

KOP SOLĪ



“Vajag būt gatavam sākt no zemāka līmeņa, lai būtu iespēja izaugsmei.”

6. lpp.

Ilze Roķe,
LNS galvenā grāmatvede

MARTS 2021 | #3 (1126) | WWW.LNS.LV



5. lpp.

SĀK IZSNIĒGT SKAŅAS INDIKATORUS AR DŪMU DETEKTORU

No marta SIA LNS Surdotehniskās palīdzības centrs par valsts budžeta līdzekļiem sāk izsniegt trīs veidu skaņas indikatora ar gaismas signālu komplektu. Tas ir daudzfunkcionāls palīg līdzeklis, kas sastāv no diviem raidītājiem un diviem uztvērējiem, un ir paredzēts dūmu detektora skaņas un mobilā telefona zvana, durvju

zvana vai domofona zvana signāla pārveidošanai cilvēkiem ar dzirdes zudumu uztveramā veidā (ar mirgojošu gaismas signālu un vibrāciju). Līgums par šo tehnisko palīg līdzekļu piegādi 2021. gadam tika noslēgts 28. janvārī ar SIA MED-AUDIO un SIA KKtrade, kuri uzvarēja publiskajā iepirkumu konkursā.



3. lpp.

NOTIKUMI EUD ĀRKĀRTAS ĢENERĀLAJĀ ASAMBLEJĀ

27. februārī notika Eiropas Nedzirdīgo savienības (European Union of the Deaf – EUD) ārkārtas Ģenerālā asambleja, kurā Latvijas Nedzirdīgo savienību pārstāvēja tās prezidente Sandra Gerenovska un viceprezidente Inese Immure. Tā notika Zoom platformā, un tajā izskatīja vairākus jautājumus.

Ko lēma Ģenerālā asambleja?

Ģenerālā asambleja apstiprināja EUD statūtu grozījumus. Tie paredz iespēju dalībvalstīm piedalīties Ģenerālajā

asamblejā attālināti, izmantojot elektroniskos sakaru līdzekļus, balsošanas tiesības rakstiskā formā, kā arī dod iespēju EUD dibinātājvalstīm saglabāt pastāvīgu pilntiesīgā locekļa statusu. (Lielbritānija ir izstājusies no Eiropas Savienības, bet Lielbritānijas Nedzirdīgo organizācija bija savas valsts pārstāve, kas dibināja EUD). EUD statūtu grozījumi vēl jāapstiprina katrai dalībvalstij rakstiskā formā, tad valde tos iesniegs Beļģijas institūcijai, kas atbildīga par to galīgu apstiprināšanu.

KOPSOLĪ LASIET

2.-3. OFICIĀLĀS VĒSTIS

- Notikumi EUD ārkārtas Ģenerālajā asamblejā
- LNS valdes sēžu apskats
- Par datu nesēju atlīdzību nedzirdīgiem
- Liepājas RB priekšsēdētāja Ilze Jaunzeme – Gada liepājnieks 2020

4. RĪGAS BIEDRĪBAS ZIŅAS

- Grupu pārvēlēšanu sapulču grafiks
- Citas ziņas

5. DER ZINĀT

- Kāpēc telpu akustika ir svarīga?
- Sāk izsniegt skaņas indikatorus ar dūmu detektoru

6.-7. INTERVIJAS

- Galvenā grāmatvede Ilze Roķe atstāj darbu LNS
- LNS gada sadarbības partneris – fotogrāfs Reinis Fjodorovs

8. NODARBINĀTĪBA

- Saruna ar nedzirdīgo kravas autovadītāju Andri Cvetkovu

9. IZGLĪTĪBA

- Nedzirdīgā modele Emīlija Balode
- Maira Bruže kļūst par sporta skolotāju

10.-11. AKTUALITĀTES

- Dzirdes dienā par dzirdes aparātiem
- LNS biedre Marika Čerņavska saņem kultūras balvu
- Kā nedzirdīgiem saņemt informāciju par vakcīnām pret Covid-19

12. DAŽĀDI

- Jubilāri
- Apsveikumi
- Līdzjūtības

—Inese Immure

NOTIKUMI EUD ĀRKĀRTAS ĢENERĀLAJĀ ASAMBLEJĀ

(Turpinājums no 1. lpp.)

Ģenerālā asambleja nolēma pagarināt valdes pilnvaras uz vienu gadu, ņemot vērā Covid-19 pandēmijas ietekmi. (Parasti EUD valde tiek pārvēlēta ik pēc četriem gadiem. Šoreiz valdes pilnvaru laiks būs pieci gadi.) Sanāksmes galveno daļu aizņēma diskusija par nedzirdīgo *LGBTIQ*A (lesbiešu, geju, biseksuāļu, transpersonu, interseksuāļu, kvīru un aseksuāļu) cilvēku tiesību ievērošanu. Dalībnieki izteica priekšlikumus EUD paziņojuma tekstam par krusteniskās perspektīvas ieviešanu turpmākajā EUD darbībā. (Krusteniskā perspektīva nozīmē vairāku identitāšu un piedzīvotās izstumšanas un pakļautības krustošanos. Tā attiecas uz dzimumu, rasu un cita veida atšķirību mijiedarbību cilvēku dzīvē, sociālajā praksē, institucionālajā kārtībā un kultūras ideoloģijā.)

Šajā ārkārtas Ģenerālajā asamblejā kā pilntiesīga locekle tika uzņemta Luksemburgas Nedzirdīgo organizācija. Tagad EUD apvieno 31 organizāciju.

VICEPREZIDENTA ATKĀPŠANĀS

EUD ārkārtas Ģenerālā asambleja notika nedaudz saspringtā gaisotnē. Iemesls tam bija EUD viceprezidenta Gergeja Tapolcai (*Gergely Tapolczai*) atkāpšanās no viceprezidenta amata. Par to EUD valde sociālos medijos ziņoja jau 5. februārī.

G. Tapolcai, kurš 12 gadus veltījis EUD darbam cīņā par nedzirdīgo cilvēku tiesībām, bija spiests atkāpties no viceprezidenta amata, jo to pieprasīja dažas EUD dalībvalstis un EUD valde. Kas notika?

Pagājušā gada decembrī Ungārijas parlaments, kur valdošajai konservatīvajai partijai *Fidesz* ir divu trešdaļu vairākums, pieņēma likumu, kas aizliedz viendzimuma pāriem adoptēt bērnus. Likums, ko ierosināja premjerministra Viktora Orbāna valdība, paredz, ka tikai precēti pāri var adoptēt bērnus, bet viens cilvēks var adoptēt tikai ar īpašu ģimenes lietu ministra atļauju.

Nu jau bijušais EUD viceprezidents jurists G. Tapolcai no 2010. gada ir Ungārijas parlamenta deputāts, pārstāvot Orbāna *Fidesz* partiju. Parlamentā viņš ir pirmais deputāts, kurš ir nedzirdīgs un lieto zīmju valodu. Nedzirdīgie *LGBTIQ*A pārstāvji G. Tapolcai pārmeta viņa balsojumu par šo likumu. Viņš nedzirdīgo ziņu



medijam *The Daily Moth* skaidroja, ka viņa partijas mērķis vispirms ir ģimene. Tas nozīmē, ka precējies pāris – vīrietis un sievietē – drīkst adoptēt bērnus. Citi cilvēki, piemēram, *LGBTIQ*A, heteroseksuāļi, vientuļie, partnerattiecībās dzīvojošie, bērnus adoptēt var, saņemot ģimenes lietu ministra atļauju. Ministrs pieņems lēmumu. Tātad iespēja adoptēt bērnus ir visiem, bet prioritāte būs precējies heteroseksuāls pāris. Pēc Gergeja Tapolcai domām, plašsaziņas līdzekļi un sociālie mediji *Facebook* un *Twitter* šo informāciju pasniedza sagrozītu.

Sociālajos medijos *Facebook* un *Twitter* nedzirdīgo *LGBTIQ*A kopiena puda viedokli, ka G. Tapolcai balsojums ir pretrunā ar EUD principiem. Viņi aicināja EUD valdi pieņemt lēmumu lūgt viceprezidentu G. Tapolcai atkāpties. To pieprasīja arī četras EUD dalībvalstis, nosūtot pa e-pastu prasību par EUD viceprezidenta atkāpšanos.

The Daily Moth G. Tapolcai arī skaidroja, ka, pārskatīdams EUD vērtības, viņš bijis ar mieru atkāpties, tomēr atzina, ka nav pilnībā piekritis šim risinājumam. Tāpat G. Tapolcai uzsvēra, ka skumdina EUD uzskats, ka ir svarīgi iekļaut sabiedrībā cilvēkus ar daudzveidīgiem uzskatiem un identitāti, bet vienlaikus tiek uzspiesta viņa atkāpšanās kā vienīgais risinājums bez jebkādam diskusijām. Demokrātija nav vienpusējs viedoklis, demokrātija nozīmē dažāda veida uzskatus. Gergejs Tapolcai uzskata, ka nevar jautāt kopā viņa darbību Ungārijā ar darbu EUD nedzirdīgo kopienai.

EUD ārkārtas Ģenerālajā asamblejā G. Tapolcai vārds tika dots tikai beigās. Uzrunā viņš norādīja, ka Cilvēka tiesību un pamatbrīvību aizsardzības konvencijas Eiropas Padomes dalībvalstīm 12. pants nosaka, ka pilngadību sasniegušo vīriešu un sieviešu tiesības stāties laulībā un dibināt ģimeni nosaka katras valsts iekšējā likumdošana. ●

GADA LIEPĀJNIEKS 2020 – ILZE JAUNZEME



Apbalvojuma Gada liepājnieks 2020 saņēmēju vidū ir LNS Liepājas reģionālās biedrības priekšsēdētāja Ilze Jaunzeme, vēsta portāls liepaja.lv. Viņa ir viena no 15 cilvēkiem, kam piešķirts titulu Gada liepājnieks 2020 un sudraba goda zīmi liepu lapas formā. Apbalvojumu saņēmēji tiks godināti svinīgā ceremonijā 18. martā – Liepājas dzimšanas dienā.

I. Jaunzemei apbalvojumu piešķirs par jaunu pakalpojumu ieviešanu Liepājas Nedzirdīgo biedrībā un sniegto atbalstu līdzcilvēku ar īpašām vajadzībām dzīves kvalitātes uzlabošanā.

Apsveicam I. Jaunzemi un priecājamies, ka viņas veikums ir pamanīts un novērtēts!

Ilze, kā jūtaties, saņemot šo pagodinājumu?

Šīs sajūtas grūti aprakstīt vārdos... Man ir liels gods un prieks saņemt šādu apbalvojumu. Paldies Liepājai, ka mans darbs tiek novērtēts!

Kādi ir jūsu pienākumi Liepājas RB?

Esmu Liepājas RB priekšsēdētāja. Savus darbus veicu brīvprātīgi – organizēju valdes sēdes un pasākumus, cenšos uzlabot biedrības darbu, uzklāstu biedru vēlmē, uzturu un veidoju sadarbību ar LNS un citām LNS RB, un, protams, ar Liepājas pašvaldību. Liepājas NVO projektu ietvaros esmu videoziņu moderatore – divas vai trīs reizes mēnesī zīmju valodā stāstu par aktuālākajiem jaunumiem Liepājā. Videoziņas tiek publicētas Liepājas RB *Facebook* kontā, LNS mājaslapas sadaļā *Projekti* un Liepājas pašvaldības mājaslapā liepaja.lv.

Kādas ir nākotnes ieceres?

Grūti plānot nākotni, jo nezinām, kas notiks tuvākajā laikā. Gribētos, lai atkal varam satikties kādā pasākumā. Ceru, ka Covid-19 drīz tiks uzvarēts un varēsim organizēt pasākumus, izbraukumus u. c., kā tas bija pirms pandēmijas. ●

—Inese Immure

LNS VALDES SĒŽU APSKATS

19. janvāra sēdē tika izskatīts LNS 2021. gada budžeta projekts un nolemts to iesniegt LNS domei apstiprināšanai.

Valde izskatīja Rīgas RB valdes priekšsēdētāja Ivara Kalniņa iesniegumu par lēmuma par LNS biedrību grupu pārvēlēšanu sapulču datumu pārskatīšanu. Sakarā ar situāciju valstī un epidemioloģiskajām prasībām līdz šim nevienā no Rīgas RB 15 grupām nav notikusi grupas pārvēlēšanu kopsapulce.

LNS valde nolēma atbalstīt I. Kalniņa lūgumu un ierosināt LNS domei veikt grozījumus LNS domes 2020. gada 27. maija lēmuma Nr. 1-7 1.2.2. apakšpunktā: vārdu "martā" aizstāt ar vārdu "maijā" un 1.2.3. apakšpunktā: vārdu "maijā" aizstāt ar vārdu "līdz 13. jūnijam".

Šajā sēdē valde nolēma sasaukt LNS domes sēdi attālināti 2021. gada 27. janvārī, lai apstiprinātu LNS 2021. gada budžetu, ieceltu zvērinātu revidentu un apstiprinātu LNS domes 2020. gada 27. maija lēmuma Nr. 1-7 grozījumus.

25. janvāra sēdē LNS valde izskatīja un apstiprināja *Kārtību, kādā tiek rīkotas LNS valdes sēdes attālināti*. Jaunā kārtība nepieciešama, lai nodrošinātu LNS

valdes drošu un nepārtrauktu darbu un normatīvajos aktos noteikto prasību izpildi ārkārtējās situācijas laikā, kas izsludināta valstī Covid-19 vīrusa izplatības dēļ.

Tāpat valde apstiprināja arī *Kārtību, kādā tiek rīkotas LNS domes sēdes attālināti*.

12. februārī valde:

- pieņēma zināšanai Latvijas Nedzirdīgo savienības kapitālsabiedrību SIA *LNS Dane*, SIA *LNS Nekustamie īpašumi*, SIA *LNS Surdotehniskās palīdzības centrs* un SIA *LNS Rehabilitācijas centrs* iesniegtos pārskatus par budžeta izpildi 2020. gadā;
- nolēma saskaņot SIA *LNS Surdotehniskās palīdzības centrs* un SIA *LNS Rehabilitācijas centrs* 2020. gada aktualizēto budžeta projektu;
- nolēma saskaņot SIA *LNS Dane*, SIA *LNS Nekustamie īpašumi*, SIA *LNS Surdotehniskās palīdzības centrs* un SIA *LNS Rehabilitācijas centrs* 2021. gada budžeta projektu;
- izskatīja un apstiprināja *Kārtību, kādā tiek rīkotas LNS reģionālo biedrību kopsapulces vai konferences attālināti un Kārtību, kādā tiek rīkotas LNS reģionālo biedrību biedru grupu*

kopsapulces attālināti;

- nolēma pilnvarot LNS prezidenti S. Gerenovsku un viceprezidenti I. Immuri pārstāvēt LNS ārkārtas EUD Ģenerālajā asamblejā 2021. gada 27. februārī;
 - nolēma virzīt konkursam uz Sociālo uzņēmumu komisijas locekļa vietu LNS Iepirkumu un projektu nodaļas vadītāju Aiju Sannikovu.
4. martā valde izskatīja un apstiprināja:
- LNS 2020. gada statistikas ziņojuma projektu un nolēma to virzīt apstiprināšanai tuvākajā LNS domes sēdē;
 - *Kārtību, kādā tiek rīkotas LNS reģionālo biedrību valdes sēdes attālināti;*
 - nolikumu *Par LNS jaunu biedru uzņemšanu, to uzskaiti, izslēgšanu un LNS biedru apliecībām.*

Šajā sēdē LNS valde pieņēma lēmumu uz EUD Ģenerālo asambleju, kas notiks 2021. gada 29. maijā Zoom platformā, deleģēt LNS prezidenti S. Gerenovsku un viceprezidenti I. Immuri.

Ar LNS valdes sēdēs pieņemto lēmumu pilnu tekstu un to pielikumiem LNS biedri var iepazīties LNS mājaslapā sadaļas *Par LNS* apakšsadaļā *Oficiālie dokumenti*. ●

PAR DATU NESĒJU ATLĪDZĪBU NEDZIRDĪGIEM CILVĒKIEM

Kultūras ministrija (KM) paredzēs 1. marta datu nesēju atlīdzību par autora darba legālo kopēšanu paredzēt arī viedtālrunu pircējiem un paaugstināt šis nodevas likmi datoru cietajiem diskos. LNS vērsās KM, lai noskaidrotu, vai šis nodevas maksāšana attieksies arī uz nedzirdīgiem Latvijas iedzīvotājiem.

KM Autortiesību nodaļas vecākā juriskonsulte Linda Zommere apstiprina, ka pašlaik tiek virzīti grozījumi Ministru kabineta (MK) noteikumos par datu nesēju atlīdzību (noteikumi ir spēkā jau kopš 2005. gada), un precizē, ka runa nav par nodevu, bet gan par atlīdzības samaksu radošajām personām.

"Autortiesību likuma 34. pants ļauj privātpersonām bez autora atļaujas veidot tiesiski iegūtu darbu kopijas personīgām vajadzībām. Autori un izpildītāji ir tiesīgi saņemt taisnīgu atlīdzību par šādu kopiju izgatavošanu (nesēja atlīdzība). Taisnība, ka šis regulējums attiecas uz

mūzikas kopēšanu, taču ne tikai. Tas attiecas arī uz filmām, grāmatām un vizuāliem darbiem (gleznām, fotogrāfijām, zīmējumiem), piemēram, filmu iekopēšanu no datora telefonā, grāmatas teksta vai gleznas nofotografēšanu un glabāšanu telefonā, kā arī šādas kopijas nosūtīšanu tuvam draugam vai radniekam. Šo atlīdzību maksā kopēšanas iekārtu un tukšo nesēju (piemēram, USB zibatmiņu) ievēdēji. MK noteikumi nosaka šādu iekārtu un nesēju sarakstu, kā arī maksājamas atlīdzības apmēru. Šobrīd atlīdzība tiek maksāta par visiem personālajiem datoriem, USD zibatmiņām, CD un DVD diskos. Grozījumi paredz šajā sarakstā iekļaut viedtālrunus un datoru cietos diskus, bet svītrot CD un DVD. Atlīdzība ir neliela un jāmaksā vienreiz (kad iekārta vai nesējs tiek nopirkts).

Piekrītu, ka nedzirdīgi iedzīvotāji nevar pilnībā izmantot visas ierīču piedāvātās iespējas, taču lielu daļu var, piemēram, bilžu un tekstu kopēšanu, video pārsūtīšanu. Līdz ar to šajā gadījumā nebūtu



pamatoti paredzēt atsevišķu izņēmumu no noteiktās kārtības personām ar dzirdes traucējumiem un nedzirdīgām personām. Sagatavojot grozījumus, esam izpētījuši citu Eiropas Savienības valstu pieredzi, un mūsu regulējums būtiski neatšķiras no tā, kas noteikts citās valstīs, tai skaitā arī kaimiņvalstīs – Lietuvā un Igaunijā," skaidro Linda Zommere. ●

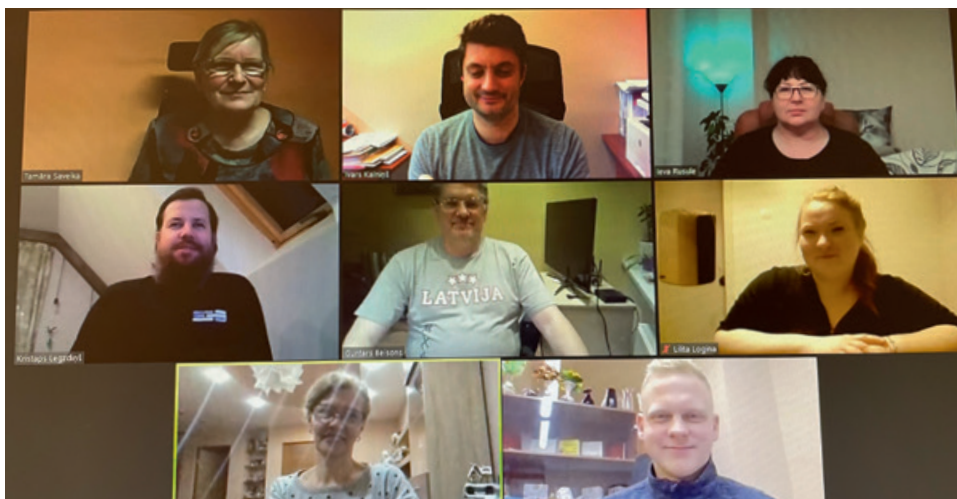
—Ivars Kalniņš

RĪGAS RB ZIŅAS

15. februārī Rīgas dome sadarbībā ar nevalstiskajām organizācijām rīkoja diskusiju, kuras mērķis bija, ņemot vērā šī brīža situāciju vides, informācijas, pakalpojumu un komunikācijas pieejamībā Rīgas pilsētā personām ar invaliditāti, konstatēt problēmas un iespējamus risinājumus visaptverošas stratēģijas izstrādei pieejamības jautājumos. Diskusijā piedalījās Rīgas RB priekšsēdētājs Ivars Kalniņš, kas izklāstīja par LNS biedru informācijas nepieejamību un komunikācijas problēmām, piemēram, par komunikāciju ar nedzirdīgiem cilvēkiem pašvaldības institūcijās, izmantojot surdotulka pakalpojumu tiešsaistē, ierobežotu e-pieraksta pakalpojumu, nepietiekamu (neadaptētu) informāciju par pašvaldības sociālo palīdzību un sociālajiem pakalpojumiem, nedzirdīgo cilvēku ierobežotajām iespējām iekļauties pilsētas kultūras dzīvē u. c. Diskusijas noslēgumā katras NVO izklāstītās problēmas un to risinājumi tika apkopoti un virzīti vides pieejamības stratēģijas izstrādei.

18. februārī Rīgas RB priekšsēdētājs Ivars Kalniņš piedalījās Rīgas domes personu ar invaliditāti nevalstisko organizāciju konsultatīvās padomes sēdē. Tās darba kārtībā bija vides pieejamības stratēģijas izstrādes virzība, vides pieejamības nodrošināšana ziemas periodā, biedrības PINS dalība projektā L.I.K.E par jauniešu ar garīgās veselības problēmām nodarbināšanu, prezentācija par sociālo palīdzību un sociālajiem pakalpojumiem Rīgas pašvaldībā. Nākamā padomes sēde notiks maijā vai jūnijā, galvenā apspriežamā tēma būs izglītības pieejamības nodrošināšana.

25. februārī notika Rīgas reģionālās biedrības šī gada otrā valdes sēde, kurā apspriesti dažādi jautājumi. Biedru lietās – uzņemti pieci jauni LNS biedri, viens pārgājis uz citu biedrību, bet divi izstājušies no LNS. Divos mēnešos mūžībā aizgājuši trīs biedri. Tika apstiprināti grupu pārvēlēšanas sapulču laiki un vietas, iepriekš tos saskaņojot ar grupu priekšsēdētājiem. Valde lēma organizēt sapulces Zoom platformā, kamēr situācija valstī nestabilizēsies. Apspriests arī jautājums par LNS Rīgas RB Goda biedra un LNS Goda biedra kandidātu izvirzīšanu. Apstiprināja Rīgas RB valdes organizēto 2020. gada pasākumu/aktivitāšu atskaiti. ●



Rīgas RB valdes sēde Zoom platformā

LNS RĪGAS REĢIONĀLĀS BIEDRĪBAS GRUPO PĀRVĒLĒŠANU SAPULČU GRAFIKS 2021. GADĀ

JELGAVAS grupa	24. aprīlī pl. 11.00	Jelgava, Skolotāju iela 8
ZEMGALES grupa	8. maijā pl. 11.00	Rīga, LNS Rītausma
CERĪBA grupa	26. martā pl. 18.00	Zoom platforma
VIDZEMES grupa	15. maijā pl. 13.00	Rīga, LNS Rītausma
TILTS grupa	22. maijā pl. 12.00	Rīga, Elvīras iela 19 K-2
PLĀVIŅU grupa	17. aprīlī pl. 12.00	Plaviņas, 1. maija iela 7
LATGALES grupa	29. maijā, pl. 11.00	Rīga, LNS Rītausma
KURZEMES grupa	16. maijā pl. 11.00	Rīga, LNS Rītausma
LNS CV grupa	30. aprīlī pl. 12.00	LNS RC, Elvīras iela 19
ZIEMEĻU grupa	22. maijā pl. 12.00	Rīga, LNS Rītausma
TUKUMA grupa	17. aprīlī pl. 12.00	Tukums, Talsu iela 20
RĪGAS raj. grupa	24. aprīlī pl. 11.00	Rīga, LNS Rītausma
RAIŅA SKOLAS grupa	30. martā pl. 18.30	Zoom platforma
JŪRMALAS grupa	8. maijā pl. 11.00	Majori, Jūrmalas pilsētas muzejs
OGRES grupa	1. maijā pl. 13.00	Ogre, kafejnīca Pie zelta liepas

NB. Ņemot vērā situāciju valstī un epidemioloģiskos ierobežojumus, ir iespējamas izmaiņas sapulču laikā un vietā. Sekojiet informācijai!

—Baiba Bicēna

BALSS, TROKSNIS UN TELPU AKUSTIKA



Cilvēkiem, kuri lieto dzirdes aparātu, telpu akustika ir svarīga. Dažādi trokšņi, atbalss no sienām neļauj kvalitatīvi saprast citu runāto.

Attālināti piedalījos seminārā *Balss pārslodze un telpu akustika – problēmas, risinājumi un jaunumi*, kuru organizēja Darba drošības un veselības institūts. Tajā par dažādām mums svarīgām problēmām stāstīja Liepājas Universitātes asociētā profesore, Balss un runas izpētes laboratorijas vadītāja Baiba Trinīte (attēlā) un Jānis Ankipāns (*ECOPHON, Saint-Gobain SIA Celtniecības produkti*).

Sabiedrībā ir ļoti vāja izpratne par šiem jautājumiem. Baiba Trinīte pastāstīja, ka balsi ietekmē gan sliktā gaisa kvalitāte, gan putekļi, gan temperatūra, gan smakas. Viņa negatīvi izteicās par joprojām modē esošajām atvērtajām biroja telpām, kurās ir augsts fona trokšnis, traucē datoru klaboņa, printeri, kolēģu sarunas un staigāšana.

Trokšnis atzīts kā otrs smagākais faktors, kas ietekmē cilvēku veselību pēc gaisa piesārņojuma. Tas var sabojāt dzirdi. Ir arī tāda slimība kā hiperakūzija, kad dažādi spalgi trokšņi var izraisīt nelabumu, galvassāpes un reiboni. Cilvēkiem, kuriem ir pastiprināta jutība pret trokšņiem, var tikt piešķirta pat invaliditātes grupa.

Sliktā situācija mēdz būt skolu sporta zālēs un gaitenēs. Atbalss traucē gan runāt, gan saprast runāto. Skolās tas ir ļoti svarīgi. Telpās ieteicams lietot griestu paneļus un paklājus.

Latvijā ir noteikti akustiskie standarti, tie iekļauti būvnormatīvos (www.ej.uz/kt9a). Diemžēl izrādās, ka tas ir viens no vismazāk ievērotajiem būvniecības dokumentiem. Šie parametri bieži vien pat netiek pieprasīti!

Cilvēku ar dzirdes traucējumiem ir ļoti daudz. Jāprasa, lai būvnormatīvos iekļautās prasības tiktu ievērotas. ●

—Inese Immure

SĀK IZSNIEGT SKAŅAS INDIKATORUS AR DŪMU DETEKTORU



Dūmu detektors un domofona zvana detektors

(Turpinājums no 1. lpp.)

1) Firmas *Bellman & Symfon* ražoto skaņas indikatoru ar gaismas signālu, kura komplektā ir dūmu detektors un mobilā telefona zvana detektors (260 gab.), piegādā SIA *MEDAUDIO*.

2) Firmas *Humantechnik* skaņas indikatoru ar gaismas signālu, kura komplektā ietilpst dūmu detektors un durvju zvans (234 gab.), piegādā SIA *KKtrade*.

3) Firmas *Bellman & Symfon* ražoto skaņas indikatoru ar gaismas signālu, kura komplektā ir dūmu detektors un domofona zvana detektors (140 gab.), piegādā SIA *MEDAUDIO*.

4) Savukārt vājdzirdīgiem un nedzirdīgiem cilvēkiem, kuriem ir redzes zudums, tiks piedāvāts firmas *Bellman & Symfon* ražotais skaņas indikators ar mehānisko un gaismas signālu. Tā komplektā ietilpst dūmu detektors un tālruņa un digitālo zvana detektors (20 gab.). Par šo tehnisko palīgīdzekļu piegādi 23. februārī noslēgts līgums ar SIA *KKtrade*.

5) SIA *LNS Surdotehniskās palīdzības centrs* turpina izsniegt firmas *Fire Angel* ražoto dūmu detektoru. Par šī dūmu detektora (490 gab.) piegādi tika noslēgts līgums ar SIA *KKtrade* pagājušā gada 14. septembrī

Tāpat, atbilstoši klientu funkcionālajām vajadzībām, tiek piedāvāti piecu veidu skaņas indikatori ar dūmu detektoru, kas speciāli pielāgots cilvēkiem ar dzirdes zudumu.

Visiem vājdzirdīgiem un nedzirdīgiem cilvēkiem, kuru dzirdes zudums ir no

55 dB labāk dzirdošajā ausī, ir iespēja saņemt valsts apmaksātu skaņas indikatoru ar gaismas signālu komplektā ar dūmu detektoru.

Lai to saņemtu, ir jāuzraksta iesniegums un jāiesniedz ārsta atziņums par tehniskā palīgīdzekļa nepieciešamību. ●



Dūmu detektors un durvju zvana detektors



Dūmu detektors un mobilā telefona zvana detektors

CEĻŠ 20 GADU GARUMĀ

No 1. aprīļa ILZE ROĶE sāks jaunu dzīves nodaļu. 20 gadu garumā viņa bija LNS galvenā grāmatvede. Daudzi projekti, stāsti un atmiņas saistās ar šo laiku. Intervijā skārām ne tikai ar darbu saistītus jautājumus, bet runājam arī par dzīvi vispār.

Pastāstiet, lūdzu, par savu bērnību.

Es biju kluss bērns. Bērnudārzā audzinātājas mani sauca par žagatu, jo man patika visspīdīgākās eglīšu mantiņas ielikt sev matos (*smejas*). Sākot domāt par profesiju, gribēju kļūt par zobārsti, jo tā cerēju pārvarēt bailes no šiem ārstiem.

Kāpēc vēlaties kaut ko mainīt?

Darba dēļ man nav privātās dzīves, jo tas paņem visu manu laiku. Tas nav normāli, ka, pamostoties naktī, domas ir tikai par darbu. Tagad ir liels stress. Es atceros, ka agrāk, piemēram, varēju darbā palasīt grāmatu, lai mazliet atpūstos, bet tagad tas nav iespējams ar visiem projektiem un atskaitēm. Esmu arī pārņēmusi kolēģes, kas jau aizsaulē, darbus. Kā varu mazināt stresu? Ziemā tā ir distanču slēpošana, bet vasarā – ātrslidošana. Tas man palīdz atslēgties no visām problēmām.

Pastāstiet mazliet par savu meitu.

Elza mācās 3. klasē, pagaidām attālināti. Dažreiz šķiet, ka šīs attālinātās mācības tikai man individuāli rada slodzi, bet nē, tā ir arī citiem. Viņai ir deviņi gadi, dodas ar mani slēpot, patiek dejojot hip-hopu.



Kāpēc izvēlējāties šo profesiju?

Dzīve piespieda. Paziņa teica, ka ir vajadzīgs grāmatvedis, un jautāja, vai

es vēlētos pamēģināt. Tā viss sākās. Es beidzu Rīgas Amatniecības vidusskolas Kokapstrādes nodaļu. Pēc tam mācījos Rīgas Pārtikas rūpniecības tehnikumā par ekonomistu un mārketinga speciālistu.

Ar ko nodarbojāties pirms darba LNS?

Mana karjera sākās ar apkopējas darbu, jo mamma zaudēja darbu. Atceros, ka vajadzēja celties piecos no rīta, braukt ar pirmo trolejbusu un mazgāt ceļus, koridorus, ģērbtuves... Pēc tam Ferrero Baltijas valstu pārstāvniecības birojā strādāju par sekretāri. Tad sākās liela krīze Krievijā un biroju slēdza. Tad trīs mēnešus kultūras centrā *Ilģuciems* biju mašīnrakstītāja. Vēlāk strādāju Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcā par ekonomisti. Tad nokļuvu privātfirmā, pēc tam atnācu uz LNS.

Kādas situācijas darbā LNS atceraties vislabāk?

Pirmajās darba dienās bija konflikts ar kādu nedzirdīgo kolēģi, viņš arī piezvanīja priekšniekam pasūdzēties, tad bija nepatīkama situācija. Pieņemot darbā, man jautāja, vai man nav alerģijas uz nedzirdīgiem cilvēkiem. Atbilde, protams, bija "nē".

Vai kādreiz esat nožēlojusi, ka izvēlējāties šo profesiju?

Nē, tā nav bijis.

Kas jums palīdzējis visgrūtākajā brīdī?

Katrai profesijai ir savi plusi un mīnusi. Bezmiega naktīs, domājot par darbu, galvā atrisinājās visas problēmas. Nomierinājos, un nepieciešamais risinājums ar laiku atnāca.

Ko labu vēlaties atcerēties par savu profesiju?

Šī profesija paliks ar mani visu mūžu, jo arī turpmāk veikšu šo pašu darbu citviet. Man patīk LNS projekti, jo tie nav vienveidīgi un vienmuļi. Viens projekts noslēdzas, nākamais sākas. Šobrīdējais projekts ir visgrūtākais, mēs ar to nodarbojamies vairāk nekā gadu (projekts ir saistīts ar celtniecību).

Kā vērtējat savus kolēģus?

Forši cilvēki, bet viņiem būs grūti. Mēs



esam tik ļoti sastrādājušies... Ir jābūt ar raksturiņu, lai savlaicīgi pateiktu "nē". Es esmu ļoti jūtīgs cilvēks. Domāju, ka mēs paliksim draugi. Draudzība ir ļoti svarīga mūsdienās.

Ko jūs varētu ieteikt jaunajai paaudzei?

Esmu no tiem cilvēkiem, kuri savu karjeru sākuši no tāda līmeņa (rāda ar roku uz grīdu) un nonākuši tādā (paceļ roku daudz augstāk). Bieži vien redzu, ka jauni cilvēki, atnākot pieteikties darbā, rāda savu diplomu un prasa lielu algu, bet tajā pašā laikā sevi labi neparāda. Uzskatu, ka prakse ir daudz svarīgāka par teoriju. Vajag būt gatavam sākt no zemāka līmeņa, lai būtu iespēja izaugsmei.

Kur būs jūsu nākamā darba vieta, ja tas nav noslēpums?

Strādāšu valsts pārvaldē. Tā arī būs grāmatvedība. Nevarēšu gan pateikt, vai tikpat sarežģīta kā šeit. Laiks rādīs, bet ceru, ka, pārnākot mājās, varēšu aizmirst par darbu.

Kādu citātu vai frāzi no grāmatas vai filmas jūs varētu nosaukt kā savas dzīves lozungu?

Tas nav dzīves lozungs, bet problēmas risināt man palīdz Skārletas O'Hāras vārdi: "Par to es domāšu rīt" no Mārgaretas Mičelas romāna/filmas *Vējiem līdzī.* ●

Teksts: Jūlija Bite Foto: Reiņa Fjodorova personiskais arhīvs

REINIS FJODOROVŠ: “DARI TO, KAS TEVI PATIEŠĀM AIZRAUJ.”

Profesionālais fotogrāfs un fotogrāfijas pasniedzējs REINIS FJODOROVŠ 2015.gadā saņēma *Sony Pasaules fotogrāfijas balvu (Sony World Photography Award)*, bet pavisam nesen, 2020.gada noslēgumā, – LNS Gada sadarbības partnera balvu. Sarunā ar *Kopsoli* Reinis dalās ar savām domām, kāpēc šo balvu ieguva tieši viņš, kā arī stāsta par savu darbu un jaunajiem projektiem.

Kā šobrīd pāiet tava ikdiena?

Mana ikdiena šobrīd dalās divās daļās. Pirmā daļa – esmu fotogrāfijas pedagogs Rīgas Mākslas un mediju tehnikumā (RMMT) un Latvijas Kultūras koledžā. Otrā daļa – esmu fotogrāfs, darbojos dažādos žanros, piemēram, dokumentālajā fotogrāfijā. Tagad fotografēju skolotājus kā varoņus no *Troņu spēlēm (amerikāņu televīzijas drāmas seriāls – red. piezīme)* – tā ir tāda dokumentālā portretu sērija.

Kādas ir sajūtas, saņemot LNS Gada sadarbības partnera balvu?

Biju pārsteigts, jo tas bija ļoti negaidīti. Domāju, ka šī balva bija par mūsu sadarbību projektā *Sapņojot klusumā*. Man šī balva ir tāds kā apliecinājums tam, ka LNS bija svarīgs šis projekts un ka tas kaut kādā ziņā ir izdevies. Protams, mūsu sadarbībai tajā projektā ir dažādas formas – vēl kaut ko publicēju un kopdarbs turpinās. Šobrīd sadarbojos ar kultūras nama *Rītausma* teātra grupu.

Pastāsti par projektu *Sapņojot klusumā*.

Inese Immure man stāstīja, ka nedzirdīgie dzirdīgo sabiedrībā bieži vien jūtas nesaprasti un kaut kādā ziņā pat diskriminēti. Tāpēc radās ideja šīs divas kopienas censties tuvināt – dzirdīgo sabiedrību iepazīstināt ar nedzirdīgajiem cilvēkiem. Man šķita, ka kopsaucējs varētu būt sapņošanas process: sapņo gan dzirdīgie, gan nedzirdīgie. Runājot par nedzirdīgo cilvēku sapņiem, mēs vēlējāmies veicināt sava veida sarunu starp šīm divām sabiedrības daļām, meklējot kopīgo. Man likās interesanti, ka nedzirdīgie sapņo zīmju valodā. Mēs dokumentējām kāda cilvēka sapni – viņš parādīja savu sapni ar zīmi, tā arī radās portretu sērija.

Kā tu domā, vai projekta mērķi izdevās īstenot?

Sākumā man šķita, ka projekta mērķis ir liels, domājot par šīm divām sabiedrības daļām un to satuvināšanu. Tomēr šis projekts bija īpaši svarīgs pašiem nedzirdīgajiem cilvēkiem, par to liecina arī atsauksmes, ko esmu saņēmis no viņiem. Tagad saprotu, ka, ja viņiem tas ir svarīgi, viss ir izdevies. Daudzi teica, ka viņiem tiešām šis projekts ir bijis ļoti svarīgs. Divi cilvēki pat atzinās, ka raudājuši. Tāpēc domāju, ka projekta mērķis ir sasniegts, varbūt sākumā es to vienkārši nepareizi definēju.

Kā kļuvi par fotogrāfu?

Tas nāk no ģimenes – mana mamma ir režisore, bet tēvs – fotogrāfs. Fotogrāfija ir ļoti demokrātisks medijs – tev nekas ļoti daudz nav jāprot, salīdzinot, piemēram, ar gleznošanu. Bet nodarboties ar profesionālu fotografēšanu Latvijā nav nemaz tik vienkārši, jo tas ir arī finansiāls jautājums.

Kas tev darbā visvairāk patīk?

Iespēja pieredzēt lietas, kuras es nevarētu piedzīvot ārpus fotogrāfijas. Man fotogrāfija ir kā telpa, kurā iespējams pieredzēt ļoti autentiskas lietas dzīvē. Piemēram, man nebija ne jausmas, kas ir nedzirdīgo kopiena, un par nedzirdīgo pasauli man nebija pilnīgi nekādas izpratnes, jo es par to neko nezināju. Protams, es varētu pie viņiem aiziet un iepazīties, ar kādu parunāt, bet ar to arī viss beigtos. Turpretī fotoprojektu īstenošana ievēd kaut kur dziļāk.

Lasīju tavu rakstu pagājušā gada jūnijā/jūlijā *Kopsoli* par nedzirdīgo kultūru. Šķiet, ka tev šī kultūra ir tuva. Kāpēc?

Tolaik meklēju sadarbības organizācijas, ar kurām kopā ar saviem studentiem varētu realizēt dažādus projektus. Iepazinājos ar Inesi Immuri, un viņa man pastāstīja par LNS un nedzirdīgo kopienā. Tad arī man radās profesionāla interese tajā iedziļināties.

Vai tuvākajā nākotnē gaidāmas kādas izstādes?

Šobrīd strādāju pie dažādiem dokumentāliem projektiem. Pēc aptuveni mēneša



RMMT jaunajā korpusā būs izstāde ar *Troņu spēles* portretiem, tikai vēl jāsaprot, kas būs ar Covid-19 situāciju.

Pats esmu no Madonas, tur dzīvoja mans vecvectēvs, viņam piederēja dzirnavas pie Aronas upes. Tas, ko mēs varam zināt par savu dzimtu, ir ļoti ierobežoti, jo informācijas ir maz. Tāpēc veidoju portretu sēriju, kurā dokumentēju cilvēkus, kuri dzīvo Aronas krastos.

Esi tik jauns un jau guvis lielus panākumus, nodarbojoties ar savu sirdslietu. Vai vari padalīties, kāda ir tava veiksmes atslēga?

Kad atbraucu no ārzemēm, man bija grandiozas idejas un skaidrība, ko vēlos darīt. Es biju ļoti pašpārliecināts. Tad sastapos ar realitāti – ir jādomā, kā pelnīt naudu u. tml. Tad kādus četrus piecus gadus vispār nefotografēju. Pēc tam atsāku un sapratu, ka banālā patiesība ir tāda, ka dzīvē jādara tas, kas patiešām aizrauj un sajūsmīna. Un, ja to dara pietiekami ilgi, tad beigu beigās viss izdodas, neskatoties uz izaicinājumiem. Saprotu, ka tas skan banāli, bet esmu par to pilnīgi pārliecināts, jo varu salīdzināt, kā ir tad, kad to nedari. Ja tu dari kaut ko, kas tevi ļoti aizrauj, tad agri vai vēlū tas noteikti izdosies. Es ieteiktu visiem saprast, kas ir tā viena lieta, kas patiešām aizrauj, un darīt to. ●

DOMĀT TIKAI POZITĪVI!

Nakts, ceļā dodas kravas automašīna, lai veikali *Labais, Tops, Skapis, Pasēdnīca* u. c. saņemtu vajadzīgās preces jau agri no rīta. Kāds cilvēks tumsā brauc uz veikaliem, nogādā preces un dodas tālāk pa viņam zināmo maršrutu. Intervijā **ANDRIS CVETKOVŠ** stāsta par savu darbu – kā ieguvis autovadītāja apliecību un kādas grūtības sagaidījušas komunikācijā ar apkārtējiem.

Bērībā dzīvoju Madonā, laukos. Mācījos Valmieras Vārdzirdīgo skolā. Pabeidzot skolu, uzsāku darba gaitas, strādāju dažādus darbus, lai nopelnītu naudu. Mans tēvs, māte un vecākā māsa ir nedzirdīgi, bet jaunākā māsa Inga ir dzirdīga. Skolas laikā patika nodarboties ar sportu, un joprojām uzturu fizisko formu, regulāri vingroju.

Pastāstiet, kā sākat strādāt SIA Madara 89!

Gribēju atrast pastāvīgu oficiālu darbu, bet nedzirdīgam cilvēkam savā novadā tas ir grūti. Uzzināju, ka SIA *Madara 89* meklē loģistikas centrā noliktavas darbinieku, nosūtīju savu CV. Pēc intervijas mani pieņēma uz pārbaudes laiku. Šajā darba vietā jau strādāja divi cilvēki ar dzirdes traucējumiem – vārdzirdīgais un nedzirdīgais. Ar laiku iekļāvos kolektīvā, spēju organizēt savu darbu – iekraušanu, izkraušanu, pasūtījumu apstrādi, komplektēšanu.

Kad sapratāt, ka gribat kļūt par šoferi?

Strādājot noliktavā, vēroju, kā kravas auto šoferi sagatavo produkciju vešanai uz veikaliem, nolēmu pats izmēģināt šo darbu. Pieteicos uz kursiem kravas auto tiesību iegūšanai, proti, C kategorijas 95. kods. Liels paldies surdotulcēm Aivai Šilinskaī un Taigai Pukjānei par regulāru tulkošanu un atbalstu. Sākumā bija grūti izjust transportlīdzekļa gabarītus un braukšanas dinamiku. Pirmais braukšanas eksāmens bija neveiksmīgs, bet nākamajā reizē to nokārtoju. Daži neticēja manām spējām, jo nedzirdīgie nespējot vadīt auto, bet es cīnījos līdz galam. Esmu ieguvis C kategoriju tiesības!

Kāpēc, jūsuprāt, varētu būt grūti iegūt auto tiesības?

Tas atkarīgs no paša cilvēka. Jābūt vēriņam, labai redzei un reaģētspējai, arī nopietnai attieksmei pret darbu, kā arī spēt koncentrēties uz ceļa un ievērot



operatīvo dienestu mašīnas. Ja to visu var, tad nedzirdīgs cilvēks spēs vadīt lielgabariņa transportlīdzekli.

Kāds bija jūsu pirmais maršruts?

Bija saslīmis šoferis, bet pārtikas produkti ir jānogādā uz veikaliem. Man piedāvāja izvadīt produktus. Piekritu, lai gan nedaudz uztraucos. Sākumā ieteica izmantot mazo kravas mašīnu, lai pamazām pierodu pie vadīšanas. Pirmais maršruts bija uz Strenčiem, izmantoju navigatoru un veiksmīgi nokļuvu paredzētajā vietā. Pārdevēja samulsa un nezināja, kā ar mani komunicēt, jo pirmo reizi sastapās ar nedzirdīgu cilvēku.

Vai ir kādas tehnoloģijas, kuras palīdz vadīt kravas mašīnu?

Izmantoju savā telefonā GPS navigāciju, bet tagad jau zinu visus maršrutus no galvas. Jaunās kravas mašīnas ir aprīkotas ar jaunākajām tehnoloģijām, kas brīdina par tehniskām problēmām. Dzīvē izmantoju dzirdes aparātu, bet darbā noņemu, sasvīstu – traucē. Braucot automašīnā, skaļi klausos mūziku.

Kā notika komunikācija ar pārējiem?

Sākumā bija grūtības komunicēt ar veikala darbiniekiem, bet pamazām viņi iemanījās ar mani saprasties. Ar uzņēmuma vadītāju sazinājos ar īsziņu palīdzību, sūtu fotogrāfijas, video par dažādām problēmām, piemēram, ceļš nav piebraucams, tehniskā ķibeles ar auto un tamlīdzīgi, tad kopīgi risinām. Bez telefona būtu ļoti grūti, jo tulkā naktī nestrādā.

Kā ir strādāt komandā?

Jau sesto gadu strādāju uzņēmumā, no kuriem divus gadus biju noliktavas strādnieks un jau gandrīz četrus esmu autovadītājs. Mani maršruti ir Alūksne, Ape, Gulbene, Valka, Valmiera, dažreiz Cēsis. Ar laiku esmu ieguvis darba pieredzi, pats organizēju preču izkraušanu pie veikala durvīm, izmantojot uzbraukšanas rampas. Man ir iedotas veikalu atslēgas, atvedot preces, tās nolieku paredzētajā telpā. Reti kontaktējos ar veikala darbiniekiem.

Sākotnēji strādāju pa dienu komandā, bet tagad strādāju naktīs viens bez pāriņieka. Darbs man ir no 21:00 līdz 8:00, pa dienu cenšos pagulēt, vakarā izņemu dēlu no dārziņa, palīdzu draudzenei mājas darbos.

Kas patīk darbā?

Patīk strādāt naktīs, ceļš ir tukšs, mierīgi varu piegādāt preces uz veikaliem, it sevišķi Covid-19 laikā, kad jāizvairās no cilvēkiem. Patīk strādāt vasaras laikā, jo ziemas periodā ceļi ir slideni. Darbs ir fiziski smags, bet es spēju to paveikt.

Ko jūs novēlat citiem?

Nebaidieties strādāt par kravas šoferiem. Nedzirdīgie to var! Iegūstiet C kategorijas tiesības un jums būs lielāka alga. Nebrauciet uz ārzemēm, bet palieciet strādāt Latvijā. Jābūt mērķtiecīgam un stipram, lai sasniegtu savu mērķi dzīvē. Domāt tikai pozitīvi! ●

Teksts: Jūlija Bite Foto: Rihards Puksis

EMĪLIJA BALODE UZVAR MODEĻU KONKURSĀ

Saruna ar EMĪLIJU BALODI notiek attālināti, Zoom platformā. Pat caur datora ekrānu var just, cik ļoti Emīlija mīl savu nodarbi – ar lielu entuziasmu un mirdzumu acīs viņa stāsta par saviem sasniegumiem modeļu biznesā. Pavisam nesen Emīlija ieguvusi 1. vietu starptautiskā Nedzirdīgo modeļu konkursā *Top Model Deaf Woman* kategorijā sievietēm no 18 līdz 35 gadu vecumam.

Emīlija, pastāsti par konkursu un kā tu tajā nokļuvi.

Uz konkursu pieteicos, jo draugi uzskatīja, ka *Instagram* man esot skaistas bildes un man jāpamēģina. Konkurss *Pasaules nedzirdīgo modele (World Deaf Woman)* notika 2020. gada jūnijā. Tajā lielākoties piedalījās eiropieši – 40 sievietes un 26 vīrieši. Katru nedēļu trešdienās un svētdienās no konkursa tika izslēgti divi cilvēki. Kad tiku finālā, cerēju, ka iegūšu pirmo vietu, bet ieguvu otro. Biju sarūgtināta, jo es ļoti centos un daudz strādāju, lai būtu oriģinālas un īpatnējas fotogrāfijas. Tomēr tik un tā lepojos ar sevi un pieņemu to, ka ieguvu otro vietu.

Jau septembrī tika izsludināts jauns konkurss *Top Model Deaf Woman*, kas paredzēts tikai sievietēm. Draugi atkal ieteica pamēģināt, bet es negribēju, jo iepriekšējā konkursā neuzvarēju. Tomēr viņi pierunāja mani, sakot, ka tic man un ka varu iekļūt finālā. Tā nu pieteicos.

Arī šajā konkursā katru nedēļu tika izslēgti divi cilvēki. Biju ļoti pārsteigta, kad tiku līdz pusfinālam, jo zināju, ka Krievijā ir ļoti stingri noteikumi un spēcīgi konkurenti. Kad konkurss noslēdzās, šaubījos un neticēju, ka man ir 1. vieta! Man bija 92 punkti, bet otrās vietas ieguvējai – 90 punkti.

Kā tapa tavas konkursa fotogrāfijas?

Pati izdomāju ideju, pati uzliku sev *make-up*, ievieidoju matus un izvēlējos tērpu. Sākumā bildēju sevi pati, novietojot fotoaparātu uz statīva. Vēlāk man palīdzēja tēvs un brālis. Kad tiku pusfinālā, man jau palīdzēja profesionāli cilvēki no nedzirdīgo vides.

Vai piedalīties šādā konkursā bija tavš bērnišas sapnis?

Jā! Kad biju maza, sapņoju kļūt par modeli – reklamēt dažādas rotas vai kosmētiku populāros sieviešu žurnālos un iziet uz mēles.



Par ko tu sapņo?

Vēlos kļūt populāra nedzirdīgo modele un nokļūt uz kāda žurnāla vāka, reklamēt populārus zīmolus. Gribu iegūt pietiekamu pieredzi, lai pati varu apmācīt nedzirdīgās modeles, pavadīt viņas uz konkursiem. Protams, sapņoju, lai varu arī pelnīt naudu, nodarbojoties ar savu sirdslietu. ●

Teksts: Jūlija Bite

Foto: Mairas Bružes personiskais arhīvs

MAIRA BRUŽE KĻŪST PAR SKOLOTĀJU



LNS biedre MAIRA BRUŽE februārī absolvēja Latvijas Sporta pedagogijas akadēmiju. Viņa ieguvusi profesionālo bakalaura grādu sporta zinātnē un izglītības un sporta darba speciālista, sporta skolotāja un vecākā peldēšanas trenera kvalifikāciju. Sirsnīgi sveicam!

Lūdzu, pastāsti nedaudz par sevi.

Esmu nedzirdīga no dzimšanas. Šobrīd strādāju par sporta skolotāju Rīgas Ēbelmuižas pamatskolā, kurā mācās bērni ar dzirdes traucējumiem. Brīvdienās patīk kopā ar savējiem braukt pie dabas.

Kādas ir sajūtas, absolvējot Latvijas Sporta pedagogijas akadēmiju?

Tagad esmu kvalificēta sporta skolotāja un peldēšanas trenere. Visvairāk man patīk strādāt ar bērniem.

Pirms iestājos akadēmijā, man nebija pieredzes mācībās kopā ar dzirdīgiem cilvēkiem, bet vēlme pabeigt augstskolu, lai pēc tam varētu atrast piemērotu darbu, bija ļoti liela. Pateicoties tulkim, attīstīju savas zināšanas un praktiskās iemaņas. Studiju gados centos labi mācīties un pati tikt galā ar grūtībām. Man bija liels prieks, ka akadēmijā pasniedzēji saprata un cienīja mani kā nedzirdīgo.

Kad ieguvu bakalaura grādu, biju laimīga no visas sirds, ka izdevās īstenot savu pirmo mērķi. Īpaši pateicos saviem vecākiem un tuviniekiem par lielo atbalstu.

Kādi ir tavi nākotnes plāni?

Man ir daudz plānu, bet pagaidām nezīnu, kā viss risināsies. Dzīvosim – redzēsim! ●

DZIRDES DIENĀ PAR DZIRDES APARĀTIEM

Kopš 2007. gada 3. marta visā pasaulē atzīmē Starptautisko Dzirdes dienu. Šis datums izvēlēts tāpēc, ka divi cipari "trīs" (vērsti viens pret otru) atgādina auss formu. **Kopsoli** iepazīstina lasītājus ar informāciju par dzirdes aparātiem.

KAS IR DZIRDES APARĀTS?

Dzirdes aparāts ir maza elektroniska ierīce, kas dažas skaņas padara skaļākas, lai cilvēks ar dzirdes traucējumiem varētu klausīties, sazināties un pilnvērtīgāk piedalīties ikdienas dzīvē. Dzirdes aparāts var palīdzēt labāk saklausīt gan klusās, gan skaļās skaņas. Kā liecina pētījumi, tikai viens no pieciem cilvēkiem, kuri varētu iegūt pozitīvu labumu no dzirdes aparāta, tiešām to lieto katru dienu.

Dzirdes aparātam ir trīs pamatdaļas: mikrofons, pastiprinātājs un skaļrunis. Aparāts skaņu saņem caur mikrofonu, kas pārveido skaņas viļņus elektriskos signālos un nosūta tos pastiprinātājam. Pastiprinātājs palielina signālu jaudu un caur skaļruni nosūta uz cilvēka ausi.

KĀ DZIRDES APARĀTI VAR PALĪDZĒT?

Dzirdes aparāti galvenokārt ir noderīgi, lai uzlabotu dzirdes un runas izpratni cilvēkiem, kuriem ir dzirdes zudums, kas rodas iekšējās auss matu šūnu bojājumu rezultātā. Šāda veida dzirdes zudumu sauc par sensorineirālu dzirdes zudumu. Dzirdes bojājums var rasties arī dažādu slimību, novecošanas, trokšņa vai noteiktu zāļu izraisītu traumu rezultātā.

Dzirdes aparāts palielina skaņas vibrāciju, kas nonāk ausī. Izdzīvojušās iekšējās auss matu šūnas pārtver augstākas skaņas vibrācijas un pārveido tās par nervu signāliem, kas tiek nodoti smadzenēm, un tādā veidā cilvēks sadzird skaņu. Jo lielāks ir cilvēka iekšējās auss matu šūnu bojājums, jo smagāks ir dzirdes zudums un jo lielāks dzirdes aparāta pastiprinājums nepieciešams, lai kompensētu atšķirību. Tomēr dzirdes aparāta sniegtajam pastiprināšanas apjomam ir ierobežojumi. Ja iekšējā auss ir pārāk bojāta, tad pat lielas vibrācijas netiks pārveidotas par nervu signāliem un nodotas smadzenēm, lai cilvēks sadzirdētu.

Dzirdes aparāts katram cilvēkam tiek pielāgots individuāli, ņemot vērā dzirdes zuduma veidu un smaguma pakāpi. Ja dzirdes zudums ir abās ausīs, tad parasti iesaka divus dzirdes aparātus, lai smadzenes saņemtu dabiskāku signālu. Dzirdēšana abās ausīs arī palīdz saprast runu un atrast vietu, no kuras nāk skaņa.

KĀ VAR PIELĀGOTIES DZIRDES APARĀTAM?

Dzirdes aparāta veiksmīgai izmantošanai ir vajadzīgs laiks un pacietība. Regulāri to valkājot, pie tā pierod. Sākot lietot dzirdes aparātu, var rasties dažas problēmas:

- "Mans dzirdes aparāts šķiet neērts un traucē ausij". Dažiem cilvēkiem dzirdes aparāts sākumā var šķist nedaudz neērts. Par to vajag konsultēties ar speciālistu, cik ilgi dienā nēsāt dzirdes aparātu, lai ātrāk pierastu;

- "Mana balss izklausās pārāk skaļa". Dzirdes aparāta lietotājs savu balsi dzird skaļāk galvas "iekšpusē", šo parādību sauc par oklūzijas efektu, un tā ir ļoti izplatīta jaunajiem dzirdes aparātu lietotājiem. Nepieciešams sazināties ar speciālistu, lai izpētītu, vai iespējama korekcija. Lielākā daļa cilvēku laika gaitā pierod pie šī efekta;

- "Es dzirdu skaņas no dzirdes aparāta". Svīlpošu skaņu var izraisīt bojāts dzirdes aparāts, kā arī ausī sakrājis ausu sērs vai šķidrums. Lai veiktu korekciju, ir jāapmeklē speciālists;

- "Es dzirdu fona troksni". Dzirdes aparāts pilnībā neatdala skaņas, kuras cilvēks vēlas dzirdēt, no tām, kuras nevēlas dzirdēt. Taču dzirdes aparātu var noregulēt, lai fona skaņas būtu dzirdamas ne tik skaļi. Par to noteikti ir jārunā ar speciālistu;

- "Lietojot mobilo tālruni, es dzirdu džinkstošu skaņu". Dažiem cilvēkiem, kuri lieto dzirdes aparātu, rodas problēmas ar mobilo tālrunu radītajiem radiofrekvenču traucējumiem. Gan dzirdes aparāti, gan mobilie tālruņi laika gaitā uzlabojas, tāpēc šīs problēmas ir sastopamas retāk.

VAI DZIRDES APARĀTS VAR NODARĪT KAITĒJUMU VESELĪBAI?

Cilvēku skaits ar dzirdes traucējumiem ar katru gadu pieaug, līdz ar to ir svarīgi noskaidrot, kas ietekmē dzirdes bojājumus un zudumus. Protams, ka vispopulārākais iemesls ir skaļie trokšņi. Mūsdienās skaņas vide ir kļuvusi asāka un skaļāka, līdz ar to mūsu dzirdē ir vairāk apdraudēta.

Bet tad rodas nākamais jautājums: vai dzirdes aparāti varētu būt slikti, jo tie pastiprina ienākošās skaņas? Nepareizi noregulēti dzirdes aparāti var radīt problēmas, taču dzirdes aparāti, kurus pielāgo speciālists, ir droši un efektīvi.

Jebkurš skaļš troksnis var kaitēt dzirdēi, sākot no skaļas mūzikas līdz darbiem būvlaukumā. Pārāk enerģiski ska-



ņas viļņi sabojā mazos skaņu uztverošos iekšējās auss matiņus, kas atrodas vidusausī, pasliktinot spēju nosūtīt signālus smadzenēm.

Dzirdes aparāta pielāgošana ir obligāta, ikvienam ir jāpārliedzinās, ka tas nodrošina skaņas līmeni, kas nerada papildu kaitējumu ausīm. Ja kāds dzirdes aparātu iegādājas internetveikalā un pats to pašrocīgi noregulē, tad netiek izvēlēts atbilstošais pastiprinājums cilvēka dzirdēi, jo netiek lietots tehniskais aprīkojums, kas nodrošina precīzu un individuālu dzirdes aparāta regulējumu katrai ausij. Ja cilvēks dodas pie profesionāļa, tas to visu izdarīs klienta vietā, izmantojot vismodernākās metodes un tehnoloģijas.

KAS ORGANISMĀ IR ATBILDĪGS PAR DZIRDI?

Galvenais iemesls ir saistīts ar dzirdes garozas – smadzeņu daļas, kas apstrādā skaņu, – stimulēšanu. Ja cilvēks zaudē dzirdi, šī smadzeņu daļa saņem mazāk stimulācijas un signālu. Beigās garoza pārstāj funkcionēt kā neizmantots muskulis, tādā veidā apgrūtinot ienākošo signālu interpretāciju.

Valkājot dzirdes aparātu, tiek atjaunota nervu darbība, kas pārnes informāciju uz smadzenēm. Ķermenis nojaus, ka tā ir vajadzīga, un tāpēc tas sāk pārvietot šos signālus smadzenēm, palielinot to darbību. Tātad dzirdes aparāti uzlabo smadzeņu darbību.

Cilvēkiem, kuriem ir Tinnusa slimība jeb trokšņi ausīs, dzirdes aparāts var būt īsts glābiņš ikdienas gaitās. Troksnis ausīs ir kā pastāvīgs zvans ausīs, ko izraisa dzirdes garozas stimulācijas trūkums, līdz ar to tas var izraisīt bezmiegu, depresiju un trauksmes sajūtu. Cilvēki, kuri lieto dzirdes aparātu, bieži konstatē, ka troksnis ausīs samazinās. Tas savukārt uzlabo viņu dzirdi un dzīves kvalitāti. Smadzenes halucinē mazāk skaņu un tā vietā koncentrējas uz reālajiem trokšņiem, kas nāk no ārējās pasaules. ● *Raksta avoti: National Institute on Deafness and Other Communication Disorders; Quality Hearing Aid Center*

—Inese Immure

DZEJAS IZRĀDE SAŅEM LATGALIEŠU KULTŪRAS GADA BALVU

Latgaliešu kultūras gada balvu *Boņuks 2020* 6. martā saņēma dzejnieka un mākslinieka Antona Kūkoja 80. jubilejas gada notikumi – grāmata *Mīlesteiba. Lelais Līpu kolns* un dzejas izrāde *Pa mīlesteibu brīnūt, kuojis nasa!*.

Dzejas izrādes scenārija autore un režisore ir Latvijas Nedzirdīgo savienības biedre un kādreizējā Raiņa vidusskolas pedagoģe Marika Čerņavska (dzim. Antonova).

Dzejas izrādē Marika piedāvā būt lieciniekam tam, kas notiek, kad satiekas divas atšķirīgas pasaules – dzirdīgo un nedzirdīgo pasaule. Dzirdīgs vīrietis, kurš runā latgaliešu valodā, spēlē ģitāru un dzied, satiek un iemīlas nedzirdīgā sievietē, kuru tēlo mūsu vājdzirdīgā aktrise Jolanta Znotiņa.

Saņemot gada balvu, M. Čerņavska teica paldies gan žūrijai, kas pamanīja un novērtēja viņas darbu, gan Ludzas mākslas skolas direktorei Sandrai Vorkalei, kura bija grandiozās ieceres autore un galvenā darītāja, gan izrādes komandai, kura bija fantastiska, un dzejniekam un māksliniekam Antonam Kūkojam par dzeju, kurā īstenojās šis brīnums, ka no viena cilvēka pieredzes izšķīlās dialogs, izšķīlās divi cilvēki un viņu saruna. (Pilnu Marikas Čerņavskas runu balvas saņemšanas ceremonijā lasiet rakstā, kas 8. martā publicēts LNS mājaslapā www.lns.lv.)

Marika Čerņavska kopš 2016. gada strādā tikai Ludzā. Viņa ir Kustību teātra vadītāja Ludzas Bērnu un jauniešu centrā. Aktīvi darbojas biedrībā *Teātris*



Marika Čerņavska



Jolanta Znotiņa

azotē un Ludzas mākslas skolā, organizē seminārus pieaugušajiem, nodarbības dažādām paaudzēm un iestudē izrādes.

Savukārt Jolanta Znotiņa darbojas kā brīvmāksliniece aktrise biedrībā *Teātris azotē*.

Latvijas Nedzirdīgo savienība sveic Mariku Čerņavsku un visu dzejas izrādes radošo komandu ar Latgaliešu kultūras gada balvu *Boņuks 2020* saņemšanu! ●

KĀDAS IESPĒJAS CILVĒKIEM AR DZIRDES ZUDUMU SAŅEMT INFORMĀCIJU PAR VAKCĪNU PRET COVID-19

No 8. marta, zvanot pa pieteikšanās Covid-19 vakcīnai bezmaksas tālruna numuru 8989, iedzīvotājiem būs iespēja ne tikai reģistrēties vakcīnai pret Covid-19, bet arī saņemt atbildes uz aktuālajiem jautājumiem par vakcinācijas procesu, ziņoja Veselības ministrija.

Latvijas Nedzirdīgo savienība jautāja, kādas ir iespējas reģistrēties vakcīnai pret Covid-19 un saņemt atbildes uz aktuāliem jautājumiem par vakcinācijas procesu rakstiskā formātā, jo tālruņa

numuru 8989 var izmantot tikai dzirdīgie cilvēki.

Veselības ministrija paskaidroja:

Reģistrēties vakcinācijai var vietnē www.manavakcina.lv.

Otrā iespēja ir lūgt savam piederīgam vai asistentam (mūsu gadījumā, tulkam), kurš, piezvanot uz bezmaksas tālruni 8989, var palīdzēt veikt pieteikumu vakcinācijai.

Trešā iespēja – noskaidrot pie sava ģimenes ārsta, vai konkrētā ārsta prakse ir vakcinācijas veicējs. Karte ar vakci-

nācijas kabinetiem ir pieejama Nacionālā veselības dienesta tīmekļa vietnē www.ej.uz/rt6b.

Savukārt interesējošos jautājumus par Covid-19 un vakcināciju var nosūtīt elektroniski uz e-pastu: covidjautajumi@spkc.gov.lv.

Tāpat atbildes uz biežāk uzdotajiem jautājumiem par vakcināciju jau ir pieejamas Slimību profilakses un kontroles centra tīmekļa vietnē www.spkc.gov.lv sadaļā *Atbildes* un saitē www.manavakcina.lv. ●



APSVEIKUMI

*Kur paliek gadi? Kur tie saglabājas?
Vai svelmainās vasaras dienās,
Ziemas puteņos skarbos?
Nē, mūsu gaišajās domās,
Labajos, krietnajos darbos.*

/M. Ķempe/

LNS valde un LNS Rīgas RB valde sveic
LNS Goda biedri **ANNU MOISEJU**
85 gadu jubilejā! Lai priekšā vēl daudz
darbīgu dienu un skaistu mirkļu!

*Dzīves smagums ir panesams
Kā gliemezim uz muguras nams!
Tu spēsi panest smago dzīves jumu,
Ja dzīvi neņem vis kā baudījumu,
Ja dzīvi uzskati par uzdevumu.*

/Aspazija/

Sirsnīgi sveicam LNS Goda biedri
NADEŽDU JEFREMOVU apaļajā dzīves
jubilejā! Novēlam Jums spēku, veselību
un darbošanās prieku!

LNS valde

*Lai tev ir tāds spēks,
Lai tev ir tāda vara
Likt šūpoties savam mūžam
Pašā visgaišākā starā.*

Sveicam **ANDRI LASMANI** 75 gadu
jubilejā!

*Jelgavas Nedzirdīgo skolas
bijušās klasesbiedrenes Anita,
Aina, Renāte un Janina*

*Simts zaru ābeleij, simts ziedu katrā zarā,
un draiskulīgi vēji pūš un pūš.
No vējiem nosargāt
šo ziedu baltumu –
tas, skolotāj, tavs mūžs.*

/J. Silazars/

Cienījamajai skolotājai
VELTAI KANENIECEI!

Sirsnīgi apsveicam dzīves lielajā jubi-
leijā – 90 gadu dzimšanas dienā! Paldies,
skolotāj, par ilgo, grūto darbu dzīves
pabērnu labā. Lai Jums gaišas un vieglas
dienas!

*Novēl bijušie skolēni – Rīgas Nedzirdīgo
skolas "suvorovieši"*



SVEICAM APRĪĻA JUBILĀRUS!

Rīgas biedrībā

02.04. VERA GOBIŅA
02.04. DIĀNA ROZĪTE
02.04. AGNIS ROZĪTIS
09.04. BIRUTA LASMANE
09.04. EDGARS VORSLOVS
10.04. ANITA PĀRPUCE
13.04. VELTA-ZIGRĪDA FERNATE
14.04. EGONS CIRCENIS
17.04. BAIBA MEIJA
21.04. VLADIMIRS JAHIMČIKS

24.04. GAĻINA ĻISOVA
27.04. INTA JEŠKOVA
29.04. OĻEGS CIVKUNOVŠ
30.04. INESE JAZVICA
30.04. MAIJA KOPMANE

Ventspils biedrībā

04.04. INA RUTKOVSKA

Daugavpils biedrībā

03.04. PĒTERIS BOGDANOVŠ
16.04. JEĻENA DMITRIJEVA



LĪDZJŪTĪBAS

*No atmiņām paliek
tik starojums maigs,
Tā kā liedagā saulrieta pēdas,
Turp, kur Tu aiziesi, apstāsies laiks,
Norims sāpes, rūpes un bēdas.*

Mūžībā aizgājusi mūsu biedre
MILDA KOVALSKA
(16.12.1935.–23.02.2021.)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Mildas Kovalskas tuviniekiem, viņu
aizsaulē aizvadot.

LNS Liepājas RB

+

*Dusi saldi zemes klēpī,
Lai tev sapņu nepietrūkst.
Mīļas rokas ziedus noklās,
Un tev silti vienmēr būs.*

Mūžībā aizgājis mūsu biedrs
INDULIS LANGE
(17.01.1952.–20.02.2021.)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību
Induļa Langes bērniem, tēti aizsaulē
aizvadot.

LNS Kuldīgas RB