



“Kādu dienu vēlētos piedalīties arī dzirdīgo olimpiskajās spēlēs.”

10. lpp.

Zane Embrekte

MARTS 2020 | #3 (1114) | WWW.LNS.LV



## MARTS ĀRKĀRTAS STĀVOKĻA UN SIEVIEŠU DIENAS NOSKAŅĀS

Sākotnēji šo “Kopsolī” marta numuru bija plānots veltīt tikai sievietēm. Tomēr pašreizējā situācija ietekmējusi ikviena iedzīvotāja ikdienas dzīvi kā pasaulē, tā arī Latvijā un ieviesusi izmaiņas arī “Kopsolī” saturā. Tā ir jaunā koronavīrusa izraisītā saslimšana “Covid-19”, kas apgriezusi visu pasauli kājām gaisā.

Tāpēc šajā numurā stāstīsim arī par to, kādus piesardzības pasākumus ieviesusi Latvijas Nedzirdīgo savienība (5. lpp.), kāda ir nedzirdīga cilvēka pieredze, ievērojot mājas karantīnu (5. lpp), un kādā situācijā ir nedzirdīgie Uhaņā, Ķīnas pilsētā, kur sākās koronavīruss (4. lpp).



Bet joprojām ir marts, mēnesis, kad visvairāk runājam par sieviešu vienlīdzību un viņu sasniegumiem. Stāstīsim par LNS aktivitātēm sieviešu festivālā “Lady Fest Riga” (6. lpp.), par Rozes balvas saņēmēju – pedagoģi Uldzi Strazdiņu (13. lpp.). Par enerģisko LNS brīvprātīgo Karmenu Veriku Ikaunieci lasiet 8. lpp. Ar Latvijas sporta pasaulē nu jau pazīstamās nedzirdīgās peldētājas Zanes Embrektes sasniegumiem un ikdienu varat iepazīties 10. lpp.

Kā veidot labāku pasauli, par to stāsta Inese Kraze, četru bērnu māmiņa, kuras ikdienu šobrīd rit ap šo dzīves lielāko dārgumu. Inese no spūrainas pusaudzes ir izaugusi par atbildīgu sievieti, ko sekmējuši gan satiktie cilvēki, gan pašas vēlme lielā mērā izrauties no sākotnējās vides. Inesei ir 28 gadi, un dzīve bijusi pilna ar skaistiem, spraigiem, arī skumjiem notikumiem. Tagad viņa viena audzina Diniju (9 gadi), Džeimsu (6 gadi), Dārtu (4 gadi) un Normundu (2 gadi). Tālāk interviju ar Inesi Krazi lasiet 9. lpp.

## KOPSOLĪ LASIET

### 2. – 3. OFICIĀLĀS VĒSTIS UN PIEJAMĪBA

- LNS vadības aktivitātes
- LNS valdes lēmumi
- Ārkārtas situācija Latvijā

### 4. – 5. COVID-19

- Izmaiņas LNS darbībā
- Kā Ķīnā klājas mazaizsargātām iedzīvotāju grupām
- Pēta sejas aizsargmasku, kas ļautu lasīt no lūpām
- Ko nozīmē mājas karantīna nedzirdīgajam

### 6. – 7. AKTIVITĀTES

- LNS iesaistās sieviešu festivālā “Lady Fest Riga”
- Nedzirdīgajiem savs “BMW” klubs
- Nedzirdīgā jaunieša Arta Ozola ikdienu

### 8. – 10. SPĒCĪGĀS SIEVIETES

- Karmena Ikauniece – LNS gada brīvprātīgais 2019
- Kā veidot labāku pasauli – saruna ar četru bērnu māmiņu Inesi Krazi
- Pierādīt vienlīdzību – dzirdīgo sporta pasaulē Zane Embrekte

### 11. NODARBINĀTĪBA

- Metālapstrādes uzņēmumā “Inmetex” nedzirdīgie tiek gaidīti
- Darba piedāvājums

### 12. AKTUĀLA TĒMA

- Iekšauss implants: jāciena katra cilvēka izvēle

### 13. SKOLU ZIŅAS

- Rīgas Ēbelmuižas pamatskolas jaunumi
- Valmieras iesaistās projektā ROBOTICS
- Pedagoģe Uldze Strazdiņa saņem Rozes balvu

### 14. IESKATS VĒSTURĒ

- Marts LNS vēstures lappusēs
- “LNS – 100” 4. kārtas jautājumi

### 15. SPORTA ZIŅAS

- Mūsu peldētāji Latvijas čempionātā
- Vilma Gregore uzvar novusa sacensībās
- LNSF balvas izcīņa šahā

### 16. DAŽĀDI

- Jubilāri
- Jaunais koronavīruss

## LNS VADĪBAS AKTIVITĀTES



### TIKŠANĀS AR LM MINISTRI RAMONU PETRAVIČU

19. februārī LNS prezidente Sandra Gerenovska kopā ar viceprezidenti Brigitu Lazdu un valsts pasūtījuma nodaļas vadītāju Edgaru Vorslovu Labklājības ministrijā tikās ar LM ministri Ramonu Petraviču, Valsts sekretāra vietnieci Līgu Āboltiņu un Sociālo pakalpojumu departamenta direktoru Aldi Dūdiņu.

Tikšanās laikā sniegta informācija par LNS valsts pasūtījuma izpildes gaitu, pārrunātas problēmas un to iespējamie risinājumi. Pateikts paldies par atrasto finansējumu, risinot cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem jautājumus saistībā ar dūmu detektoriem.

Notika arī pārrunas par iespēju veikt pakalpojumu groza pārrēķinu, palielinot tā pamata finansējuma apmēru, jo, sākot no 2014. gada, tas nav darīts, lai gan cenas ir cēlušās. LNS rosināja arī valsts pasūtījuma izpildē iesaistīto darbinieku iekļaušanu veselības apdrošināšanas sarakstā kopēji ar LM padoto iestāžu darbiniekiem.

### LNS SVEIC RĪGAS NEDZIRDĪGO BĒRNU SKOLU 180 GADU JUBILEJĀ

21. februārī LNS prezidente S. Gerenovska piedalījās Ēbelmuižas pamatskolas (Rīgas Nedzirdīgo bērnu skola) 180 gadu jubilejas svinībās. Viņa vēlēja daudz panākumu un vēl gadu simtus piedzīvot.

LNS uzdāvāja skolai tehnisko palīglīdzekli – nedzirdīgiem domāto modinātāju ar durvju zvanu, kas noderēs gan skolēniem, gan skolotājiem, dodoties ārpus skolas. Piemēram, nakšņojot viesnīcā noderēs, lai neaizgulētos un ērti pamodinātu nedzirdīgos bērnus vai skolotājus, netraucējot citiem nakšņotājiem.

### SABIEDRĪBAS INTEGRĀCIJAS KONSULTĀTĪVĀS PADOMES SĒDĒ

25. februārī LNS viceprezidente Inese Immure piedalījās Rīgas domes (RD) Sabiedrības integrācijas konsultatīvās

padomes sēdē.

Klātesošie iepazinās ar RD Sabiedrības integrācijas pamatnostādņem 2019–2024. gadam un to īstenošanas plānu 2019.–2021. gadam, kā arī paveikto 2019. gadā sabiedrības integrācijas jomā un ar 2020. gada aktualitātēm.

Projektu un sabiedrības integrācijas nodaļas vadītāja Ilona Stalidzāne informēja, ka paplašinās informācijas piedāvājumu zīmju valodā: jau sagatavoti teksti 4 video zīmju valodā par šādām tēmām: Rīgas satiksme, Rīgas pilsētas izpilddirekcijas, Rīgas Centrālā bibliotēka un Rīgas dzimtsarakstu nodaļas.

### SAEIMAS AIZSARDZĪBAS, IEKŠLIETU UN KORUPCIJAS NOVĒRŠANAS KOMISIJAS SĒDĒ

26. februārī LNS viceprezidente I. Immure piedalījās Saeimas Aizsardzības, iekšlietu un korupcijas novēršanas komisijas sēdē, kurā izskatīja arī Latvijas Nedzirdīgo savienības pagājušā gada 6. decembra vēstuli par nedzirdīgo cilvēku nodrošināšanu ar speciālo dūmu detektoru.

I. Immure informēja, ka panākts risinājums nedzirdīgajiem paredzēto dūmu detektoru iegādei. Tuvākajā laikā tiks organizēts iepirkums par 1000 dūmu detektoru (komplekta) iegādi.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta pārstāvji atzīmēja, ka 1000 detektoru iegāde ir tikai pirmais solis. Ir jādomā par detektoru iegādi visām telpām, kurās uzturas nedzirdīgie cilvēki. Savukārt Labklājības ministrijas pārstāve informēja, ka pēc pirmās iegādes tiks apzinātas tālākās vajadzības, un lems par turpmākajām pielāgotu dūmu detektoru iegādēm.

### DALĪBA DISKUSIJĀ PAR NAIDA NOZIEGUMIEM PRET CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

3. martā LNS prezidente S. Gerenovska

piedalījās apvienības SUSTENTO organizētā diskusijā par naida noziegumiem pret cilvēkiem ar invaliditāti.

Diskusijā apsprieda izstrādātās Rekomendācijas, kuras tapa projekta "Polijas un NVO sadarbība naida noziegumu novēršanai Igaunijā, Latvijā un Lietuvā" ietvaros.

Veiktie Krimināllikuma grozījumi kopumā vērtējami pozitīvi, bet praksē apgrūtināta to piemērošana naida runas gadījumos.

Nepieciešams precizēt un izskaidrot "būtiskā kaitējuma" jēdzienu, jo jau 2020. gada 1. jūlijā stāsies spēkā Administratīvās atbildības likums, kurā 21. pants nosaka, ka naids pret personām, kurām ir atšķirīgas iezīmes, tādas kā "rase, reliģiskā pārliecība, nacionālā piederība vai citas skaidri nosakāmas personas atšķirīgās iezīmes" u. c., attiecas uz "būtiskā kaitējuma" jēdzienu.

Secinājums: nosaukto pazīmju lokā kā atbildību pastiprinošu apstākli nepieciešams noteikt arī "invaliditāti", kas šobrīd kā viena no pazīmēm 21. pantā diemžēl nav skaidri minēta.

Īpaši pakļautas fiziskās un emocionālās vardarbības riskam ir sievietes ar invaliditāti. To vēl vairāk pastiprina sociālā un fiziskā izolācija, atkarība no ģimenes locekļiem un aprūpētājiem, kā arī komunikācijas grūtības.

Tāpēc valstij nepieciešams arī ratificēt Eiropas Padomes Konvenciju par vardarbības pret sievietēm un vardarbības ģimenē novēršanu un apkarošanu.

### TIKŠANĀS AR LMT PĀRSTĀVI: TOP JAUNĀKĀS PAAUDZES VIEDAIS DŪMU DETEKTORS

5. martā LNS prezidente S. Gerenovska tikās ar LMT inovāciju projektu vadītāju Jēkabu Groskaufmani, kas pastāstīja, ka šobrīd top viedais dūmu detektors ar vides monitoringa (novērotāja) funkciju. LMT kopā ar pasaules līmeņa datortīklu aprīkojuma ražotāju "MikroTikls" meklē jaunākās paaudzes viedo dūmu detektora risinājumu. Plānots, ka iekārtai būs paplašināta darbība. Tā reaģēs ne tikai uz dūmiem, bet arī gāzes noplūdi un skābekļa daudzumu telpā. Turklāt, ja lietotājs nenoreagēs uz signālu, detektors pats savienosies ar operatīvo dienestu.

Šobrīd LMT strādā pie aplikācijas, lai lietotājs var saņemt brīdinājumus un ārkārtas paziņojumus sev izvēlēta veidā. LNS prezidente sniedza informāciju, ka ļoti svarīgi tas būtu cilvēkiem ar dažāda veida dzirdes traucējumiem. ●

# ĀRKĀRTAS SITUĀCIJA LATVIJĀ: ESĪET INFORMĒTI!

Šobrīd visā pasaulē aktuālākais temats ir koronavīruss "Covid - 19", par kuru runā visi, sākot no politiķiem līdz jebkuram iedzīvotājam sociālos tīklos.

Latvijā izsludināta ārkārtēja situācija – no 13. marta līdz 14. aprīlim spēkā stājas vairāki ierobežojumi. Par ārkārtas situāciju informācija pieejama arī nedzirdīgo sabiedrībai.

Ar tulkojumu zīmju valodā tika nodrošināta preses konference par ārkārtas situācijas izsludināšanu, kas notika 12. martā Ministru kabinetā. **Tā bija pirmā reize Latvijā, kad tulks tulkoja, esot blakus premjerministram un pārējiem ministriem.**

Tulkojums bija arī nākamajam valdības paziņojumam pēc Ministru Kabineta un Krīzes vadības padomes ārkārtas sēdes 14. martā, ko nodrošināja Latvijas Televīzija (LTV).

Sakarā ar ārkārtas situāciju, LTV vadība ir pieņēmusi lēmumu **no 17. marta Ziņu dienesta sagatavoto ziņu raidījumu "Panorāma" ik vakaru plkst. 20.30** pārraidīt ar tulkojumu zīmju valodā interneta platformā [www.ltv.lsm.lv](http://www.ltv.lsm.lv). Paredzēts, ka šādā režīmā LTV strādās līdz 14. aprīlim.



**LTV pārraidītos ārkārtas paziņojumus, preses konferences, ziņu speciālizlaidumus, ko sagatavo LTV, ar tulkojumu pārraidīs internetā.**

Visi raidījumi pēc to pārraidīšanas pieejami LTV arhīvā interneta platformā [www.ltv.lsm.lv](http://www.ltv.lsm.lv) sadaļā "Nedzirdīgajiem".

**Katru dienu sekojiet ziņu raidījumam "Dienas ziņas" pl. 18,** ko var noskatīties gan televizorā, gan internetā. LTV mājaslapā [www.ltv.lsm.lv](http://www.ltv.lsm.lv) skatieties raidījumus "4. studija" (no pirmdienas līdz

ceturtdienai pl. 18.56 – 19.27), "Pasaules panorāma" (trešdienās), intervijas raidījumu "1:1" (otrdienās), diskusiju raidījumu "Tieša runa" (trešdienās).

Sekojiet aktuālajai informācijai LNS Rehabilitācijas centra sagatavotajās videoziņās.

Sekojiet informācijai Latvijas Nedzirdīgo savienības mājaslapā un profilā "Facebook", lai uzzinātu par aktualitātēm. ●

## LNS VALDES SĒDĒ

**7. februārī notika pirmā LNS valdes sēde 2020. gadā, piedaloties šādiem valdes locekļiem: Sandra Gerenovska, Inese Immure, Māra Lasmane, Brigita Lazda, Ainārs Osmanis.**

### PAR LNS KAPITĀLSABIEDRĪBU VALDES LOCEKĻU ATLĪDZĪBU

Par šo pirmo dienaskārtības punktu informēja LNS valdes priekšsēdētājas vietniece viceprezidente Brigita Lazda, uzsverot, ka jau vairākus gadus **nav iespējams palielināt atalgojumu** daudziem LNS kapitālsabiedrību un LNS darbiniekiem, tāpēc ierosināts 2020. gadā neatļaut pārrēķināt, tas ir, palielināt mēnešalgu kapitālsabiedrību (SIA) valdes locekļiem. **LNS valde nolēma: neatļaut 2020. gadā pārrēķināt mēnešalgu kapitālsabiedrību valdes locekļiem.**

### PAR LNS SIA BUDŽETU IZPILDI 2019. GADĀ UN PAREDZĒTO 2020. GADAM

LNS valde izskatīja un pieņēma zināšanai visu LNS SIA iesniegtos pārskatus par budžeta izpildi 2019. gadā.

**Valde saskaņoja savu SIA paredzēto budžetu izpildi 2020. gadam šādā apmērā:**

„LNS DANE” – ieņēmumi EUR 473 880;

izdevumi EUR 473 876;

SIA „LNS Rehabilitācijas centrs” – ieņēmumi EUR 902 089,40; izdevumi EUR 902 089,40;

SIA „LNS Surdotehniskās palīdzības centrs” – ieņēmumi EUR 1 302 312,09; izdevumi EUR 1 295 276,03;

SIA „LNS nekustamie īpašumi” – ieņēmumi EUR 540 844,82; izdevumi EUR 540 844,82.

### PAR LNS PĀRSTĀVJA DELEĢĒŠANU UZ EUD SEMINĀRU UN ĢENERĀLO ASAMBLEJU

LNS valde pilnvaroja LNS valdes priekšsēdētājas vietnieci – viceprezidenti Inesi Immuri pārstāvēt LNS Eiropas Nedzirdīgo savienības (EUD) seminārā un ģenerālajā asamblejā Zagrebā, Horvātijā no 2020. gada 14. līdz 17. maijam.

### PAR NOLIKUMA "PAR LNS REĢIONĀLO BIEDRĪBU BIEDRU GRUPĀM" GROZĪJUMIEM

LNS Rīgas reģionālās biedrības valdes lūdz pārskatīt un grozīt nolikumā "Par LNS reģionālo biedrību biedru grupām" noteiktās normas minētā Nolikuma 5. un 7. punktā.

**LNS valde tos izskatīja un nolēma izdarīt šādus grozījumus nolikumā „Par**

**LNS reģionālo biedrību biedru grupām”:**

„**5. punktā:** Grupas biedru kopsapulce ir pilntiesīga, ja tajā piedalās vairāk nekā puse no reģionālās biedrības grupas biedriem. Ja nav kvoruma, un kvoruma trūkst arī pēc vienas stundas no kopsapulces sākuma, kopsapulce notiek pie esošā biedrības grupas biedru skaita, kurš nav mazāks par 1/3 no reģionālās biedrības grupas biedriem.

Sasauktā kopsapulce ir tiesīga pieņemt lēmumus, ja par tiem nobalso vairāk nekā puse klātesošo biedru.

Ja nav kvoruma (nav 1/3 grupas biedru), kopsapulcei nav tiesību pieņemt lēmumus un kopsapulce nevar notikt. Tad reģionālās biedrības valde piecu nedēļu laikā no jauna sasauca grupas biedru kopsapulci ar tādu pašu darba kārtību. Sasauktā kopsapulce ir tiesīga pieņemt lēmumus neatkarīgi no klātesošo biedru skaita, bet tikai tādā gadījumā, ja sapulcē piedalās vismaz divi biedri.”

„**7. punktā:** Grupas kopsapulces darba kārtība biedriem jāpaziņo vismaz 14 dienas pirms sapulces sasaukšanas, to rakstiski personīgi paziņojot katram grupas biedram (e-pastā, SMS vai personīgi).” ●

# KĀ ĶĪNĀ KLĀJAS MAZAIKSARGĀTĀM IEDZĪVOTĀJU GRUPĀM

Koronavīruss "Covid-19" sāka izplatīties 2019. gadā Ķīnas pilsētā Uhaņā, kurā dzīvo 11 miljoni cilvēku. "Covid-19" nu ir sasniedzis globālās pandēmijas līmeni. Daudzās pasaules valstīs, arī Latvijā, izsludināta ārkārtēja situācija: atcelti masu pasākumi, tiek slēgtas skolas un citas iestādes, un izsludināti citi piesardzības pasākumi.

Kā jūtas cilvēki ar invaliditāti, tostarp arī nedzirdīgi cilvēki Uhaņā – par to "Kopsoli" piedāvā ASV laikraksta The New York Times žurnālistes Lī Juaņa raksta saīsinātu versiju.

Slēgtajās pilsētās, tādās kā Uhaņa, izolētajiem senioriem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām lielākoties nākas parūpēties un cīnīties pašiem par sevi.

## Kā tas notiek? Luciferas Žanas stāsts

Viņa ir 32 gadus jauna Uhaņas nedzirdīga iedzīvotāja, kurai jāspēj izdzīvot ar ikmēneša valsts pabalstu 140 dolāru apmērā. Lai ievērotu drošības pasākumus, papildus ikmēneša izdevumiem viņai jāiegādājas arī sejas maskas un dezinfekcijas līdzekļi.

Uhaņas iedzīvotājiem nav atļauts

pamest savu mājvietu, tāpēc arī L. Žanai ar savu māti pensijas vecumā nav iespējas apmeklēt netālos veikalus. Pirkumi jāpasūta caur interneta portālu – tos piegādā uz mājām par papildmaksu, neskatoties uz jau tā sadārdzinātajām cenām veikalos. Piemēram, tomāti pašlaik maksā trīs līdz četras reizes dārgāk nekā pirms pilsētas slēgšanas koronavīrusa izplatības dēļ.

## Sociālā dienesta darbība apstājusies

Tas notika uzreiz pēc pilsētas slēgšanas. Daudzi iedzīvotāji nesaņem nekādu medicīnisko un sociālo palīdzību, arī pārtikas piegādi. Katram pašam jā rūpējas par sevi. Ir aizmirsts parūpēties par vecāka gadagājuma cilvēkiem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām.

Piemēram, 2020. gada 23. janvārī – dienā, kad pilsētu slēdza un aizliedza iedzīvotājiem doties ārpus mājām, pilsētas pārvalde neizveidoja nevienu paziņojumu zīmju valodā. Vairāki nedzirdīgie pilsētas iedzīvotāji nezināja par pilsētas slēgšanu un devās ārpus mājām. Vecāka gadagājuma nedzirdīgiem cilvēkiem ir vāja lasītprasme, tāpēc informācija par vīrusu un pilsētas slēgšanu viņus nerasniedz.

## Visa pilsēta paralizēta

Nedzirdīgiem iedzīvotājiem saslīmsot, radās arī problēmas komunikācijā ar medicīnas personālu. Lielākā daļa Ķīnas slimnīcu nespēj nodrošināt zīmju valodas tulka pakalpojumu. Brīvprātīgo organizācijas prasa palīdzību, bet tā nav iespējama pēc visa sabiedriskā transporta slēgšanas pilsētā.

Brīvprātīgie sāka izmantot mobilās aplikācijas, lai dalītos ar informāciju un organizētu pārtikas iepirkumus. Visplašāk izmantotā aplikācija ir "WeChat", kuru izmanto miljoniem Ķīnas iedzīvotāju, lai komunicētu, veiktu maksājumus un iepirktos. Savukārt vairums vecāku cilvēku šādu aplikāciju mobilajā telefonā nav apguvuši vai arī nespēj izmantot tās piedāvātās funkcijas.

Kāds Uhaņas brīvprātīgais stāsta, ka pie viņa vēršas daudz iedzīvotāju, kuri sūdzas par dārgajām pārtikas precēm vai nezina, kā pasūtīt preces internetā. Brīvprātīgo grupa uzsākusi sociālo mediju reklāmu, aicinot sniegt informāciju par iedzīvotājiem, kuriem nepieciešamas apmācības par pirkšanu interneta vidē. Nedēļas laikā uz šīm mācībām saņemti vairāk nekā 1300 tūkstoši pieteikumi. ●

Foto: ziņu portāls "Newswise"

# PĒTA SEJAS AIZSARGMASKU, KAS ĻAUTU LASĪT NO LŪPĀM



Ziņu portālā "Newswise" var lasīt Ārkanzasas Universitātes Litrokā (ASV) rakstu par šobrīd ļoti aktuālu tēmu – sejas medicīnisko aizsargmasku, kura, kā zinām, parasti sarežģī saziņu cilvēkiem, kuri lasa no lūpām.

Universitātes profesors Semjuels Ačersons pēta paraugu sejas aizsargmaskai, kura atviegloju arstus saziņu ar nedzirdīgiem vai vārdzirdīgiem pacientiem vai

kolēģiem, kuri varētu lasīt no lūpām.

Aizsargmaska palīdzēs lasīt no lūpām cilvēkiem, kuriem grūtāk saprast citu teikto: ne tikai nedzirdīgajiem, bet arī tiem, kuriem angļu valoda nav dzimtā. Interesanti, ka šī maska sākotnēji nebija domāta, lai palīdzētu nedzirdīgajiem vai vārdzirdīgajiem.

Profesors norāda, ka aizsargmaskas var radīt bailes pacientiem: "Iedomājos, ka bērniem būtu vienkāršāk ar to tikt galā, ja viņi redzētu ārsta seju, un caurspīdīga sejas maska ļauj lasīt no lūpām. Tas ir īpaši svarīgi skaļā vidē, kur ir grūti dzirdēt. Šī inovācija ļautu uzlabot sazināšanos arī cilvēkiem ar normālu dzirdi, kuri atrodas skaļā vidē vai runā ar ārzemju akcentu. Esam domājuši par to krietni vispārīgāk, ne tikai par cilvēkiem ar dzirdes zudumu."

Kopš 2016. gada jūlija Ačersons šo aizsargmasku pēta kopā ar tās izgudrotāju Džeannu Hāni, medmāsu no Sanfrancisko. Viņš vada divus pētījumus par to, kā maska darbojas un kā cilvēki izturas pret šādu masku.

Pirmajā pētījumā par skaņas uztveršanu skaļā telpā piedalījās cilvēki gan ar normālu dzirdi, gan ar vidējiem vai sma-

giem dzirdes traucējumiem. Tika salīdzināts gan vīrieša, gan sievietes balss ieraksts, ko veica dažādos apstākļos: bez maskas, ar tradicionālu aizsargmasku, ar caurspīdīgu aizsargmasku.

Lielāko efektu runas uztveršanā uzrādīja cilvēki ar smagu dzirdes zudumu. Viņiem šī jaunā maska radīja iespēju redzēt lūpas, kas ļauj labāk saprast runāto, pat ja cilvēks nespēj lasīt no lūpām. Tātad maska noder arī dzirdīgajiem.

Vēl Ačersons sadarbojas ar ASV Medicīnas darbinieku ar dzirdes traucējumiem biedrību. "Šie cilvēki bieži saņem nepatiesu informāciju par dzirdes aparātiem un kohleārajiem implantiem (KI). Bieži nav skaidrs, kā tos nēsājošie ārsti var izmantot stetoskopu. Daudzi nezina, ka ir pieejami stetoskopi ar skaņas pastiprinātāju, jo dzirdes aparāti un KI var neļaut dzirdēt sirdspukstus," stāsta Ačersons.

Viņš ar kolēģiem pēta dažādu stetoskopu priekšrocības un trūkumus, lai atrastu vislabāko risinājumu, kā izmantot to kopā ar skaņas pastiprinātāju, dzirdes aparātu un KI, lai veselības aprūpes speciālisti ar dzirdes traucējumiem varētu pilnvērtīgi strādāt. ●

Teksts: Inese Immure

Foto: Elfas Zariņas personīgais arhīvs

## KO NOZĪMĒ MĀJAS KARANTĪNA NEDZIRDĪGAJAM



**Koronavīrusa izraisītās slimības "Covid-19" dēļ pasaulē un Latvijā cilvēkiem, kuri bijuši ārzemēs – valstīs, kas iekļautas riska zonā, noteikta mājas karantīna. Šajā bīstamajā laikā ārzemēs pabija arī vairāki mūsu biedri, to skaitā Elfa Zariņa. Tagad viņa ievēro pašizolēšanos dzīvesvietā jeb mājas karantīnu. "Kopsoli" lūdza viņu pastāstīt, ko tas nozīmē, kāda ir viņas ikdiena un kā viņa to pārdzīvo. Lūk, Elfas stāstījums.**

Marta sākumā, pirms lidošanas uz Spānijas pilsētu Barselonu, ar tulku palīdzību zvanīju lidostai, Slimību profilakses un kontroles centram, Infektoloģijas centram un ģimenes ārstam, lai noskaidrotu, cik droši ir lidot uz Barselonu. Saņēmu atbildi, ka Spānija nav iekļauta "Covid-19" skartā zonā, tāpēc var braukt, tikai jābūt piesardzīgai: jāmazgā rokas, nevajag uzturēties tur, kur daudz cilvēku.

Tā devos uz Barselonu, kur kopā ar citām 13 nedzirdīgām sievietēm no dažādām pasaules valstīm bija iecerēts atzīmēt Starptautisko sieviešu dienu un apmeklēt mītiņu par sieviešu tiesībām un vienlīdzību. Tur bija daudz cilvēku, sirds visu laiku nemierīga – domāju, ka tik nesaķēru to koronavīrusu.

9. martā atgriezās Rīgā. Lidostā pamanīju, ka valda satraukums. Vairākās vietās uzstādīti roku dezinfekcijas stendi. Rokas dezinficēju.

### OTRAJĀ DIENĀ DEVĀS UZ DARBU

Darba vadītāja pateica, ka tagad arī Spānija ir iekļauta "Covid 19" skarto valstu sarakstā, tāpēc tūlīt jānododas uz mājām, lai ievērotu karantīnu 14 dienas. Tā arī darīju. Tad ar tulku palīdzību atkal sazinājos ar Infektoloģijas centru, profilakses centru, lai konsultētos par tālāko rīcību, un pēc tam devos pie ģimenes ārstes.

### VĒLĒJĀS, LAI UZTAISA ANALĪZES

Tā kā man nebija koronavīrusa saslimšanas simptomi, analīzes nodot nepiedāvāja. Ja vēlos, tad par to pašai jāmaksā 80 EUR.

Padomāju, kā būtu, ja nedzirdīgais saslimtu: kā sazināties ar ārstu, ja viņš lietotu sejas masku. Nevarētu nolasīt no lūpām. ASV esot izgudrota ārstiem speciāla maska, kas ļauj nedzirdīgiem nolasīt no lūpām: maskas vidū esot caurspīdīgs materiāls.

### KĀ RIT ELFAS IKDIENA?

Dzīvoju mājās viena pati. Pastaigājos savas mājas pagalmā. Pārtikas krājumi, man, par laimi, ir gan pagrabā, gan saldētavā. Nepieciešamos papildinājumus palīdz nopirkt kaimiņiene. Īsziņā uzrakstu, kas man nepieciešams. Samaksāju par precēm ar internetbankas pārskaitījumu. Pa logu skatos, kad kaimiņiene pirkumu noliek pie durvīm. Pagaidu, kad viņa aiziet, tad izeju ārā pēc pirkuma. Jocīga sajūta: kā šausmu filmā.

### JA NEBŪTU INTERNETA...

Kā nedzirdīgā es sajuktu prātā bez kontakta ar citiem cilvēkiem. Internets dod man iespēju attālināti tikties ar nedzirdīgajiem ne tikai no Latvijas, bet no visas pasaules. Ar planšetdatoru varu sekot visiem jaunumiem, kas notiek Latvijā un pasaulē.

Katru dienu pa *web* sarunājos ar tām 13 jauniegūtajām draudzenēm, to vidū no Itālijas, Spānijas un Vācijas, ar kurām biju kopā Barselonā. Visas stingri ievēro mājas karantīnu, jo par tās neievērošanu ir bargs sods – pat cietums vairāku mēnešu un gadu garumā atkarībā no katras valsts likuma.

### DAŽI PIEMĒRI!

Spānijā, tam, kas bijis riska zonas valstī, slimnīcā, nododot analīzes, tiek iedoti speciāli zīlie cimdi, lai apkārtējie zinātu, ka jāievēro distance.

Savukārt Kaļiņingradā, kur dzīvo cita draudzene, pirmajā dienā pēc atgriešanās pie viņas dzīvoklī ieradās speciālajā aizsargapģērbā tērpies epidemiologs, bet visu karantīnas laiku katru dienu ārsts zvina, lai noskaidrotu pacienta temperatūru.

Jāatzīst, ka piespiedu palikšanai mājā ir arī sava vērtība: tas ir laiks sevis, sava prāta un mājas sakārtošanai.

Visiem, kas bijuši ārzemēs, vēlos pateikt: nevajag ignorēt šīs prasības. Ir jāievēro noteiktie drošības pasākumi, lai pasargātu sevi un citus! ●

## IZMAIŅAS LNS DARBĪBĀ ĀRKĀRTAS SITUĀCIJAS LAIKĀ

Ārkārtējas situācijas periodā (pagaidām līdz 14. aprīlim) ierobežojumus noteikusi arī Latvijas Nedzirdīgo savienība.

### PASĀKUMI UN BIEDRĪBU DARBS

Tiek atcelti visi biedrību pasākumi, biedri aicināti apmeklēt biedrību tikai nepieciešamības gadījumā.

### RĪGAS BIEDRĪBA

Pārtraukta klientu pieņemšanu klātienē. Saziņai: SMS (25155416), Skype (rigasrb) vai e-pasts (rigasrb@lns.lv)

Saziņai ar Rīgas RB priekšsēdētāju Ivaru Kalniņu: SMS vai WhatsApp (26869512), Skype (robijs2), e-pasts (ivars.kalnins@lns.lv).

### LNS REHABILITĀCIJAS CENTRS

Speciālistu konsultācijas, sociālās rehabilitācijas un surdotulka pakalpojumi pieejami attālināti, izmantojot Skype, WhatsApp, SMS vai e-pastu.

Sociālais darbinieks Rolands Brikmānis: Skype (LNS RC sociālais darbinieks) vai SMS, WhatsApp (27844981). Sociālais rehabilitētājs Vita Alksne: Skype (vita.kamare) vai SMS (26438412).

**Surdotulka pakalpojumi** - surdotulks-operatori Skype (kc\_tulki) vai SMS (26554471).

E-pasts: help@lns.lv, telefons darba laikā: 67471588, īsziņām: 26554471. No pl. 17 līdz 8 – ārkārtas gadījumos 26184246, īsziņām: 26445359.

LNS Rehabilitācijas centrs:

e-pasts: rc@lns.lv, tālrunis: 67471512, SMS: 28664324.

**Vairāk informācijas Latvijas Nedzirdīgo savienības mājaslapā.**

### LNS SURDOTEHNISKĀS PALĪDZĪBAS CENTRS

Konsultācijas pieejamas tikai telefoniski un elektroniski.

**Konsultatīva informācija -**

Telefoniski: 67611660 (I-IV 9:00-17:00, V – 9:00-16:00), 27069885 (I-IV 9:00-17:00, V – 9:00-16:00), 29643789 (īsziņām) (I-IV 9:00-17:00, V – 9:00-16:00). Skype: surdocentrs. E-pasts: surdocentrs@surdocentrs.lv

**Dokumenti dzirdes aparāta un citu tehnisko palīgīdzekļu saņemšanai tiek pieņemti:** elektroniski (noformēti ar drošu elektronisko parakstu), sūtīt uz e-adresi (lns@lns.lv); pa pastu, sūtīt uz adresi Elvīras iela 19, k- 2, Rīga, LV 1083; uz vietas izmantojot pasta kastīti pie Surdotehniskās palīdzības centra ieejas durvīm Elvīras ielā 19, k- 2, Rīgā. ●

## LNS IESAISTĀS SIEVIEŠU FESTIVĀLĀ “LADY FEST RIGA”



No 2. līdz 8. martam Rīgā, Kaņepes kultūras centrā risinājās 2. Sieviešu festivāls “Lady Fest Riga”. Tās programmā sievietēm radītā māksla un dzeja, praktiskās darbnīcas, lekcijas, sarunas par sievietēm aktuāliem jautājumiem.

LNS atsaucās uz festivāla rīkotājas Ilzes Klimaševskas aicinājumu sadarboties un

piedāvāja gan vārdzirdīgās aktrises Jolantas Znotiņas poētisko zīmju valodas un kustību performanci „Sieviete un karš”, gan zīmju valodas darbnīcu.

Skatītāju vidū bija arī Rīgas Nedzirdīgo skolas skolotāja Inguna Poga. “Lai arī saturs pasmags, tā bija maza pērliete ar labu mūziku un izcilu plastiku,” tā redzēto novērtēja I. Poga.

Pēc izrādes J. Znotiņa skatītājiem pastāstīja par sevi un savu ceļu uz aktrises profesiju. Skatītājiem bija liela interese par to.

“Varēja sajust, ka tāda veida izrādi, kas sastāv tikai no zīmēm un kustībām, skatītāji redzēja pirmo reizi. Man pirmoreiz notika arī saruna ar skatītājiem, kuriem bija interese par redzēto. Viņi uzdeva vairākus jautājumus gan par pašu izrādi, gan par manu aktrises karjeru. Uzstāšanās man sniedza gandarījumu un gaišuma sajūtu,” tā uzstāšanos novērtēja Jolanta.

Pēc tam sekoja zīmju valodas darbnīca, ko vadīja Skaidrīte Pliska un Ilona Liniņa. Tā notika sirsniņā atmosfērā. Klātesošie ar interesi klausījās lekciju par zīmju valodu un par tās lietotājiem.

Nedzirdīgajiem bija iespēja apmeklēt kādu no Sieviešu nedēļas “dzirdīgo” lekcijām. Tā bija vēsturnieces Inetas Lipšas lekcija par sieviešu politisko aktivitāšu sākumu Latvijā, ko tulkoja Brigita Lazda un Ira Irēna Heislere.

“Uzzināju daudz interesantu fakti par politiski aktīvām sievietēm un viņu likteņiem 1905. gadā, laikā, kad Latvija bija iekļauta Krievijas sastāvā,” tā lekciju novērtēja Svetlana Strazdiņa.

**Paldies J. Znotiņai, S. Pliskai, I. Liniņai, B. Lazdai, I. Heislerei un Elzai Veismanei par dalību festivāla programmā, šādi izmantojot vēl vienu iespēju popularizēt LNS vārdu.** ●

## NEDZIRDĪGAJIEM SAVS BMW KLUBS

2016. gadā “Kopsoli” informēja par Latvijas nedzirdīgo BMW auto entuziastu klubu “BMW Ghosteyes club”. Vai notikušas kādas pārmaiņas, jo šobrīd pastāv “BMW Lion club”? Par to “Kopsoli” aicināja pastāstīt šī kluba vadītāju JĀNI SKUDRU no Liepājas.

Nedzirdīgo BMW klubs gadu gaitā piedzīvojis pārmaiņas gan nosaukumā, gan vadībā. “BMW Ghosteyes Club” bija pirmais nosaukums, un to vadīja liepājnieks Māris Jocis līdz 2017. gadam. Pēc tam līdz 2019. gadam klubu vadīja Jānis Dainis Valdmanis. Šajā laikā tika mainīts gan logo, gan kluba nosaukums. Nosaukumu mainījām tāpēc, ka tas bija par garu un neērti izrunājams. Ar biedru palīdzību radījām jaunu logo “BMW Lion club” – tas tapa vairāku mēnešu garumā. No 2019. gada janvāra pārņēmu vadītāja stafeti un tāds esmu līdz šim.

### Kāds ir šī kluba mērķis?

Ceram apvienot BMW automašīnu īpašniekus, lietotājus un entuziastus kopīgu pasākumu organizēšanai, veicināt brīvu informācijas apmaiņu starp kluba biedriem, atbalstīt kluba biedru dalību autosporta un individuālo autobūves projektu aktivitātēs.

### Kur atrodas kluba galvenā mītne? Vai klubs ir oficiāli reģistrēts?

–“BMW Lion club” galvenās mītnes nav, bet tikšanās vietas organizējam gan ārā svaigā gaisā, gan telpā atkarībā no laika apstākļiem, piemēram, siltā laikā ir lieliska

iespēja izpausties Rumbulas lidlaukā – tur ir plašums. Aukstā laikā irējam telpas vai satiekamies kādā kafejnīcā. Agrāk biedri vienmēr tikās lielajā Lido pagrabstāvā.

“BMW Lion club” pagaidām nav oficiāli reģistrēts, bet tas tiek plānots un ejam uz šo mērķi. Pašreiz plānojam un veidojam jauno “BMW Lion club” logotipu, jo mūsu nezināšanas un neuzmanības dēļ radās logo autortiesību pārkāpšana – bez autortiesību atļaujas izmantojām BMW logo.

### Kas var būt par kluba biedru? Kādi uzņemšanās noteikumi? Biedru nauda?

Šobrīd “BMW Lions club” ir 49 biedri, gan vīrieši, gan sievietes.

Biedrībā var iestāties jebkurš vārdzirdīgs/nedzirdīgs cilvēks, kurš atzīst un respektē biedrības darbības mērķus, atbalsta organizācijas darbību un ieinteresēts tās mērķu sasniegšanā.

Uzņemšana notiek ar iesniegšanu rakstiskā formā “BMW Lion club” valdei, paužot vēlmi pievienoties klubam. Biedrības biedri maksā biedru naudu vienu reizi gadā 10 EUR apmērā.

### Vai jūsu klubs ir saistīts ar “Latvijas BMW klubu”?

Katru gadu iesaistāmies citu Latvijas BMW klubu pasākumos. Ciešas sadarbības ar citiem klubiem Latvijā pagaidām nav, jo neesam vēl oficiāli reģistrēti kā biedru klubs.

### Vai sadarbojaties ar citām līdzīgām nedzirdīgo organizācijām pasaulē?

Jā, jau no pirmsākumiem sadarboja-



mies ar Lietuvas “BMW Wolf Club” un Igaunijas “BMW Wild Owl Club”. Katru gadu ar kaimiņvalstīm organizējam Baltijas Nedzirdīgo BMW festivālu, kas ir arī galvenais pasākums.

Pagājušo gadu tas notika Latvijā – sabrauca vairāk nekā 50 BMW automašīnas, kas piedalījās sacensību trasē un citās aktivitātēs. Šogad festivāls plānots Lietuvā, Šauļos.

### Ko tev pašam nozīme šis klubs?

Klubs man ir hobijs, jo ļoti patīk BMW markas automašīnas, sekoju līdzi katram sīkumam, kas ir jauns. Mēs visi biedri dalāmies ar jaunāko informāciju, pieredzes stāstiem, kā arī cits citam palīdzam sameklēt vajadzīgās detaļas. Patīk dalīties pieredzē ar citiem BMW entuziastiem un piedalīties kopīgos pasākumos. ●

Teksts: Inese Immure Foto: Arta Ozola personīgais arhīvs

## NESKATOTIES UZ TO, KA NEDZIRDĪGS...

Par Arti Ozolu no Rīgas varētu teikt tā – jaunietis, kurš aktīvi izmanto dzīves piedāvātās iespējas. Viņa dzīve ir interesanta, daudzpusīga un piepildīta. Artis ir Latvijas Nedzirdīgo savienības (LNS) Jauniešu centra vadītājs, LNS videoziņu moderators – “lasa” ziņu tekstus zīmju valodā, izveidojis un vada “Facebook” grupu “Nedzirdīgie.lv” un mācās Rīgas Mākslas un mediju tehnikumā (RMMT).

### Pastāsti, par ko tu mācies?

Mācos par stila mēbeļu modelētāju un apgūstu vidusskolas programmu. Pašlaik esmu 3. kursā, jāpabeidz vēl 4. kurss.

### Kāpēc izvēlējies tieši šo skolu un šo amatu?

Uzskatu, ka nedzirdīgajiem Rīgā ir iespēja apmeklēt tikai 3 skolas – Rīgas Raiņa vakara (maiņu) vidusskolu, Rīgas Valsts tehnikumu un RMMT. Šīm skolām ir pieredze ar nedzirdīgiem un vārdzirdīgiem audzēkņiem, tāpēc arī viegli iekļauties skolas dzīvē. Visi skolotāji zina, kas ir nedzirdīgie, kā viņiem pasniegt mācību vielu, kā komunicēt ar viņiem. Nekas nav jāpaskaidro. Tāpēc izvēlējos RMMT.

RMMT piedāvā studēt daudzās dažādās amatniecības jomās. Man bija jāizdara izvēle: studēt metālmākslu vai kokapstrādi. Padomāju, pamatskolā mana mīļāka stunda bija kokapstrāde, tāpēc izvēlējos to. Jau 1. kursā manī pamodās talants kokapstrādē, ne tikai tur, bet arī māla un citu mākslas darbu veidošanā.



### Vai tā ir tava sapņu profesija?

Man ir plašs interešu loks, tāpēc nevaru pateikt, vai tā ir mana sapņu profesija. Visvarīgākais šobrīd ir pabeigt vidusskolu.

### Kā skolā jūties starp dzirdīgajiem?

Skolā ir divu veidu stundas – vidusskolas un amatniecības. Vidusskolas programmas stundās jūtos garlaicīgi: tāda ir reālā “integrācija” dzirdīgo sabiedrībā. Bet par amatniecības stundām nesūdzos, jo visu laiku vajag koncertēties darbam. Dažreiz jāveic darbs grupā, un bieži ir gadījumi, kad grupu darbā iekļauties grūti.

### Tu esi arī LNS videoziņu moderators. Ko tev šis darbs nozīmē? No kurienes tik plašas, labas zīmju valodas zināšanas?

Moderatora darbs bagātina manu pieredzi. Pats nezinu, no kurienes man plašas zīmju valodas zināšanas. Iespējams tāpēc, ka esmu no nedzirdīgo ģimenes.

Starp moderatora darbiniekiem esmu vienīgais jaunietis. Ar savu piemēru varu iedrošināt arī citus jauniešus izmēģināt šo darbu.

### Tu esi arī viens no “Facebook” grupas Nedzirdīgie.lv administratoriem. Kādas šobrīd ir karstākās tēmas, ko apspriežat?

Šobrīd aktuāla tēma ir par kohleāro (iekšaus) implantu. Es teiktu, tā ir viena no daudzām apspriestām tēmām, bet ne karstākā.

### Tavas domas par kohleāro implantāciju (KI)? Vai arī pats lieto kādu tehnisko palīglīdzekli: dzirdes aparātu vai ko citu?

Es esmu vairāk pret nekā par KI. Jo, kā rāda vēsture, ilgus gadus tiek eksperimentēts ar nedzirdīgiem, lai viņi sadzirdētu, lai iemācītos runāt ar balsi. Un pie tam vēl bija laiks kad skolā aizliedza lietot zīmju

valodu.

Lielākajai daļai nedzirdīgo tomēr ir mokoši runāt ar balsi. Turklāt mūsdienās mums mēģina uzspiest dzirdēt. Tas ir nepareizs virziens, un man liekas, daudzi pat nezina neko par nedzirdīgo kultūru un citiem līdzīgiem jautājumiem. Domāju, viņiem galvenais mērķis nav mums palīdzēt sadzirdēt, bet gan kaut kas cits.

Bērnodrāzā lietoju dzirdes aparātu, mācījos runāt ar balsi. Pamatskolas sākumā arī. Bet pēc 6. klases vairs nelietoju aparātu, jo man tas traucēja un nedeļa atbalsta sajūtu.

Bērnodrāzā un pamatskolas laikā manu balsi saprata tikai skolotāji un vecvecāki. Ārpusē neviens to nesaprata, tāpēc vairs nerunāju. Vislabāk sazinos rakstiski vai ar žestiem.

### Kā visam atrodi laiku? Mājasdarbi skolā taču arī jāgatavo...

Grūti pateikt, kā, bet līdz šim tas bijis iespējams. Ja ļaušos slinkumam, viss izjuks. Tāpēc nemīlu sēdēt mājās, izņemot brīžus, kad esmu “izsalcis” pēc atpūtas.

Mājasdarbu no skolas ir ļoti maz. Bet tieši kokapstrādē to ir daudz, un tad jāpaliel un jāstrādā skolā līdz vēlam vakaram. Tā notiek 3 līdz 4 reizes nedēļā. Dažreiz arī sestdienās. Nesūdzos, jo mīlu kokapstrādi!

### Ko dari brīvajā laikā?

Skrienu krosu gar Daugavmalu Ķengaragā, vingroju pie stieņa – veicu pievilkšanās un citus spēka vingrojumus. Ar draugiem ejam spēlēt GPS spēli GEOCACHING jeb slēpņošanu, kur dabā jāmeklē citu paslēptos slēpņus.

Dažreiz palasu kādu grāmatu vai kaut ko papētu internetā. Es ienīstu ilgu sērfošanu “Instagram” un “Facebook” pa tālruni, kā dara daudzi jaunieši. Mans jaunākais hobijs – urbānā kāpšana. ●

## KARMENA VERIKA IKAUNIECE - LNS GADA BRĪVPRĀTĪGAIS CILVĒKS 2019



Mērķtiecīga, garā mūsdienīga, drosmīga, zinātkāra, sabiedriski aktīva, un tā var turpināt, kad jāraksturo Karmena Verika – cilvēks, kurš vienmēr gatavs pārvarēt pat visgrūtākos šķēršļus, lai sasniegtu augstākas virsotnes. Šeit “Kopsoli” intervija ar viņu.

**Lūdzu, nedaudz pastāstiet par sevi!**

Esmu uzaugusi dzirdīgo ģimenē Liepājā. Sākotnēji piedzimu dzirdīga, bet kādā brīdī dzirdi zaudēju un nav zināms, kad un kādā veidā tas noticis, tāpēc man nedzirdīga cilvēka statuss piešķirts no dzimšanas.

Mana māte līdz 6 gadu vecumam pat nezināja, ka nedzirdu, jo viņa teica, ka sākumā es esot dzirdējusi un reaģējusi uz skaņām, tāpēc neviens nevarēja pat iedomāties, ka es kādā brīdī nevarētu vairs dzirdēt.

Tas bija liels pārsteigums mūsu ģimenei. Iespējams, ka dzirdi zaudēju tādēļ, ka piedzimu kara periodā, kad apkārt bombardēja un dārdēja skaļi kara trokšņi, bet tas jau tikai tāds minējums.

Par karu man palikuši tikai daži atmiņas uzplaiksnījumi. Atceros sevi aptuveni 4 gadu vecumā sēžam lopu vagonā, kur biju kopā ar citiem bērniem, kuri nošķirti no vecākiem. Es jau nezināju, ko nozīmēja tādi vagoni cilvēku izsūtīšanai, kāpēc mēs tur sēžam un kāds tam ir mērķis. Vēl atceros – atverot vagona durvis, karavīrs uniformā izveda visus bērnus laukā, bet es tur paliku viena pati. Kāpēc?!

Mācījās Rīgas Nedzirdīgo skolā, arī

Rīgas Raiņa vakara/maiņu vidusskolā. Gribējās ātrāk sākt strādāt, un tā nonācu Nedzirdīgo biedrības mācību ražošanas uzņēmumā (MRU), kur strādāju par šuvēju.

**Kā tikāt pie tik interesantiem vārdiem – Karmena un Verika? Kas bija jūsu vecāki?**

Mani vecāki bija dzirdīgi. Māte bija baletdejojāja, tēvs – kareivis, kurš Otrā pasaules kara laikā pazuda bez vēsts – iespējams Gotlandē vai Šveicē. Vārds “Karmena” paņemts no Žorža Bizē operas “Karmena” nosaukuma. Medmāsas slimnīcā mātei ieteikušas mani nosaukt par Karmenu, jo tas ir skaists vārds, kā arī mana māte piedalījies šajā operā, un tā es tiku pie šāda vārda. Bet Verika izvēlta kā otrs vārds, jo tolaik latviešiem bija ierasts saviem bērniem dot divus vārdus.

**Jūs tikāt izvirzīta “Gada brīvprātīgais cilvēks” titulam par ieguldījumu, organizējot dažādas ekskursijas un pasākumus. Vai nojautāt, ka saņemsiet šo balvu?**

Nē, es vispār jutos neērti, kad man tika pasniegta šāda balva. Es uzskatu, ka ikviens brīvprātīgais, kurš darbojas nedzirdīgo vidē, ir pelnījis tādu. Taču jūtos pagodināta, tāpēc saku: “LIELS PALDIES!”

**Vai jau skolā patika kaut ko organizēt?**

Laikam jā, jo vienmēr biju sabiedriski aktīva un visur piedalījos, centos sniegt savu atbalstu, ja bija nepieciešams. Man vienmēr ir patīcis PIEDALĪTIES, jo tādā veidā var iemācīties un uzzināt daudz jaunas un interesantas lietas. Man to VIENMĒR vajag, tā ir vēl pat tagad (*smejas*).

Mīlestība pret ceļošanu arī sākās jau skolas laikā, kad braucām slēpot – redzēju skolotājam rokās kompasu un gribēju zināt, kā tas darbojas. Esmu tāda no dabas vienmēr – aktīva un mērķtiecīga piedzīvojumu meklētāja.

**Vai, organizējot pasākumus un ekskursijas, ņemat kādu palīgu?**

Mana pirmā organizētā ekskursija bija 2017. gadā, ko organizēju kopā ar Māru Lasmani. Māra man iemācīja daudzas lietas. Pēc tam sāku rīkot viena pati.

Parasti idejas meklēju internetā vai no apkārtējo cilvēku ieteikumiem. Pēc tam lūdzu tulkiem piezvanīt uz tūrisma firmām, kā arī muzejiem un citām vietām, lai noskaidrotu nepieciešamās niansas. Tālāk pati organizēju transporta biļešu iegādi,

viesnīcas rezervāciju, muzeju un apskates objektu ieejas biļešu pirkšanu un citas lietas.

Ļoti daudz mācos pašmācības ceļā. Piemēram, reiz braucu ceļojumā uz Milānu. Tas bija brauciens, kur pati iemācījos, kā nopirkt lidojuma biļetes, kā orientēties lidostās, kā aizbraukt no punkta A uz punktu B, izmantojot Milānas sabiedrisko transportu, un daudzas citas lietas.

**Kas ir mīļākā ekskursija, ko esat organizējusi?**

Nav noteikta viena, bet man visvairāk patīk ceļot uz ārzemēm. Tur pavisam cita pasaule. Protams, Latvija ir skaista, te ir daudz ko redzēt un piedzīvot, bet ārzemēs ir citādāk.

Jau 2015. gadā radās doma organizēt ekskursijas nedzirdīgajiem biedriem. Nesen pie Rīgas biedrības nodibināta Pensionāru padome. Šajā padomē piedalos kā padomdevēja ar savām ekskursiju idejām.

**Zinām, ka jūs pati vienmēr kaut ko mācāties...**

Jā, apmeklēju ECDL datorkursus pie Ivetas Krazes. Tur visi dalībnieki ir jaunieši, esmu viena tāda, vecāka par pārējiem, bet mani tas nebaida. Vēlētos apmeklēt arī foto un video montāžas kursus, lai pati veidotu skaistas fotogrāfijas un interesantus video.

**Vai savas zināšanas izmantojat arī ekskursijās un ceļojumos?**

Jā, uzskatu, ka vecums nav šķērslis, lai apgūtu jaunas lietas, pat ja tās ir digitālās tehnoloģijas, kas šobrīd pārņem pasauli (*smejas*). Ceļojumos bieži izmantoju planšetdatoru, kur ar svešvalodu tulkotāju sazinos ar iestāžu darbiniekiem – tā mūsdienu tehnoloģijas atvieglo manu ikdienas dzīvi.

**Jūsu uzņēmību var apbrīnot! Te ir bijušās Rīgas biedrības valdes priekšsēdētājas vietnieces Elfas Zariņas raksturojums par jums!**

Karmena prot iekļauties komandas darbā. Nekad nav atteikusi nevienu darbu vai uzdevumu, kamēr citi parasti cenšas atbrīvoties no tiem. No viņas var mācīties drosmi, mērķtiecību, uzņēmību. Karmena nekad nekautrējas paprasīt kādam padomu. Viņai nav barjeru vai kompleksu.

“Es tāda esmu, vienmēr eju uz savu mērķi”, šādi varētu izteikties pati Karmena par sevi. ●



Teksts: Valda Lutiņa Foto: Ineses Krazes personīgais arhīvs

## VEIDOT LABĀKU PASAULI

**Inese Kraze ir nedzirdīga četru bērnu māmiņa, kuras ikdienu šobrīd rit ap šo dzīves lielāko dārgumu.**

Ineses bērni ir krietni skarba – viņa mācījusies Valmieras vājdzirdīgo skolā, ko pametusi grūto ģimenes apstākļu dēļ, lai strādātu pati. Tagad atskatoties, vairāk gan tas šķiet kā pusaudzes protests par tā laika dzīvi, jo Inese gan bēguļoja, gan policija viņu meklēja, jo vecāki tomēr gribēja zināt, kur meita atrodas.

13 gadu vecumā viņa no Madonas puses ieradās Rīgā ar domu sākt patstāvīgu dzīvi. Bet nav jau tas tik vienkārši pilnīgi bez atbalsta... Darbu izdevās atrast kādā Vecrīgas restorānā par trauku mazgātāju, un vadītājs pat atvēlēja telpu dzīvošanai. “Zelta cilvēks,” tagad Inese atceras to laiku, “viņš ar mani komunicēja, kā prata, un palīdzēja. Kad pēc gada atgriezies pie vecākiem, mamma dusmojās, ka esmu pametusi skolu. Bet es negribēju turpināt mācības Valmierā, jo man tur nebija draugu un jutos slikti. Visu šo apstākļu dēļ biju bāriņtiesas uzmanības lokā... Savā spītībā nevienam neko nepaskaidroju, tikai noteicu – negribu iet uz skolu. Toreiz arī nebija labas attiecības ar vecākiem, man trūka atbalsta.”

### SATIKTĀ MĪLESTĪBA

15 gadu vecumā Inese internetā iepazīnās ar Normundu. Satiekoties attiecības ātri uzplauka. Bet Inese nebija vēl pilngadīga un draugs bija par 10 gadiem vecāks, tāpēc dzirdīgie radi uzskatīja, ka šādas attiecības nav jāturpina un centās likt dažādus šķēršļus. Bet Inese lika lietā izdomu, lai šķēršļus pārvarētu, un drīz jau pārbrauca dzīvot pie Normunda. “Normunda vecāki bija laipni un saprotoši, viņa mammu vienmēr uztvēru kā otru savu mammu,” stāsta Inese. “Policijai joprojām bija interese par mani, jo vecāki un radi ziņoja par manu prombūtni, bet drauga vecāki mani vienmēr aizsargāja. Kad kļuva 18 gadus veca, tad beidzamo reizi skaidrojos ar policiju, ka mani uztur drauga vecāki, ka draugs ir ļoti labs un es viņu mīlu.”

Tad viens pēc otra sāka pieteikties bērniņi. Pirmās grūtniecības laikā daudz konsultēja drauga mamma, jo problēmas bija: kā nedzirdīgai sievietei sarunāties ar ginekoloģi, kā komunicēt dzemdībās. Tā kā drauga mamma arī ir nedzirdīga, viņa zināja ārsti, kurai ir pieredze ar nedzirdīgām pacientēm. Kad bija jādodas uz dzemdību namu, izpalīdzēja kaimiņš, jo nedzirdīgi cilvēki paši toreiz nevarēja izsaukt ātro palīdzību. Pirmajās dzemdībās Inese tika galā viena pati, bet pēc pāris gadiem



dēliņa dzemdībās piedalījās draudzene Krista – viens no lielākajiem Ineses atbalstiem arī citās dzīves situācijās.

“Kad gaidīju trešo bērniņu, draugs teica, ka vajag apprecēties,” atceras Inese. “Apprecējāties 2015. gada 15. augustā. Vīrs ļoti vēlējās, lai trešais bērns būtu kā dāvana pirmajai meitiņai vārda dienā – 16. oktobrī. Tā arī notika – vīrs bija klāt dzemdībās un raudāja, redzot, kas sievietei jāizcieš, laižot bērnu pasaulē. Kad pieteicās ceturtais bērniņš, ilgi domāju, ko darīt, bet sapratu, ka aborts ir slepkavība. Diemžēl vīrs nepiedzīvoja mūsu ceturto bērniņu, jo pēkšņi nomira dažus mēnešus pēc savas 35 gadu dzimšanas dienas. Tālāk jau man bija jātiek galā vienai – palīdzies Kristai un citiem par atbalstu. Ceturtais bērniņš piedzima ļoti strauji. Man jau bija pieredze un pat nesteidzos uz dzemdību namu, protams, situāciju kontrolēju. Tā pasaulē ieradās Normunda kā pēdējā piemiņa no mana vīra.”

### IKDIENA

Tagad Inese dzīvo kopā ar savu mammu, kas ieradās Rīgā, lai palīdzētu meitai. Abām uzlabojušās attiecības, arī Ineses ikdienu ir sakārtojies – vecākā meita iet nedzirdīgo skolā, pārējie divi apmeklē bērnudārzu, bet mazākā meita visur ir kopā ar mammu. Inese pati mācās Raiņa vakarskolā, lai dabūtu pamatizglītību. “Vedu savus bērnus uz LNS Rehabilitācijas centru uz zīmju valodas nodarbībām, lai bagātinātu latviešu valodu. No četriem bērniem trīs ir nedzirdīgi, Dārta ir vājdzirdīga. Plānoju, ka viņai jāapmeklē logopēds, jo vēlos, lai viņa iet dzirdīgo skolā, kas pavērs plašākas iespējas dzīvē,” stāsta Inese.

### BRĪVPRĀTĪGĀ

Ļoti svētīgs ir brīvprātīgais darbs, ko Inese veic bērnunamos, kuros ir nedzirdīgi bērni. Viņa ar šiem bērniem dodas pastaigās, ved uz nodarbībām, lai nodro-

šinātu zīmju valodas vidi, jo personāls šo valodu nezina. “Ja nebūtu šādas brīvprātīgās rīcības, tad šiem bērniem valoda neatīstītos, komunikācija būtu nulle,” atzīst Inese. “Man patīk kontaktēties ar bērniem. Pricējos, ka tiek apgūtas zīmes un valoda attīstās. Tie ir bērni, kuriem trūkst mīlestības, tāpēc gribu parūpēties par viņiem.”

“Facebook” ir grupa, kurā sazinās nedzirdīgās sievietes, lai apspriestu gan aktuālas, gan privātas tēmas. “Facebook” ir kā žurnāls zīmju valodā. Nedzirdīgie nelasa, jo nesaprot vārdu nozīmi. Sievietes, kurām bagātāks vārdu krājums, izlasa un atstāsta citām informāciju zīmju valodā. Šāda komunikācija iemāca korekti izteikt viedokli,” secina Inese.

### ATBILDĪBA

Sāpīgas sajūtas Inesei radījusi filma “Inga dzird” par viņas dzirdīgo māsu. Inese uzskata, ka māsa savās interesēs izmantojusi vecāku naivumu, un kopā ar brāli bijusi pret filmas demonstrēšanu. Savas sajūtas viņa izteikusi režisoram, un abi ilgi par to runājuši, līdz Inese tomēr piekritusi, ka filma tiek demonstrēta. “Es gribētu sagaidīt no dzirdīgajiem vairāk cieņas. Mēs jau neesam vainīgi, ka esam piedzimuši nedzirdīgi. Ir sajūta, ka aiz muguras tevi neciena, neuztver par līdzvērtīgu. Nedzirdīgais nevar iemācīties dzirdēt,” uzskata Inese. “Ir priekšstats, ka daudzi dzirdīgie Latvijā uzskata, ka nedzirdīgie ir neapstēsti, mazāk inteligenti. Nedzirdīgie var braukt ar auto, pilnvērtīgi strādāt.

Pēc vīra nāves Inese mainījās – sāka domāt par sevi, vecākiem, bērniem, kļuva atbildīga. “Bija pārdzīvojumi, asaras, tas ir garām, tagad jūtos garā stipra. Bērniem vajadzīga stipra mamma. Gribu, lai bērniem būtu laba nākotne, lai nebūtu kā man, kad bija jābēg no vecākiem, no skolas...” atzīst Inese. ●

## PIERĀDĪT VIENLĪDZĪBU

Pagājušā gada beigās Latvijas ziņu portālu virsrakstos pēkšņi nokļuva samērā mazpazīstama peldētāja Zane Embrekte – nedzirdīgo pasaules čempionāta uzvarētāja, kas saņēma pārliecinoši lielāko valsts prēmiju starp visām mūsu sportistēm, tieši tikpat lielu kā vīriem pasaules čempions skeletonā Martins Dukurs. Sporta Avīze devās iepazīties ar peldētāju, kura Latvijas čempionātā konkurē ar labākajiem dzirdīgajiem sportistiem.

### GRŪTI, BET PATĪKAMI

Zane ar peldēšanu sāka nodarboties, kad mācījās Rīgas Ēbelmuižas pamatskolā. Šajā skolā jau no pirmās klases peldēšana ir obligāta, un viņa nodarbības apmeklēja četras reizes nedēļā. Aptuveni sestajā klasē viņa devās pie trenera Vitālija Solovjova, bet drīz pēc tam sāka sadarbību ar Gaļinu Broku, kas turpinās vēl šodien. Pašlaik Zane trenējas sešas dienas nedēļā.

“Tam, ka esmu konkurētspējīga, noticēju, kad apmēram piektajā klasē piedalījos sacensībās Polijā, – redzēju un sapratu, ka varu uzvarēt un sasniegt labus rezultātus. Tas deva pirmo grūdienu ceļā uz panākumiem. Gribu pierādīt, ka varu to pašu, ko dzirdīgie. Tā ir mana galvenā motivācija. Mēs esam vienādi – dzirdīgi vai nedzirdīgi, varam darboties vienlīdzīgi. Jūtos īpaša, priecājos, ka varu iekļauties kopīgās sacensībās ar dzirdīgajiem.”

Nedzirdīgo sacensības peldēšanā atšķiras ar to, ka starts sportistiem tiek dots ar gaismas signāla palīdzību. Īpaši pielāgotos peldbaseinos gaisma ir pie katra celiņa, bet Latvijā pirms Zanes startiem signāls tiek uzstādīts baseina malā.

“Dzirdīgajiem ir starta šāviens, man nepieciešama gaisma. Sacensībās Latvijā manai galvai jābūt pagrieztai, lai redzētu gaismu, tāpēc nevaru ieņemt ierasto pozu. Šī iemesla dēļ reizēm kādu sekundi nokavēju. Viss pārējais nedzirdīgo sacensībās notiek tieši tāpat.”

Zane vietējās sacensībās regulāri iekļūst starp medaļniecēm. Tā, piemēram, pērn jūnijā viņa izcīnīja trīs godalgas Latvijas čempionātā 25 metru baseinā, tiekot pie sudraba gan 50, gan 100, gan 200 metru distancēs brīvajā stilā.

“Starp dzirdīgajiem parasti man ir otrā vai trešā vieta, bet uzvarēt gan izdevies ļoti reti. Būtu forši, ja varētu startā skatīties uz leju un koncentrēties peldējumam, bet gaismas signāla uzstādīšana pie katra celiņa ir dārga.”



### LIELĀKIE PANĀKUMI

Tomēr līdzšinējās karjeras lielāko panākumu Embrekte guva pērn augustā, kad Brazīlijas pilsētā Sanpaulu kļuva par pasaules čempioni 200 metru brīvā stila distancē starp nedzirdīgajiem sportistēm.

Zane pirmoreiz Deaflympics piedalījās 17 gadu vecumā 2013. gadā Sofijā, bet 2017. gadā Samsunā jau cīnījās par augstiem rezultātiem un 50 metros brīvajā stilā palika vien 0,06 sekunžu attālumā no goda pjedestāla, gūstot ceturto vietu. To viņa pati sauc par lielu neveiksmi.

“Biju pārāk saspringusi un ieciklējusies, ka varu kāpt uz pjedestāla, ka man tas jāizdara. Bet peldot būtu jādomā par pareizu tehniku un jākoncentrējas pašam peldējumam.”

### KOPĀ AR DZIRDĪGAJIEM

Zane ne tikai piedalās vienās sacensībās ar dzirdīgajiem, bet arī veiksmīgi iekļaujas viņu sabiedrībā.

“Lai komunicētu ar mani, dzirdīgie parasti žestikulē ar rokām, un mēs saprotamies. Manā ģimenē visi ir dzirdīgi un, tā kā jau no bērnu dienām dzīvoju dzirdīgo sabiedrībā, arī tajā jūtos brīvi. Man patīk būt kopā ar dzirdīgajiem. Viņiem ir interesanta valoda, mācos jaunvārdus un šādi sevi pilnveidoju.”

Zane var sevi saukt par profesionālu sportisti, un laika izklaidēm viņai ir maz – nepārtraukti jābūt ar labu pašsajūtu, labām emocijām, jāseko, ko ēd, cik guļ, jāuzmanās, lai nesaslimtu. Tikai reti ir laiks izklaidēm. Kā savus hobijus Zane nosauc pastaigas brīvā dabā, mākslas izstāžu apmeklēšanu un arī fotografēšanu.

### VISA DŽĪVE – PELDĒŠANA

“Ar treneri Gaļinu Broku lieliski sastrādājamos, viena otru saprotam. Trenere

labi žestikulē ar savu ķermeni, parādot, ko nepieciešams darīt, daudz man zīmē uz tāfeles. Tāpat viņa var sakāmo uzrakstīt telefonā vai atsūtīt man e-pastu.»

### ESAM VIENA TAUTA

Pērn Ministru kabinets Martina Dukura un Zanes Embrektes sasniegtos rezultātus novērtēja ar 28 458 eiro lielām prēmijām. Pagaidām šī nauda stāv nolikta, jo Latvijas Nedzirdīgo sporta federācija nodrošina treniņus, peldēšanas inventāru un ceļa izdevumus. Zane pauž prieku, ka pašlaik novērtēta līdzvērtīgi. Nauda noderēs nākotnē.

“Jūtos lepna, kad saņemu atzinību. Tas man kā sportistei ir nozīmīgi. Šādi jūtu, ka attīstos un gūstu motivāciju virzīties uz priekšu, sasniegt labākus rezultātus. Kādu dienu vēlētos piedalīties arī dzirdīgo olimpiskajās spēlēs. Uzskatu, ka dzirdīgie un nedzirdīgie sportisti nav jāšķiro. Galvenais, lai prēmēšanas sistēma būtu vienāda. Mēs esam viena tauta, visiem jābūt vienlīdzīgiem.”

Zane, kā ierasts, piedalīsies visās galvenajās Baltijas sacensībās peldēšanā. Šī gada galvenais mērķis ir vasarā gaidāmais nedzirdīgo pasaules čempionāts peldēšanā īsajā baseinā.

“Darba ir daudz. Protams, dzirdīgo sacensībās piedalīšos vairāk, jo nedzirdīgajiem tās notiek tikai 1 – 2 reizes gadā. Tieši dzirdīgo sacensībās iegūstu lielāku pieredzi. Šajos mačos jūtos labāk, brīvāk, tik daudz neuztraucos un arī pilnveidoju sevi. Vēlos priecīgu, laimīgu dzīvi, lai tā mirdz. Un medaļas,” tā šo sarunu nobeidz Latvijas labākā nedzirdīgā sportiste.

Pilnu interviju lasiet žurnāla “Sporta Avīze” marta numurā. Paldies žurnālam “Sporta Avīze” par iespēju izmantot šo rakstu. ●

Teksts: Egija Salaciete

Foto: Kristapa Štelmahera personīgais arhīvs

## METĀLAPSTRĀDES PAVĒLNIKI

Nereti vērojams, ka nedzirdīgi cilvēki ļoti veiksmīgi apgūst dažādas amata prasmes. Var teikt, tie ir cilvēki ar zelta rokām. Lūk, viens piemērs! Daži mūsu jaunieši veido savu ceļu metālapstrādē, strādājot uzņēmumā "Inmetex", kura galvenais darbības virziens ir augstas kvalitātes individuālu produktu izstrādāšana un izgatavošana. Šajā uzņēmumā strādā trīs puisi – brāļi Jānis un Rolands Bruģmaņi un Kristaps Štelmahers. Divi no viņiem piekrita sniegt interviju "Kopsolim" par savām gaitām metālapstrādes pasaulē.

**Kā atradāt šo darbu?**

*Jānis:* Kad mācījos Rīgas 3. arodskolā, izgāju praksi šeit un mani paņēma darbā. Tā pavisam vienkārši.

*Kristaps:* Man ieteica draugs. No paša sākuma zināju, ka vēlos strādāt metālapstrādē. Metāls ir un būs vienmēr ar mani!

**Kas palīdzēja atrast šo darbu un to ieteica?**

*Jānis:* Uz zināju, ka tur strādā kāds vādzirdīgs cilvēks, sazinājos, viņš mani ieteica. Priekšnieks sākumā paņēma mani praksē, pēc tam darbā.

*Kristaps:* Pirms "Inmetex" strādāju citā metālapstrādes uzņēmumā, bet jutu, ka darbs tajā nav priekš manis. Tuvs draugs Varis Salmiņš ieteica šo firmu. Viņš mani iedrošināja. Atsūtīja visu informāciju par to. Redzēju, ka firmā veido labus un skaistus dizaina darbus, kas arī man patīk. Arī vecāki atbalstīja lēmumu mainīt darbavietu. Tā arī pieteicos, tur arī paliku (smejas).

**Kādi ir jūsu darba pienākumi?**

*Jānis:* Sākumā man deva sagatavošanas darbus – pēc rasējuma izgatavoju detaļas metināšanai. Laika gaitā esmu pārgājis uz metinātāja amatu.

*Kristaps:* Agrāk strādāju metālapstrādes uzņēmumā, kur darīju dažādus smagus darbus, tāpēc pieredze man ir liela. Tagad mans darbs arī saistīts ar metināšanu. Bet "Inmetex" ir daudz augstākā līmenī un sniedz patīkamāku un profesionālāku darba vidi.

**Kāda ir jūsu profesionālā izglītība?**

*Jānis:* Izglītību ieguvu Rīgas 3. arodskolā, kur 3 gadu laikā apguvu 3 profesijas – atslēdznieka, virpotāja, metinātāja. Šajā skolā biju vienīgais nedzirdīgais students.

*Kristaps:* Profesionālo izglītību metināšanas mākslā ieguvu Rīgas Amatniecības vidusskolā. Apguvu daudz praktisku lietu, kas sniedz plašas iespējas metinātāja arodā.

**Cik ilgi jau strādājat?**

*Jānis:* "Inmetex" strādāju nepilnu 2 gadus. Var teikt, esmu ar šo firmu jau no pašas tās dibināšanas.



*Kristaps:* Šajā uzņēmumā strādāju pusgadu. Kopumā metālapstrādes nozarē – jau 4,5 gadus. Man ir arī savs mazais biznesiņš un privāti klienti, kuri pasūta dažāda veida darbus.

**Kā esat iejutušies dzirdīgo kolektīvā?**

*Jānis:* Sākumā bijām tikai 3 cilvēki un es viens nedzirdīgais. Protams, sākumā bija grūti komunicēt, bet tagad tas izdevies. Dzirdīgie kolēģi gandrīz visi iemācījušies alfabētu un divi pat zīmju valodu pamata līmenī. Varu teikt, ka mūsu kolektīvā jutos labi.

*Kristaps:* Man jau bija darba pieredze dzirdīgo kolektīvā un tāpēc nebija grūti iejusties dzirdīgo vidē. Turklāt gandrīz visi esam jaunieši. Esmu apmierināts, ka blakus ir vēl citi nedzirdīgi cilvēki.

**Kā komunicējat ar dzirdīgajiem darba kolēģiem?**

*Jānis:* Kā jau minēju, lielākā daļa kolēģu ir iemācījušies alfabētu, pamata zīmes, tāpēc komunikāciju problēmu nav. Visi esam draudzīgi, saprotoši un cienām viens otru.

Dzirdīgie kolēģi atzīst, ka nedzirdīgie ir tikpat labi darbinieki kā dzirdīgie. Dzirdē nav šķērslis!

*Kristaps:* Pirmajās darba dienās satiku kolēģi, kurš mazliet daktiļēja. O, man šoks: kāds te prot zīmju valodu kaut mazlietiņ! Vēlāk iepazīnos ar vēl vienu, kurš zīmju valodu zināja vēl labāk. Visu cieņu viņiem: būdami dzirdīgi, apguvuši zīmju valodu. Mums tikai prieks par to! ●

## DARBA PIEDĀVĀJUMS

Metālapstrādes uzņēmums SIA "Inmetex" meklē jaunus darbiniekus, kuri būtu gatavi apgūt metālapstrādes mākslu un ieguldīt savu spēku un vēlmi strādāt.

Pieņem arī uz apmācībām, galvenais nosacījums, lai ir tehniskā domāšana. Uzņēmums atrodas Mārupē.

Ja kādam šis darbs liekas interesants, droši rakstiet SIA "Inmetex" dibinātājam Raimondam Siliņam pa tel. 22342272 vai uz e-pastu: raimonds@inmetex.com.

## DARBA SPĒJAS NAV ATKARĪGAS NO DZIRDĒS STĀVOKĻA

**SIA "Inmetex" uzņēmuma dibinātājs un īpašnieks Raimonds Siliņš dalās pieredzē par nedzirdīgiem cilvēkiem un viņu darba spējām.**

Viņa pirmā pieredze ar nedzirdīgu metinātāju bija, strādājot citā metālapstrādes uzņēmumā. Kā vadītājs pieņēmis nedzirdīgu metinātāju uz prakses laiku. Pirmā doma bija: „Kāpēc gan ne?!”

**Motivēja vēlme dot iespēju** – palīdzēt, ka varu (dodot darbu) pieņemt šo kā izaicinājumu sev: tas nozīmēja, ka arī pašam jābūt gatavam kaut kas pavisam jauns. Vienmēr ir šaubas, pieņemot darbā jaunu darbinieku, jo intervijā ne vienmēr ir iespēja jauno darbinieku iepazīt pietiekami labi.

**Nenoliegšu, mani satrauca vairākas lietas** – pārējo darbinieku komunikācija ar jauno kolēģi, viņa drošība metālapstrādes cehā, spēja nodrošināt jaunpieņācēju ar vajadzīgām zinībām tā, lai viņš spētu labi apgūt arodu. Pirmās intervijas laikā sapratāmies jau no pusvārda lietās, kas skar darba jautājumus. Šaubas par komunikāciju pazuda un neradīja bažas arī tas, vai jaunie nedzirdīgie darbinieki spēš izpildīt darba pienākumus – viņu darba spējas nav atkarīgas no dzirdes, bet gan no profesionalitātes, spējas mācīties un attieksmes pret darbu.

**Kā mēs komunicējam...** Esmu apguvis darbam nepieciešamos žestus – metināt, urbt, rasējums u.tml. Spējam parunāt arī par dzīvi un pajokot. Viens no vadošajiem meistariem apguvis zīmju valodu pašmācības ceļā un labi spēj komunicēt paplašināti. Kad vajag, palīdz vēl viens meistars, kurš pats ir vādzirdīgs.

**Kad es neņemtu darbā nedzirdīgos cilvēkus?** Tikai tādu pašu iemeslu dēļ, kādi tie būtu dzirdīgam cilvēkam – nevēlēšanās mācīties, slikta attieksme pret darbu un kolektīvu, nepieciešamo iemaņu trūkums u.tml. ●

Teksts: Inese Immure Foto: Zanes Embrektes un Sergeja Soklakova personīgais arhīvs

## IEKŠAUSS IMPLANTS: JĀCIENA KATRA CILVĒKA IZVĒLE

**28. februārī Latvijā atzīmēja 20 gadus kopš pirmās iekšauss jeb kohleārā implanta (KI) operācijas bērniem.**

Kohleārais implants sastāv no divām lielām daļām – iekšējās un ārējās. Iekšējā daļa, ko ķirurģiski ievieto zem ādas, sastāv no uztvērēja, stimulatora un elektroda, bet ārējā daļa – no mikroфона, skaņas procesora un raidītājspoles.

No 2003. gada Latvijā katram nedzirdīgam bērnam KI apmaksā valsts. Tās vērtība 20 tūkstoši eiro. Dzirde nodrošināta 282 bērniem, no tiem 40 bērniem implants ir abās ausīs. Ik gadu bērniem veic 20 – 25 implantācijas, tā vēstīja Latvijas Televīzija.

No 2013. gada kohleāro implantāciju valsts apmaksā arī pieaugušajiem 5. pakāpes vārdzirdības gadījumā.

Kohleārās implantācijas jautājums nedzirdīgo sabiedrībā joprojām ir “karsta” tēma, kas izsauc dažādas reakcijas. Bet pasaulē vairs nenotiek diskusijas par vai pret KI, bet gan par to, kāda valoda tiks nodrošināta bērniem.

Pasaulē daudzi nedzirdīgie, ģimenes, kurās aug nedzirdīgi bērni, tiek aicinātas iegūt KI. Kā raksta ziņu portāls INSIDER, daudzi ārsti, kuri veic kohleāro implantu operācijas, ir agresīvi reklamējuši kohleāros implantus kā ārstniecisku līdzekli. Daudzi vecāki, kuriem grūti pieņemt, ka viņu bērns ir nedzirdīgs, bieži izvēlas kohleāros implantus kā risinājumu, pamatojoties uz šo ārstu popularizēto tehnoloģiju. Bet šīs ierīces nav tik vienkāršas. Ir jāpavada mēneši vai pat gadi, smagi strādājot ar logopēdiem, iemācoties atpazīt skaņas un runu, izmantojot implantu.

Visā pasaulē ir gan veiksmīgi piemēri, gan neveiksmīgi gadījumi, kad cilvēki pārstāj lietot KI un nolēmj palikt nedzirdīgi.

**“Kopsoli” runāja ar diviem nedzirdīgiem cilvēkiem – LNS biedriem – Sergeju Soklakovu un Zani Embrekti par viņu pieredzi. Vienā gadījumā tā bija pozitīva pieredze, otrā – KI vairs netiek lietots.**

**ZANE EMBREKTE**, viena no Latvijas spēcīgākajām peldētājām, ir nedzirdīga kopš dzimšanas. Viņa stāsta, ka mamma grūtniecības laikā slimoja ar angīnu un viņai daktere lika dzert antibiotikas, kas, iespējams, rosināja nedzirdības attīstību meitai.

**Zane dalās pārdomās un izjūtās**

Implantu nelietoju jau aptuveni 11 – 13 gadus. Kopumā to esmu lietojusi ļoti īsu brīdi, aptuveni vienu – divus gadus. Sākumā kādu mēnesi to lietoju aktīvi, pēc tam mazāk un mazāk.



Man bija ļoti grūti izturēt skaņas, ko uz ielas radija, piemēram, auto un citi transportlīdzekļi utt. Traucēja arī cilvēku sarunas. Arī skolā man nepatika to lietot, jo nedzirdīgie skolēni ir skaļāki – piebungo pie galda, saucot cits citu, vai ar kājām padauzā grīdu, un mani tas ļoti traucēja.

Ar implantu skaņas bija skaļākas nekā ar dzirdes aparātu. Man labāk patika parastie dzirdes aparāti, jo implanta skaņa bija ļoti skaļa un nepatīkama. Katru rītu, kad pievienoju implantu pie auss, man bija ļoti nepatīkama sajūta acīm – tās it kā trīcēja. Manī implants radija stresu, skaņas mani uztrauca: es taču tās nekad nebiju dzirdējusi. Dienas beigās, noņemot implantu, varēju laimīgi uzelpot.

Atceros, skolasbiedru attieksme pret implantu bija negatīva. Apkārtējie man teica, ka esmu nepareizi izdarījusi, ielieko implantu. Vienīgās lietas, kuras atceros no implanta lietošanas: atpazīnu kurpju klaboņu un savu vārdu – Zane.

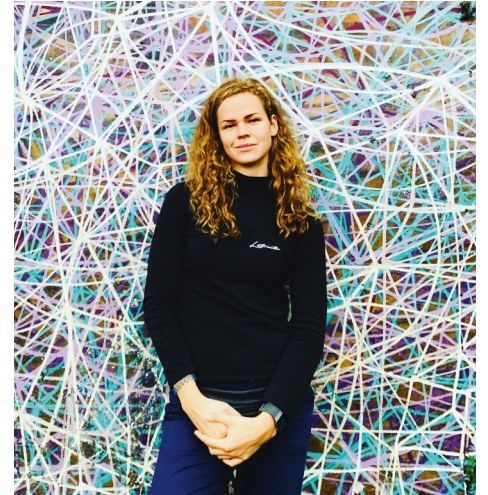
Manā ģimenē visi ir dzirdīgi, un viņi vēlas, lai es kļūstu dzirdīga un uztvertu skaņas kā viņi. Pašlaik runāju tikai zīmju valodā – mēs tā saprotamies un komunicējam.

Es droši varu sportot tāpat kā visi. Vienīgi jāsarģā galva, jo otrā KI daļa ir implantēta galvā, kas ir galu galā ir svešķermenis. Jābūt uzmanīgam, lai, piemēram, neatsistu ar bumbu, bet tā varu skriet un darīt visu pārējo.

Tiem, kam ir implants, nevajag baidīties no tā, ka nevarēs sportot. Es esmu skrējusi 21 km pusmaratonu, un tas bija lielisks piedzīvojums. Galvenais ir pozitīvas domas un prieks par dzīvi.

**SERGEJS SOKLAKOVS – aktīvs vieglātlēts un LNS gada amatiermākslinieks – 2019 ar savu iekšauss implantu ir apmierināts. Viņš to lieto jau 15 gadus.**

Es dzirdi zaudēju 2 gadu vecumā. Mācības uzsāku 51. vidusskolā, kur ir atsevišķas



klas klases nedzirdīgiem un vārdzirdīgiem skolēniem. Mani interesēja zīmju valodas vide, tomēr gribēju arī dzirdēt. Pirms KI operācijas bija garas diskusijas – taisīt operāciju vai nē. Vecāki zināja KI plusus un minusus. Nebija tā, ka viņi uzreiz piekrita operācijai. Lēmumu par KI pieņēma pēc ilgām pārrunām, pārdomām un sarunām ar mani. Man bija 9 gadi, kad sāku lietot implantu.

Mīnusi tomēr ir – nedrīkst veikt magnētiskās rezonanses izmeklējumu, lietot defibrilatoru, ko lieto gadījumos, kad apstājas sirdsdarbība. Tāpat KI vizuāli neizskatās pievilcīgs, par baterijām lielāki tēriņi (12 euro mēnesī), un, ja gadījumā saplīst kāda detaļa, remonts prasīs lielus līdzekļus. Bet, ja būtu ļoti daudz mīnusu, tad jau tādu lēmumu nepieņemtu.

Ieguvumi – dzirdu mūziku, tā mani nomierina. Varu sarunāties ar saviem vecākiem, viņiem pat piezvanīt. Varu attīstīt savu balsi. Lai implants dotu rezultātu, jāiegulda darbs – lai labāk saprastu runu, skatos filmas ar skaņu un subtitriem.

Man ir draugi ar KI, kuri nelieto zīmju valodu. Ir draugi, kuri nevar dzīvot bez dzirdes aparāta, un tādi, kuri vispār to nelieto.

Ikdienā KI izmantoju, ja tiekos ar dzirdīgiem cilvēkiem, sarunājos, klausos mūziku utt. Sportojot implantu neizmantoju, jo tas mani traucē. Tāpat arī sviedri ietekmē implanta darbību.

Kohleārie implantīti nav vienkārša ierīce. Tāpat tas nav vienīgais veids, kas ļautu nedzirdīgam cilvēkam būt laimīgam un apmierinātam ar sevi.

Mēs dzīvojam daudzveidīgā pasaulē, mums jāciena individuālās atšķirības un katra cilvēka izvēle. Ir jābūt iecietībai un atsaucībai pret visiem nedzirdīgajiem cilvēkiem neatkarīgi no tā, vai viņi ir implantēti vai nē. ●

Teksts: Justīne Smuļķēviča Foto: Rīgas Ēbelmuižas pamatskolas arhīvs

## RĪGAS ĒBELMUIŽAS PAMATSKOLAS AKTUALITĀTES



Jau oktobrī, kad skolā norisinājās projekta dienas "Ceļā uz skolas 180!", skolēni tika aicināti interesēties, pētīt, izzināt un radīt savu projekta darbu kā veltījumu skolas lielajai jubilejai.

Projekta dienu laikā, aktualizējot skolu kā vērtību, veicinājām apziņu, ka katrs esam daļa no tās, un iesaistījām skolēnus dažādās aktivitātēs. Kopīgi ielūkojāmies skolas vēsturē, aicinājām ciemos savus absolventus, lai uzzinātu viņu skolas ceļu.

13. februārī skolā notika svētku pasākums skolēniem un vecākiem. Katra klase prezentēja savu projektu.

21. februārī skola bērniem ar dzirdes traucējumiem atzīmēja savu 180. jubileju! Šis svinīgais notikums pulcēja kopā esošos un bijušos skolas darbiniekus, skolas draugus.

Jau tradicionāli 9. martā notika **Zīmju valodas dienai veltīts konkurss**, kurā skolēni uzstājās ar dzejoļiem, pasakām, anekdotēm zīmju valodā. Kopā ar skolēniem atzīmējām arī to, ka zīmju valodai, tāpat kā jebkurai citai valodai, ir sava vēsture, kultūra un vērtība.

Šajā mācību gadā veiktas arī izmaiņas izglītības programmā un visiem skolēniem nodrošinātas **2 mācību stundas nedēļā zīmju valodas apguvei**. Jau otro gadu sadarbībā ar Baltijas Bērnu fondu notiek zīmju valodas nodarbības skolas darbiniekiem un vecākiem.

Šovasar gaidāms skaists notikums – XII Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētki. Dejojā skolotāja Alda Ādamsona vadībā cītīgi gatavojas deju skatei. ●

—Baiba Šenberga

## VALMIERAS GAUJAS KRASTA VIDUSSKOLA IESAISTĀS PROJEKTĀ "ROBOTICS"

Valmieras Gaujas krasta vidusskola – attīstības centrs uzsācis sadarbību ar Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmiju Erasmus+ programmas projektā **ROBOTICS I01 ar mērķi:**

1) izstrādāt stratēģiju valsts līmenī, lai ieviestu robotiku, kodētu formālo/neoficiālo izglītību nedzirdīgiem skolēniem;

2) nodrošināt mācību programmas un praktisku to īstenošanu saskaņā ar grafiku;

3) nodrošināt skolotāju apmācības;

4) nodrošināt robotus tirgū, lai mācītu kodēšanu (piemēram, Edison, Lego Mindstorms, Lego Boost, Bee Pod);

5) definēt nedzirdīgu, vārdzirdīgu skolēnu vajadzības un prasības, lai materiāli būtu vērsti uz nedzirdīgu, vārdzirdīgu skolēnu vajadzībām. Noteikt ROBOTICS-4DEAF kompetences kritērijus un rādītājus.

Jāpiebilst, ka Valmieras Gaujas krasta vidusskolā – attīstības centrā, pateicoties Valmieras pilsētas pašvaldības atbalstam, 2019./2020. mācību gadā visi 1. – 3. klašu skolēni vienu reizi nedēļā skolā apgūst ROBOTICS nodarbības bez maksas. ●

Foto: Valmieras bibliotēkas mājaslapa

## PEDAGOĢE ULDZE STRAZDIŅA SAŅEM ROZES BALVU

Pasaules dzirdes dienā 3. martā, atzīmējot Rozes dienu, tika godināta Valmieras Gaujas krasta vidusskolas – attīstības centra pedagoģe Uldze Strazdiņa.

Rozes dienā, kas saistīta ar 8. martu – Starptautisko sieviešu solidaritātes dienu, kādai izcilai Valmieras sievietei tradicionāli tiek pasniegts metālmākslinieka Andra Dukura darināts unikāls svečturis "Roze" un Valmieras Zonta kluba Atzinības raksts.

Atzinību saņem sieviete, kura devusi nozīmīgu ieguldījumu Valmieras, tās apkāmes un pārnovadu dzīves attīstībā. Šogad Rozes diena bija veltīta tēmai "Atvērtība dažādajam," ziņo Valmieras bibliotēkas mājaslapa.

Uldzes Strazdiņas darbs bija visvairāk atbilstošs šā gada Rozes dienas tēmai – "Labklājība un sociālais taisnīgums – atvērtība dažādajam".

Uldze Strazdiņa ir viena no zinošākajām surdopedagoģēm Latvijā. Viņa kon-



sultē skolas visā Latvijā, kurās mācās skolēni ar dzirdes traucējumiem, un lasa lekcijas Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijā. Tāpat Uldze vada deju nodarbības gan 1. – 4. klases skolēniem, gan LNS Valmieras biedrības biedriem.

Uldze palīdz Valmieras biedrības bied-

riem sagatavot koncerta repertuāru dalībai LNS amatiermākslas festivālā. Tagad skolotāja Uldze savus mazos skolēnus gatavo deju skatei XII Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētkiem.

**Apsveicam Uldzi Strazdiņu ar Atzinības saņemšanu!** ●

## MARTS LNS VĒSTURES LAPPUSĒS

- LPSR Ministru padome atļauj uzsākt darbu nedzirdīgo darbnīcās Daugavpilī un Rēzeknē (1952)
- Nodibināta Rēzeknes reģionālās biedrības Preiļu teritoriālā grupa (1955.10.03)



- Darba svētki veterāniem, kas MRU nostrādājuši 30 gadus (1986)



- Rīgas nodaļas konference – 31 grupa, 1384 biedri (1986)
- Laikraksts iznāk atjaunotā variantā ar nosaukumu “Kopsoli” (1988)



- Laikraksta “Kopsoli” apgādā iznāk Zigmāra Ungura aforismu krājums “Domu zīmes” (1992)
- LNS Surdotehniskās palīdzības centrs (SPC) dibināts ar LNS valdes 1994. gada 1. februāra lēmumu, bet LR Uzņēmumu reģistrā reģistrēts 1994. gada 1. martā (1994)
- LNS izveidots jauns logo (1994)
- LNS biedru nauda – 0,50 Ls (1994)
- LNS bezdarbnieku saiets (1995)
- Valmieras biedrības kluba ēkā sāk remontu, ko finansē Nīderlandes Karalienes Julianas fonds (2002)
- LNS represēto biedru tikšanās KC “Rītausma” un atsevišķās biedrībās (2002)
- Pirmā nedzirdīgo grupa saņem starptautisku sertifikātu par datorkursu

beigšanu (2003)

- LNS mājaslapai projekta “Klusuma pasaule” ietvaros izstrādāts jauns dizains (2010)
- LNS pievienojas sociālajam tīklam “Facebook” (2011.23.03)
- Skaistumkonkursā “Mis Deaf Latvia 2011” uzvar Vita Riņķe (2011)
- LNS Surdocentram ir sava mājaslapa [www.surdocentrs.lv](http://www.surdocentrs.lv) (2012)
- Skaistumkonkursā “Mis LNS 2013” uzvar Daina Rusule un “Misters LNS 2013” – Intis Zvirbulis (2013)



- Latvijas TV mājaslapā izveidota sadaļa “Nedzirdīgajiem” – visi raidījumi ar surdotulkojumu un subtitriem vienuviet (2014)
- LNS jauniešu centrs sarīko Latvijas Nedzirdīgo filmu festivālu (2015)
- LNS “Rehabilitācijas centrs” sociālā darbiniece Sandra Gutāne saņem balvu “Labākais sociālais darbinieks – 2016” (2017)
- Daugavpilieši atklāj savas biedrības izremontētās telpas (2017)
- Baltijas valstu nedzirdīgo organizāciju vadītāji Tallinā (Igaunijā) paraksta vienošanos par sadarbības atjaunošanu (2017)
- Dalība Sieviešu solidaritātes gājienā – 8. martā. Saturiski bagāts un neparasts pasākums “LNS sievietes ceļā uz dzimumu vienlīdzību” (2019)
- Nominācijā “Iedzīvotāju izvirzītais nevalstiskā sektora sociālais darbinieks” balvu saņem Latvijas Nedzirdīgo savienības Rehabilitācijas centra sociālā darbiniece Brigita Lazda (2019)
- LNS vadības tikšanās Tieslietu ministrijā par nedzirdīgo cilvēku informēšanu par dažādiem normatīvajiem aktiem un likumiem (2019).

### PIEMINAM

**95 gadi apritēju LNS Goda biedram Jāzepam (Josifam) Lubginam (19.03.1925 – 8.07.2014) – Rēzeknes RB ilggadīgajam sabiedriskās dzīves organizatoram.**



Bijis Rēzeknes nodaļas priekšsēdētājs 1954. – 1980. gadā, arī kluba vadītājs 1960. – 1978. gadā. Organizēja nedzirdīgajiem biedriem kultūrmasu un sporta pasākumus. Pildīja kasiera, fizorga, kopmītnes vadītāja, bibliotekāra pienākumus. Nodaļas pārziņā bija daudz pirmorganizāciju – 11 grupas, kuras izkaisītas dažādās vietās. Mūža nogalē bija atbildīgs par darbu ar pensionāriem. ●

## KONKURSA “LNS – 100” 4. KĀRTAS JAUTĀJUMI

1. Kura LNS ļoti labi pazīstama personība ieguva balvu “Labā zvaigzne Rīgā 2009”?
2. Cik valstu pārstāvji apmeklēja LNS jauno mājaslapu 2010. gada marta pirmajā pusē?
3. Kura LNS biedra lauku saimniecību 2012. gadā sargāja mājas sargs Repše?
4. Kuri bija LNS 18. kongresa (2013. g.) delegāti no Rēzeknes RB?
5. Kad un kur notika pirmā nometne nedzirdīgām māmiņām ar bērniem?

Atbildes līdz 13. aprīlim jānosūta uz e-pasta adresi [kopsoli@lns.lv](mailto:kopsoli@lns.lv) vai jānosūta aploksnē uz adresi Elvīras iela 19 k-2, Rīga, LV 1083. ●

Teksts: Iveta Kraze Foto: LNSF arhīvs

## JAUNĀ "ŠADA" BIEDRE MARGARITA PARHOMENKO UZVAR LNSF BALVAS IZCĪNĀ



Sadarbībā ar Rīgas Šaha skolas vadību **11. februārī tās telpās norisinājās 2020. gada LNSF balvas izcīņa šahā.**

Dalību sacensībām bija pieteikušas septiņas sievietes un desmit vīrieši no NSB "Liepava", RNŠDK "ŠaDa" un SK "Nedzirdīgo boulinga". Pasākumā valdīja laba atmosfēra.

Sacensības tika aizvadītas piecās kārtās pēc Šveices sistēmas ar 30 minūšu apdomāšanas laiku uz partiju katram dalībniekam. Tika izmantoti elektroniskie pulksteņi. Sistēmā spēlēja visi vīrieši un

sievietes kopā.

Pēc rezultātu apkopojuma sieviešu konkurencē par spēcīgāko šaha spēlētāju kļuva jaunā "ŠaDa" biedre **Margarita Parhomenko**, otrajā vietā ierindojās Agnese Brīniņa, trešās vietas titulu izcīnīja NSB "Liepava" biedre Gunta Vazdiķe.

Vīriešu konkurencē par uzvarētāju kļuva "ŠaDa" biedrs **Aivars Prieditis**, otro vietu ieņēma Artūrs Beitiks no kluba "Liepava", bet trešo vietu izcīnīja Dmitrijs Kļušenkovs no kluba "ŠaDa". ●

## MŪSU PELDĒTĀJI LATVIJAS ČEMPIONĀTĀ

No 28. februāra līdz 1. martam Rīgā, Ķīpsalā norisinājās 96. Latvijas čempionāts 50 m peldbaseinā. Sacensības startēja arī nedzirdīgie peldētāji – Zane Embrekte un Artis Vazdiķis. Šeit īss pārskats par viņu startiem dažādās disciplīnās trīs dienu garumā.

Pirmajā dienā čempionāts Zanei sākās ar priekšsacīkstēm 50 m brīvajā stilā, kur viņa iekļuva finālā ar 4. vietu (108 dalībnieces). Artis piedalījās priekšsacīkstēs 50 m un 400 m brīvajā stilā, iegūstot 56. vietu no 178 dalībniekiem un 400 m brīvajā stilā 8. vietu (38 dalībnieki). **Slēgtajā grupā viņam 3. vieta**, labojot personīgo rekordu.

Vakara sesijā Zane finālā 50 m brīvajā stilā saglabāja 4. vietu (atklātā grupā), starp savējiem ierindojoties 1. vietā un labojot personīgo rekordu. Zane piedalījās 4 x 100 m brīvā stilā stafetē, izcīnot 4. vietu (**slēgtā grupā – 2. vietu**). Artis stafetē izcīnīja 5. vietu (slēgtā grupā – 4. vietu).

Otrajā dienā kvalifikācijas sacensībās Zanei **200 m brīvā stila distancē 3. vieta**



un dalība finālā. Artis uzlabojis sev pieredzošo rekordu, ieņemot 10. pozīciju un rodot iespēju kvalificēties finālam. Vakara sesijā 200 m brīvā stila distancē Artis ierindojās 8. pozīcijā atklātā grupā, Latvijas grupā – 4. vietā. Vakara sesijas daļā 200 m brīvā stila distancē finālā Zane ierindojās 3. vietā (atklātā grupā), Latvijas grupā – **3. vieta ar bronzas medaļu.**

Trešajā dienā rīta sesijā Zane startēja 50 m brasā, ieņemot 17. vietu. Zane 100 m

brīvā stila distancē ierindojās 5. pozīcijā starp 83 dalībniecēm. Artis starp 168 dalībniekiem ierindojās 40. vietā. Vakara sesijā 100 m brīvā stila peldējumā Zane finišēja piektā, bet slēgtā grupā **viņai 3. vieta.**

Plašāku informāciju par sacensību rezultātiem var iegūt Latvijas peldēšanas federācijas mājaslapā [www.swimming.lv](http://www.swimming.lv). ●

—Vilhelmīne Vicinska

## VILMA GREGORE UZVAR NOVUSA SACENSĪBĀS

Kuldīdznieki lepojas ar Vilmu Gregori – 15. februārī viņa ieguva 1. vietu novusa sacensībās Kuldīgas atklātajā čempionātā cilvēkiem ar invaliditāti. Startēja dalībnieki no Jelgavas, Tukuma un Kuldīgas.

Vilma jau padomju laikā aktīvi sportojusi. Viņai ir 2. sporta klases klasifikācija. Vieglatlētiskā, ritenbraukšanā, peldēšanā un novusā guvusi daudz godalgu.

Vilma sportot pārtrauca apmēram pirms 15 gadiem, bet tagad atgriezies sportā un Kuldīgā divreiz nedēļā apmeklē treniņus vieglatlētiskā. ●



## 24. VASARAS NEDZIRDĪGO OLIMPISKĀS SPĒLES NOTIKS 2021. GADĀ

LNSF saņēmusi informāciju no Starptautiskās nedzirdīgo sporta komitejas (ICSD), ka 24. Vasaras nedzirdīgo olimpiskās spēles (angliski – 24th Summer Deaflympics) notiks 2021. gada 5. – 21. decembrī Brazīlijas pilsētā Kašjasa du Sula (Caxias do Sol). ●

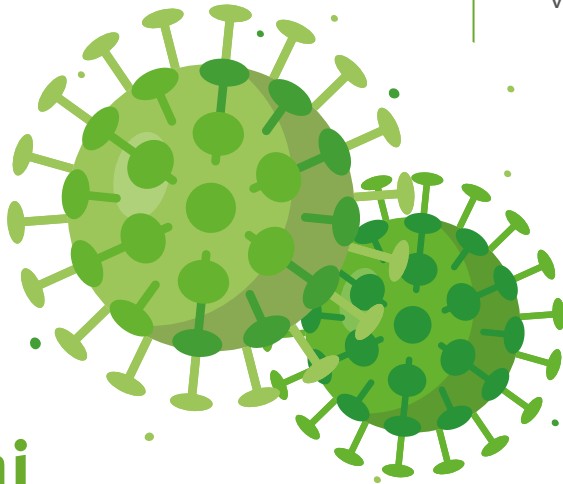
# COVID-19

Slimību izraisa SARS-CoV-2 koronavīruss

## Jaunais koronavīruss

Koronavīrusi **izplatās dzīvnieku vidū**, taču ar tiem inficējas arī cilvēki.

Jaunais koronavīruss pirmo reizi tika identificēts Ķīnā 2019. gada beigās un iepriekš **cilvēki ar to nav inficējušies**.



## Simptomi

 PAAUGSTINĀTA TEMPERATŪRA

 KLEPUS, RĪKLES IEKAISUMS

 APGRŪTINĀTA ELPOŠANA

Gan ikdienā, gan ceļojot

Izvairīties no kontakta ar slimiem cilvēkiem



Klepot un šķaudīt saliektā elkonī vai izmantot vienreizlietojamās salvetes



Rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni



Maska palīdz mazināt vīrusa izplatīšanu, ja to lieto saslimušais



## Vīruss izplatās

AR GAISA PILIENIEM, KLEPOJOT UN ŠĶAUDOT

Simptomi parādās aptuveni

**14** DIENU LAIKĀ  
no inficēšanās brīža



## APRĪĻA JUBILĀRI

Lai Jums, cienījamie jubilāri, nekad nepietrūkst darāmā darba, lai nepietrūkst iespēju, draugu tuvuma, mīlestības un sirdsmiera. Daudz laimes!

### Rēzeknes biedrībā

8.04 NADEŽDA SAVENKO  
25.04 NORMUNDS KOLANGS

### Rīgas biedrībā

1.04 IGORS ŅESTEROVS  
4.04 ŽANNA LATIŠEVA  
5.04 MIHAILS PUHOVSKIS  
6.04 AIJA LEMEŠEVSKA

7.04 NIKOLAJS LUKINS  
7.04 VELTA CAPĻIGINA  
8.04 LIDIJA MIHAILOVA  
13.04 AUSMA ŠVEICARE  
15.04 SERGEJS PISARENKO  
17. 04 IRINA HORUNA  
18.04 SANDRA GUTĀNE  
24.04 SPODRĪTE BEINARTE  
26.04 BIRUTA BRIEDE  
29.04 JĀNIS AUSTRUMS

### Smiltenes biedrībā

29.04 REINIS JĀKSONS