



## Nedzirdīgo nedēļā – ar zīmju valodu mēs visu varam!

### Zibsnis Doma laukumā



19. septembra dienas vidū Doma laukumā notika īpašs publisks pasākums – zibakcija\* „Vai tu mani dzirdi?“, veltīts zīmju valodas popularizēšanai.

*Tālāk lasiet 5. lpp.*

### Mūsu bērni var!



23. septembrī Rītausmā Nedzirdīgo nedēļas ietvaros ar devīzi „Ar zīmju valodu mūsu bērni var!“ notika divi aizkustinoši priekšnesumi.

*Tālāk lasiet 6. lpp.*

### Diskusija par izglītību bērniem



25. septembrī LNS Rehabilitācijas centrā risinājās spraiga diskusija „Kvalitatīvu izglītību nedzirdīgiem bērniem“. Tajā bija uzaicināti to valsts institūciju pārstāvji, kas atbild par izglītību un cilvēktiesību jomu, kā arī bērnu ar dzirdes traucējumiem pirmskolas iestāžu un skolu pārstāvji.

*Tālāk lasiet nākamajā numurā*

### Nedzirdīgo dienā – jauna programma!



Nedzirdīgo nedēļas pasākumu noslēgumā 3. oktobrī Rītausmā ar jaunu pašdarbības priekšnesumu programmu tika nosvinēta Nedzirdīgo diena.

*Tālāk lasiet 4. lpp.*

## Tavs KOPSOLĪ kopā ar tevi arī 2016. gadā!

Ikdienas gaitās un svētkos, priecīgos brīžos un bēdās, satraukumos un pārdzīvojumos...  
Informējot, izskaidrojot, atceroties, sveicot, atvadoties...

**Vienmēr kopā ar saviem uzticīgajiem lasītājiem visā Latvijā jau 61 gadu!**

Nāc atkal Kopsolī draugu pulkā – abonēšana Latvijas Pastā un redakcijā jau sākusies. CENAS NEMAINĀS – uz gadu: saņemot pastā – 12.65; redakcijā, RC un Rītausmā – 11.20; e-pastā – 9.52 EUR.

# LNS vadības kalendārs

## LNS prezidents EDGARS VORSLOVS:

### 15. septembrī

Vadīja iepirkumu komisijas sēdi, kuras laikā tika pārrunāti cenu apzināšanas rezultāti nepieciešamajiem iepirkumiem SIA "LNS Rehabilitācijas centrs", lai nodrošinātu sociālās rehabilitācijas pakalpojumu kompleksu nedzirdīgām personām ar garīgās attīstības traucējumiem vai zemu izglītības līmeni ar izmitināšanu.

### 18. septembrī

Vadīja darba apspriedi, kuras laikā pārrunāta situācija LNS īpašumu izmantošanā valsts deleģēto pakalpojumu nodrošināšanā un nepieciešamās informācijas par ēku energoefektivitāti sagatavošanu Ekonomikas ministrijai.

### No 19. septembra līdz 3. oktobrim

Piedalījās LNS organizētajos Starptautiskās nedzirdīgo nedēļas pasākumos.

### 23. septembrī

Piedalījās Invalīdu lietu nacionālās padomes (ILNP) sēdē. Sēdes laikā klātesošie tika iepazīstināti ar aktuālo informāciju:

- par deinstitucionalizācijas īstenošanas procesu līdz 2020.gadam. Šī procesa laikā plānots pansionātos (VSAC) esošo klientu skaitu samazināt par 60%, turpmāk valsts politika būs vērsta uz pakalpojumu nodrošināšanu

## LNS viceprezidente Sandra Gerenovska:

### Nedzirdīgo nedēļā (19. sept. – 3. okt.)

Kopā ar Ivaru Kalniņu organizēja zibakciju Vecrīgā, Doma laukumā – vienojās ar tuvāko restorānu, lai atļauj bez maksas pieslēgt elektrību apskaņošanai, Rīgas domei lūdza iebraukšanas atļauju apskaņošanas firmai. Piedalījās diskusijā "Kvalitatīvu izglītību nedzirdīgajiem bērniem".

Pārrunas ar LMT – izkārtota LMT tikšanās ar LNS prezidentu Edgaru Vorslovu par nedzirdīgiem izdevīgu abonēšanas pieslēgumu.

### 7. oktobrī

Komandējumā uz Lietuvu pēc Lietuvas Tulku asociācijas uzaicinājuma uz Lietuvas Zīmju valodas pastāvēšanas 20 gadu jubilejas pasākumiem, tikšanās Viļņas pilsētas pašvaldībā, kur sniegta informāciju par

dzīvesvietās, jo katra cilvēka pamattiesības ir dzīvot sabiedrībā;

- par plānotajiem grozījumiem normatīvajā regulējumā asistenta pakalpojumu saņemšanai pašvaldībās;

- par ANO Konvencijas par personu ar invaliditāti tiesībām pamatnostādņu 2014. – 2020. gadam īstenošanas plānu 2015. – 2017. gadam. Plānots, ka 6% no kopējā struktūrfondu finansējuma tiks novirzīti invalīdu vajadzību risināšanai;

- par plānoto pētījumu "Par starptautisko praksi personām ar invaliditāti atbalstu". Šajā pētījumā tiks apkopota un analizēta Baltijas valstu, Somijas un Austrijas realizētā politika invalīdu vajadzību risināšanā. Šo pētījumu uzraudzīs ILNP.

Tikšanās ar "Capital" pārstāvjiem, lai pārrunātu dzirdes invalīdu vajadzības informācijas tehnoloģiju izmantošanā.

### 25. septembrī

Tikās ar LMT pārstāvi par dzirdes invalīdu vajadzību pēc komunikācijas pakalpojumiem un par iespējamo LMT speciālo tarifa piedāvājumu izziņām un datu pārraidei (mobilajam internetam) tiem, kas saziņai izmanto planšetdatorus.

### 28. septembrī

Vadīja sapulci, kuras laikā tika meklēti risinājumi konstatētajām problēmām LNS īpašuma Rīgā, Elvīras ielā 19 jaunā ieejas mezgla izbūvē, lai pa-

zīmju valodas tulkiem Latvijā: cik daudz tulku pie mums Latvijā, kur sniedz savus pakalpojumus, kā agrāk veidojās pirmā tulku organizācija un cik lielā apjomā atbalsta valsts.

### 8.oktobrī

Kaunā piedalījās zīmju valodas tulku seminārā, kur viesojās lektore no ASV Liza Skota Gibsone (Liz Scott Gibson). Seminārs bija par tēmu, kā labāk zīmju valodas tulkam būtu jātulko tiesā. Lizai un Lietuvas tulku asociācijas vadītājai Ramunēi Leonavičienēi nodoms tikties nākošgad Latvijā.

### 9. oktobrī

Sazvanīšanās ar Nacionālo veselības dienestu, jautājumā par problēmām tulkiem tulkot veselības iestādēs, jo bieži netiek ielaisti ārstu kabinetos uzskatot, ka paši tikšot galā ar nedzirdīgu cilvēku sarakstoties.

Noskaidrojās tas, ka visiem ārstiem pēc likuma ir jāievēro pacienta personas

nāktu vienošanos ar projekta autoru par LNS interesēm atbilstošāko risinājumu.

### 29. septembrī

Piedalījās Sociālās integrācijas valsts aģentūras (SIVA) konsultatīvās padomes sēdē. Klātesošie tika iepazīstināti ar valdībā apstiprināto Konceptuālo ziņojumu par SIVA, kā arī ar SIVA darbības stratēģiju un plānu 2015. – 2016.gadam. SIVA plāno kļūt par Eiropas Rehabilitācijas platformas dalībnieci.

### 30. septembrī un 14. oktobrī

Vadīja valdes sēžu norisi (skat. rakstu atsevišķi).

### 9. oktobrī

Vadīja ikmēneša valsts deleģēto uzdevumu izpildes sapulci, kurā piedalījās LNS vadība, LNS Rehabilitācijas centra un LNS Surdotehniskās palīdzības centra vadība. Sapulces laikā tika analizēts 2015. gada septembra mēneša darbs, kā arī apspriesti uzdevumi atlikušajiem 2015. gada mēnešiem, to skaitā arī Labklājības ministrijas piešķirtā papildu finansējuma sociālās rehabilitācijas pakalpojumiem un surdotehnikas iegādei apguve, lai sekmīgi nodrošinātu valsts deleģēto uzdevumu veikšanu.

### 15.oktobrī

Vadīja iepirkumu komisijas sēdi, kurā tika izskatīts iepirkuma konkurss "Surdotehnisko palīglīdzekļu piegāde 2016.gadam" nolikums. ▲

datu aizsardzība un bez pacienta piekrišanas neviens ārsts nedrīkst ielaist trešo personu savā kabinetā.

Pietiktu, ja nedzirdīgais pasaka, ka viņš vēlas, lai izmeklējuma laikā piedalās tulks, tad ārsts nekādā gadījumā nedrīkst iebilst. Tā ka daudzi nedzirdīgie cilvēki to skaņu valodā pateikt nevar, vienkāršāk būtu, ja pie šādiem ārstiem dotos ar iepriekš sagatavotu rakstisku zīmīti – "Sakarā ar to, ka es esmu nedzirdīgs/a, vēlos, lai mana ārsta konsultācijas laikā vai izmeklēšanas laikā piedalītos zīmju valodas tulks".

### 14. oktobrī

Piedalījās LNS valdes sēdē.

### 17. oktobrī

Organizēja pasākumu „Pie atmiņu ugunsкура” tiem MRU bijušajiem darbiniekiem, kuri nostrādājuši ilgāk par 10 gadiem. ▲

# LNS valdes sēdēs

LNS valdes sēdē 30. septembrī bija paredzēts izskatīt vairākus jautājumus, bet laika trūkuma dēļ daļu no tiem pārcēla uz nākamo sēdi 14. oktobrī. Šeit secīgi par abās pieņemtiem lēmumiem.

Sakarā ar Kuldīgas RB priekšsēdētāja Guntara Jurševska iesniegumu par atkāpšanos no amata uzdots Kuldīgas RB valdei mēneša laikā līdz 2015. gada 31. oktobrim **sasaukt Kuldīgas RB ārkārtējo kopsapulci** jaunas vadības ievēlēšanai (*redakcijas piezīme: tā notiks 31. oktobrī pl. 12 Kuldīgas Mākslas namā*).

**Kuldīgas RB valdei izteikts aizrādījums** par LNS statūtu 9.15.2. apakšpunktā noteikto prasību neievērošanu (*red. –valdei no sava vidus bija jāievēl valdes priekšsēdētāja vietnieks*).

Valde nolēma arī **sasaukt LNS domes sēdi 21. oktobrī**, lai apstiprinātu LNS 2015. gada budžeta grozījumus un ziņotu domei par LNS darbības programmas izpildes gaitu.

**14. oktobra valdes sēdē** LNS valdes loceklis Ivars Kalniņš informēja par jauniešu aktivitātēm un viņu izteikto vēlmi LNS ietvaros izveidot Jauniešu centru. Valde **nolēma atbalstīt šo jauniešu iniciatīvu** un uzdeva Ivaram Kalniņam līdz 2015. gada 30. novembrim izstrādāt Nolikumu par tā darbību.

Varis Strazdiņš informēja par LNS nekustamo īpašumu stāvokli, tajos veiktajām investīcijām un nekustamo īpašumu perspektīvās attīstības stratēģijas gaitu. Valde to pieņēma zināšanai un **uzdeva SIA „LNS nekustamie īpašumi” līdz 2015. gada 15. novembrim iesniegt LNS informāciju par nepieciešamajiem līdzekļiem LNS nekustamo īpašumu remonta darbiem 2016. gadā**.

Valde nolēma par SIA „LNS Rehabilitācijas centrs”, SIA „LNS Surdotehnikās palīdzības centrs”, SIA „LNS Nekustamie īpašumi” un Latvijas Nedzirdīgo savienības SIA „LNS DANE” **revidentu iecelt SIA „Auditorfirma “Grāmatvedis””** zvērināto revidentu Jāni Mežielu.

Valde uzklusēja LNS grāmatvedes Ilzes Roķes ziņojumu un **nobalsoja par LNS 2015. gada budžeta grozījumu projekta iesniegšanu LNS domei** apstiprināšanai. Šajā budžeta projektā kopējā ieņēmumu daļa ir **2 315 986 EUR**, bet kopējā izdevumu daļa **2 287 886 EUR**.

LNS prezidents Edgars Vorslovs **informēja par LNS 18. kongresā (2013. gada 18. augustā) apstiprinātās LNS darbības programmas 2013. – 2017. gadam izpildes gaitu**.

Katrs valdes loceklis informēja par savā pārraudzībā esošā darbības pamatvirziena realizācijas gaitu. **Valde nolēma informāciju pieņemt zināšanai** un sagatavot prezentāciju domei par darbības programmas izpildes gaitu.

**LNS valdes loceklis Ivars Kalniņš nāca klajā ar priekšlikumu nostiprināt latviešu zīmju valodas statusu**. Ņemot vērā Valodas likuma, kas stājās spēkā 2000. gada 1. septembrī, 3.panta trešo daļu, kurā noteikts, ka valsts nodrošina latviešu zīmju valodas attīstīšanu, būtu jāveic arī zīmju valodas statusa nostiprināšanas pasākumi. Daudzās Eiropas valstīs ir noteikta zīmju valodas dzimšanas diena, tāpēc valde **nolēma noteikt 1. septembrī par Latviešu zīmju valodas atzīšanas dienu**.

Noslēgumā LNS viceprezidente Sandra Gerenovska informēja valdi par Nedzirdīgo nedēļas norisi. ▲

# Domes sēdē

**Kārtējā LNS domes sēde tika sasaukta 2. septembrī ar 3 dienaskārtības punktiem – visi saistībā ar LNS nekustamajiem īpašumiem.**

**Pirmais bija par LNS nekustamā īpašuma Rīgā, Jāņa sētā 5 –5A atsavināšanas (pārdošanas) cenas apstiprināšanu.**

Sēdes vadītājs **Edgars Vorslovs** informēja, ka LNS dome ar 27.11.2013 lēmumu Nr.4-4 nolēmusi atļaut meklēt pircēju vai nomnieku minētajam īpašumam un pircēju priekšlikumus izskatīt LNS domes sēdē. Tagad LNS ir saņēmusi SIA „Silver Realty” priekšlikumu, ka tā vēlas iegādāties šo LNS īpašumu.

**Dome nolēma: pārdot LNS nekustamo īpašumu Rīgā, Jāņa sētā 5 – 5A.**

**Otrs jautājums bija par LNS nekustamā īpašuma Daugavpilī, 18. novembra ielā 208 atsavināšanu.**

**E. Vorslovs** informēja, ka saņemts nekustamo īpašumu kompānijas „Arco Real Estate” vērtējums par šīs mājas iespējamo tirgus vērtību. Pārrunu gaitā ar iespējamiem pircējiem notiek kaulēšanās par cenu, tāpēc būtu lietderīgi, ja dome pilnvarotu valdi noteikt minētā īpašuma pārdošanas nosacījumus, lai valde varētu operatīvāk un efektīvāk rīkoties.

SIA „LNS Nekustamie īpašumi” vadītājs **Varis Strazdiņš** pastāstīja, kādā situācijā atrodas šī ēka. Tā ir 5-stāvu ēka ar 39 dzīvokļiem. Šobrīd aizņemti tikai 18 dzīvokļi, no tiem 4 dzīvokļos ir parādniķi, kuri ilgus gadus nemaksā īres maksu. 10 dzīvokļu īrnieki godprātīgi maksā īres maksu. Atlikušajiem 4 dzīvokļiem, kuros visi īrnieki ir dzirdīgie, kopējais parāds ir EUR 7 000.

**Zigmārs Ungurs** interesējās, kas notiek ar parādniķiem, ja LNS šo ēku pārdod. Vai parādu noraksta? **V. Strazdiņš** atzina, ka no **īrniekiem parādu piedzīt nav iespējams un** viņš iesniegs valdei lūgumu norakstīt parādu.

**Guntars Jurševskis** rosināja

padomāt, ko darīt ar tukšajiem dzīvokļiem, – varbūt var izīrēt tūristiem? **V. Strazdiņš** atbildēja, ka ar īrniekiem iet grūti. Jau pieci ir izlikti, ar valdes lēmumu norakstīti viņu parādi. 20 tukšie dzīvokļi ir briesmīgā stāvoklī, bez kārtīga kapitālremonta tos nevarētu izīrēt. Sākotnēji bija plānots pāris dzīvokļiem veikt remontu, lai izīrētu un tādā veidā atpelnītu remonta izdevumus. Tomēr vajadzēja atteikties no šīs idejas, jo visai mājai jānodrošina apkure, bet apkures sistēma ir sliktā stāvoklī. Vajadzēja ievērot arī ugunsdrošības noteikumus, nomainīt kanalizācijas stāv vadu, jumtu, ārdurvis, iztīrīt pagraba telpas.

**Ivars Kalniņš** ieteica: lai būtu mazāki izdevumi, pieņemt darbiniekus subsidētajās darbavietās remontdarbu veikšanai? **V. Strazdiņš** ideju novērtēja kā labu, bet jāapsver, vai ir vērts ieguldīt līdzekļus, ja ir pieņemts lēmums par ēkas pārdošanu.

**E. Vorslovs** pastāstīja, ka līdzīga situācija bija LNS nekustamajam īpašumam Smiltēnē, Gaujas ielā 28, kuras pārdošanas nosacījumus uzticēja LNS valdei. Pieteicās 2 pircēji. LNS pārdeva tam, kurš piedāvāja augstāku cenu.

**Dome pieņēma lēmumu:** pilnvarot LNS valdi noteikt LNS nekustamā īpašuma Daugavpilī, 18. novembra ielā 208 pārdošanas nosacījumus.

Dienas kārtības trešajā punktā paredzētie dažādie jautājumi arī bija saistīti ar nekustamajiem īpašumiem. **E. Vorslovs** informēja, ka šogad **LNS nekustamo īpašumu remontam paredzēti EUR 36 000.**

**Arnolds Pavlins** atzīmēja, ka pietrūkst stratēģiska redzējuma, kā LNS tālāk attīstīsies. ▲

*Lappusei materiālus gatavoja: Zigmārs Ungurs*



Sākumu lasiet iepriekšējā lpp.



6.

### Lūk, dažu svētku dalībnieku iespaidi!

Uz dažiem jautājumiem atbild svētku dalībniece un pašdarbniece no Alūksnes **Laura Romane**.

#### Kā jūs, alūksnieši, paspējāt tik ātri sagatavot jaunu priekšnesumu?

Pirmkārt, mums paveicās ar deju skolotāju Ingūnu, viņa ir super, un mēs centāmies regulāri apmeklēt mēģinājumus, daži pat mājās mēģināja un pat tad, kad jau braucām uz Nedzirdīgo dienu, pat autobusā dejojām.

Šiem svētkiem bija vajadzīgs jauns priekšnesums, sākumā satraucāmies, jo domājām, ka nepaspēsīm, un vai tad cilvēki gribētu skatīties tos pašus priekšnesumus, ko jau redzējuši pašdarbības festivālā? Domāju, ka publikai tie vairs nebūtu interesanti. Tāpēc tā nostādne, ka jāparāda kas jauns, bija pareiza. Es domāju, tas ir interesanti ne tikai skatītājiem, bet arī pašiem pašdarbniekiem, jo iemācās kaut ko jaunu. Piemēram, "Zaķišu pirtiņu" noteikti visi zina, bet aizmirsuši, mēs atgādinājām...

#### Kā patika izrāde "Mīla stiprāka par nāvi"?

Es biju sajūsmā! Man ļoti, ļoti patika, tik daudz emociju... Es brīnos, kā nedzirdīgie var ko tādu parādīt, super! Stāsts mazliet atgādina Šekspīra lugu "Romeo un Džuljeta". Labi varēju saprast, ko aktieri uz skatuves runāja. Ja ātri runā zīmju valodā, tad es tik labi nesaprotu, bet šajā izrādē aktieri runāja skaidri, izteiksmīgi, nesteidzoties.

### Kuri no aktieriem tev vislabāk patika?

Abi milnieki – galveno lomu tēlotāji, labi izpaudiva emocijas un dejā tas tika vēl paspilgtināts, abi aktieri ir lieliski dejojāji. Tā notēlot vajag mācēt, ne katrs to varētu.

Šis bija teātris, bet ceru, ka kādreiz par šo skaisto stāstu tiks uzņemta arī filma. Bet šo izrādi es noteikti vēl gribētu redzēt. Domāju, ja to parādītu televīzijā ar tulkojumu un subtitriem, tad daudzi noteikti skatītos, arī dzirdīgie.

### Kuri no biedrību priekšnesumiem tev patika vislabāk?

Es daudzus neredzēju, jo pašai bija jāgatavojas un jāuzstājas. No tiem, ko redzēju, patika liepājnieku jaunrā deja, arī Ādamsons tur piedalījās.

### Kāds ir kopējais iespaids par šāgada Nedzirdīgo dienu?

Tā kā mazliet pietrūka īstas svētku sajūtas...

**Dace Vingre:** Izrādi "Mīla stiprāka par nāvi" es redzēju pirmo reizi. Man patika, kā Juris nospēlēja, bet Madarai tēlojumu vajadzētu mazliet pielabot, tad būtu labi. Bet kopumā viss bija lieliski! ▲

*Teksts un foto: Zigmārs Ungurs*



7.



8.



9.



## Zibsnis Doma laukumā

Sākumu lasiet 1.lpp.



Tajā saradās 14 nedzirdīgo jauniešu grupa vienādi noformētos violetos kreklos ar Latvijas Nedzirdīgo savienības (LNS) logo, roku attēlu, uzrakstu „Sazinās zīmju valodā” un zīmju valodas alfabētu. Lūk, viņi: **Dace Vingre, Sergejs Soklakovs, Aleksandrs Altuhovs, Lilita Logina, Māra un Lelde Kursītes, Krista Kristīne Magone,**

**Aldis Ādamsons, Mirza Rūja, Marija Pāne, Karīna Krama, Ilze Pole, Elīna Atrazsko, Madara Baltā.**

Mūzikas pavadījumā viņi izpildīja divas nedzirdīgo sabiedrībā pazīstamas dziesmas – „Vai tu mani dzirdi?” un „Tikai tā”. Pēc tam jaunieši klātesošajiem akcijas vērotājiem – pašmāju cilvēkiem un ārzemju viesiem *Tālāk lasiet nākamajā lpp.*

Sākumu lasiet iepriekšējā lpp.

izdalīja lapiņas ar zīmju valodas alfabētu. Pasākumu vēroja arī LNS prezidents Edgars Vorsklovs un viceprezidente Sandra Gerenovska: "Ideja man radās, kad gatavoju Nedzirdīgo nedēļas programmu. Aicināju talkā Ivaru, lai saorganizē jauniešus, kuri izpildītu melodeklamācijas. Komandā strādāja arī Brigita Lazda

(zīmju valoda un kustības) un jaunieši. Paldies visiem! Manuprāt, izdevās. Varbūt šī akcija kļūs par tradīciju reizi gadā..."

**Brigita Lazda**, LNS Rehabilitācijas centra Sociālās rehabilitācijas nodaļas vadītāja: „Mani ļoti iepriecināja šis jauniešu publiskais iznāciens Doma laukumā. Jaunie-

šu grupa Ivara Kalniņa vadībā paveikusi lielisku darbu. Priekšnesums bija izdevies un atstāja vislabāko iespaidu uz skatītājiem, kuri varēja pārliecināties par mūsu zīmju valodas izteiksmīgumu.” ▲

**UZZIŅAI!**

\*Zibakcija (tulkots no angļu „flashmob”) ir cilvēku grup-

pas pēkšņa kopā sanākšana un kādas noteiktas darbības ātra paveikšana, lai pievērstu notikuma vietā esošās sabiedrības uzmanību.

Vairāk foto: [www.lns.lv/lat/galerijas/?gal=13811](http://www.lns.lv/lat/galerijas/?gal=13811) ▲

**Sagatavoja:**  
**LNS Informācijas nodaļa**  
**Foto: Juris Grundulis**

## Mūsu bērni var!

Sākumu lasiet 1.lpp.



Vispirms paši mazākie no Rīgas pirmsskolas izglītības iestādes "Dzintariņš" nospēlēja izrādi "Peles māja" (attēlā 1. lappusē). Uzvedumā aktīvi darbojās arī bērnodarza skolotājas Māra Lasmane un Daiga Delle, surdopedagoģe Maira Cīrulle.

Pēc tam uzstājās Rīgas Internātvīdusskolas bērniem ar dzirdes traucējumiem skolēnu grupa, nodejojot uzvedumu "Viens - divi - trīs" (augšējā attēlā).

LNS prezidents Edgars Vorsklovs tei-

ca nelielu uzrunu, bet pēc tam kopā ar LNS viceprezidenti Sandru Gerenovsku apdāvināja bērnus ar saldumiem. Daudzie skatītāji emocionāli un ar gandarījumu uztvēra šo koncertu. Lūk, viņu iespaidi.

**Arta Birzniece - Silīņa:** "Mēs ar meitiņu Tinu ļoti citīgi gatavojāmies šai izrādei. Bērni vispār pret savām lomīnām izturējās ar lielu atbildību - mācījās tekstus zīmju valodā bērnodarzā, kopā ar vecākiem brīvdienās atkārtoja tos mājās. Uzskatu, ka paveikts ļoti vērtīgs darbs,

jo, gatavojot uzvedumu, bērni mācījās veidot dialogus, apguva jaunas zīmes, iejutās pasakas tēlos, apguva arī prasmi darboties visiem kopā. Ļoti lielu darbu ieguldījusi bērnodarza radošā komanda. Protams, arī vecāki un mazie bērnodarza audzēkņi - jaunie aktieri."

**Mazā Tīna Birzniece - Silīņa (5 gadi):** "Es biju Pūce! Man ļoti patīk spēlēt teātri uz lielās skatuves. Jau uzstājāties arī Māmiņas dienā un vēl citreiz. Man gribas ātrāk augt, jo vēlos iet skolā. Tur būs interesanti, būšu gudra meitene."

**Zigrīda Žukauska:** "Tāds prieks sirdī par mūsu brīnišķīgajiem bērniem! Aizkustināja tas, cik labi mazie veido teikumus zīmju valodā un cik jauki viņi izskatās, dejojot tautas tērpos. No skatuves nemaz nebaidās, tādi droši un brīvi jūtas ik soli. Man ir pārlicība, ka aug gudra, talantīga jaunā paaudze, kas nākotnē paveiks daudz ko vēl labāk nekā mēs." ▲

**Teksta un foto autors: Zigmārs Ungurs**

## Zīmju valodas darbnīcā



**Nedzirdīgo nedēļas ietvaros 22. un 24. septembrī visiem interesentiem bija iespēja iepazīties ar nedzirdīgo cilvēku dzimto - zīmju valodu, piedaloties izzinošā nodarbībā "Ievads zīmju valodā".**

Pasākumu vadīja LNS Rehabilitācijas centra Zīmju valodas attīstības nodaļas

Brūveres un Olgas Blaževičas pavadībā no Rīgas Internātvīdusskolas bērniem

vadītāja Lilita Janševska un darbinieces, kas sniedza prezentāciju par zīmju valodas izcelsmes vēsturi, attīstību, tās vietu mūsdienu valodu vidū un nozīmi nedzirdīgo dzīvē, praktiski demonstrējot tās pielietojumu. Dalībnieki mācījās zīmju alfabētu, daktilēja savus vārdus, apguva dažādu priekšmetu apzīmējumus.

Apmeklētāju vidū bija gan dzirdīgi, gan nedzirdīgi interesenti - pieaugušie un arī 4. klases audzēkņi skolotāju Lienes Kleinas -

ar dzirdes traucējumiem.



Uz dažiem jautājumiem piekrita atbildēt nodarbības apmeklētāja **DACE JURJĀNE**, kurai viss uzzinātais un redzētais bija liels jaunums.

**Kā jūs uzzinājāt, ka šodien LNS Rehabilitācijas centrā notiks zīmju valodas nodarbība?**

Es atbraucu uz LNS pagājušajā nedēļā, jo gribēju dabūt kādus materiālus par zīmju valodu. Man ir sešus gadus vecs dēls Almārs, kurš piedzima nedzirdīgs. Šeit uzzināju, ka būs zīmju valodas darbnīca, kas iepazīstinās ar zīmju valodas pamatiem.

*Sākumu lasiet iepriekšējā lpp.*

**Kādi jums iespaidi par notikušo nodarbību?**

Man bija liels pārsteigums, ka zīmju valoda ir tik sena, ka tā radusies vēl pirms runas valodas. Un ka ir tik daudz dažādu zīmju valodu, par kurām daudzpusīga informācija pieejama arī internetā. Man ir ļoti daudz iespaidu. Pati strādāju par tulku, un man bija patīams izbrīns, vērojot, kāds ir zīmju valodas tulka darbs. Ļoti labi, ka nedzirdīgie cilvēki netiek diskriminēti un ar tulka palīdzību var iegūt labu izglītību un darbu.

**Kā jūs komunicējat ar savu dēlu?**

Vēlētos atrast vislabāko veidu, kā kopā ar dēlu mācīties zīmju valodu. Viņš aug, un vēlos, lai mūsu komunikācija būtu pilnvērtīga un mēs varētu vairāk pastāstīt viens otram. Almāram ir ļoti dzīva uztvere, viņš ieinteresēts visu izzināt un apgūt. Viņš man nes dažādas lietas un jautā, ko ar tām dara. Es viņam mācu vārdus un, lai tos izskaidrotu, lietoju arī žestus, bet tā nav zīmju valoda. Žesti kā vārda jēgas attēlojums vispār ir ļoti līdzīgi zīmēm. Tikai tagad, uzzinot ko vairāk par zīmju valodu, saprotu, ka kaut ko līdzīgu šīm zīmēm jau esam neapzināti lietojuši ar vienkāršu žestu valodu, mēģinot rast labāko veidu, kā sazināties ar dēlu.

**Jūsu novēlējums Nedzirdīgo dienā...**

Liels paldies LNS darbiniekiem un "Kopsoli" redakcijai, jo šī sastapšanās ar nedzirdīgo pasauli man patiešām bija atklāsmju pilna. Lasot grāmatu "Sabiedrībai par nedzirdību", pirmo reizi aizdomājos, ka arī zīmju valodai un tās pratējiem ir atsevišķa kultūra un tradīcijas – gluži tāpat kā visām citām valodām, kādās cilvēki runā.

**Nedzirdīgo dienā novēlu, lai ne tikai Latvijas Nedzirdīgo savienība, bet visi nedzirdīgie cilvēki pasaulē taptu sadzirdēti, jo viņiem savā zīmju valodā ir ļoti daudz ko teikt pasaulei. ▲**

*Teksta autors un foto: Zigmārs Ungurs*

# Jaunieši vēlas savu centru



**25. septembrī Nedzirdīgo nedēļas ietvaros notika pasākums jauniešiem "Vai būt nedzirdīgo jauniešu centram"?**

Piedalījās apmēram 35 jaunieši, kuri izteica nepieciešamību izveidot šādu centru un izvirzīt Kristapu Legzdiņu par šī centra vadītāju. Apzināts arī iespējamās jauniešu komandas sastāvs: **Krista Blīgzna, Maira Bruže, Lilita Logina, Emīls Krams, Varis Salmiņš un Jānis Glušonoks.**

Pieteikums iesniegts LNS valdē, un iniciatīva saņēmusi atbalstu. Lai veicas! ▲

*Ivars Kalniņš  
Foto: Varis Salmiņš*

# Sapnis piepildījies!



**Šā gada 25. – 26. jūlijā Ogres pusē, laukos risinājās Rīgas biedrības nedzirdīgo mākslinieku kopas „Cerība” vasaras plenērs. Mūs savās mājās viesmīlīgi uzņēma Edgars Celmiņš. Pasākumu organizēja kopas vadītāja Santa un asistente Paula.**

**Vasaras plenēra mērķis** – ieraudzīt, atklāt, izjust, noķert un iemūžināt skaisto vasaras mirkli, kur starp nodarbībām dalībniekiem bija iespēja izbaudīt lauku dabu un ainavu. Sarīkojam arī gleznošanas un zīmēšanas plenēru, noorganizējam kopīgas pusdienas un vakariņas pie ugunskura, daļa nakšņoja teltīs, daļa mājās.

Otrajā dienā sarīkojam spēli – ar aizsietām acīm bija jāuzzīmē cilvēka figūra. Notika ekskursija Ogres pilsētā, gājām arī pa dabas takām.

Plenēra dalībnieki saka lielu paldies E. Celmiņam par viesmīlību, kā arī Visaugstākajam par skaisto laiku šajās jūlijā dienās.

Par godu Pasaules nedzirdīgo dienai no 22. septembra līdz 3. oktobrim Rītausmā sarīkojam izstādi „**Vasaras plenērs – klusumā**”, parādot savus jaunus darbus, kur katram māksliniekam vērojams savs atšķirīgs rokraksts un krāsu izjūta. Izstādē varēja aplūkot arī informatīvos materiālus un fotogrāfijas no darbošanās plenērā.

**Vasaras plenērā un izstādē piedalījās** – Roberts, Santa, Paula un Rūdolfs Kesenfeldi, Agnese Kišune, Oksana un Aldis Dekšņi, E.Celmiņš, Ieva Vilciņa, Viktors Baikovs un Madara Indriksone.

Mūsu kopai septembrī pievienojās pieci jauni biedri – Ieva Vilciņa, Viktors Baikovs, Romāns Baikovs, Pēteris Čivlis un Madara Indriksone.

Kopai ir sava mājaslapa [www.lnscriba.lv](http://www.lnscriba.lv), kurā var aplūkot mūsu mākslinieku portfolio, darbus, vēsturi, notikumus utt.

**Mākslinieku kopas „Cerība” vadītāja Santa Kesenfelde:** „Šis ir pirmais mūsu kopas vasaras plenērs un izstāde, kurā ar saviem zīmējumiem, gleznojumiem un radošo noskaņu vēlējamies iepriecināt katru LNS biedru un skatītāju.

Man ir liels gandarījums par šo radošo ideju un veikumu. Turpināsim attīstīties un pilnveidoties, lai jaunajiem māksliniekiem būtu izaugsme un gandarījums par paveikto, kā arī regulāri iepriecināsim darbu skatītājus ar košām un neparastām izstādēm. Ir jaunas idejas un mērķi, kurus realizēt nākamajā gadā.

Izsaku pateicību visiem māksliniekiem par piedalīšanos vasaras plenērā un izstādē. Kopai „**CERĪBA**” **LIELS PALDIES!**” ▲

*Santa Kesenfelde  
Foto: Paula Kesenfelde*

## Cēsīs labi atpūtāties

12. septembrī Rīgas biedrība organizēja ekskursiju uz vienu no vecākajām pilsētām Latvijā – Cēsīm.

Vispirms apmeklējām Maija parku ar melno gulbju pāri diķi. Tālāk devāmies uz Cēsu pils kompleksu, Kristus Apskaidrošanas pareizticīgo baznīcu, Rožu laukumu. Apskatījām arī Cēsu Jauno pili, Rožu laukumu un daudz ko citu.

Mājupeļā vēl pietājām Siguldā – tai pabraukt garām nav iespējams! Tas bija jauks finišs piesātinātai dienai. ▲

Anita Graholska

## Uz Daugavgrīvas cietoksni

Jaukā septembra svētdienā Rīgas RB Ziemeļu grupas biedri devās ekskursijā uz Daugavgrīvas cietoksni – pareizāk sakot, uz to, kas palicis pāri no cietokšņa.

Tikai pēdējos gados, kad īpašumu pārņēmusi valsts, iesākts kaut ko darīt atjaunošanas lietā. Bet arī tagad tur kopējais iespaids diezgan bēdīgs.

Pēc cietokšņa apskates tie, kam vēl spēks bija atlicis, aizgāja līdz bākai Daugavas kreisā mola galā. Pastaiga deva iespēju skaisto, saulaino atvasaru izbaudīt pilnā apjomā. ▲

Varis Straziņš

## Ventspils RB dzimšanas diena

19. septembrī Ventspils RB atzīmēja 63. dzimšanas dienu (dibināta 1952. gada 14. septembrī), kurā piedalījās krietns pulciņš biedru, kā arī psiholoģe no Rīgas.

Ar klusuma brīdi pieminējām 16. septembrī mūžībā aizgājušo biedri Dzidru Pāži.

Biedrības vadītāja Raisa Civkunova pateicās aktīvistiem, kuru vidū Indulis Pāže, Oļegs Civkunovs, Alīna Bodrova, Laura Igare, Sandis Adamovičs. ▲

Ina Rutkovska

## Arī Rīgas RB svin Nedzirdīgo dienu

Dalībnieku bija daudz – 26. septembrī Rītausmā sanāca pilna lielā zāle.

Vakara atklāšanas uzrunā pastāstīju, kā šos svētkus katru gadu atzīmējam Latvijā un kā – citās valstīs. Klāt bija arī LNS prezidents Edgars Vorslovs, izsakot novēlējumu svinētājiem.

Rītausmas pašdarbnieki sniedza mazu skaistu koncertprogrammu, risinājās jautras spēles un notika arī konkurss „Mēmais šovs”. ▲

Māra Lasmane

## Valmierieši iepazīst „Dzintarsētu”

Pateicoties Valmieras pilsētas domes piešķirtajiem līdzekļiem no ietaupījumiem un pašu līdzdalībai maksājumā, 26. septembrī devāmies ekskursijā par godu Nedzirdīgo dienai.

Ieradāmies Mazsalacas pusē – „Dzintarsētā” bijušā kolhoza „Skaņaiskalns” teritorijā.

Vispirms iepazīnāmies ar autoparku – savākts apmēram 50 veco marku braucamriku, pārsvarā padomju laika. Katram sava vēsture un piedzīvojumi.

Tālāk devāmies pie saimnieka hobija – Āfrikas melnkaklu strausiem, uzzinājām par viņu dzīvi, paradumiem, kopšanu. Nogaršojām strausu olu omleti. Garšīga! Labi atpūtāties. ▲

Līga Immure

## Liepājnieki sāk ar dziesmu – tikai tā!

Saulainā 27. septembra dienā Liepājas biedri sanāca uz pasākumu, kas veltīts Nedzirdīgo dienai un iesākās ar dziesmu „Tikai tā” Alda Ādamsona izpildījumā.

Sekoja prezentācija par Pasaules nedzirdīgo dienas vēsturi un pašu biedru koncerts ar dejām un dziesmu, bet pēc tam biedrības vadība pateicās aktīvistiem par atbalstu un palīdzību.

Lūk, mūsu aktīvistu: Aldis Ādamsons, Raitis Pūce, Nikolajs Davidenko, Laima Karlštrēma, Ainārs Ostvalds. Biedri pie kafijas galda vēl pakavējās kopīgās pārrunās par nedzirdīgo dzīvi. ▲

Gundega Paņķa

## Jubilāri un lekcija svētkos

10. oktobrī kuldīdznieki pulcējās viesu namā „Poliši”, kur tika svinēts pasākums par godu Pasaules

nedzirdīgo dienai. Pasākums kā vienmēr bija kupli apmeklēts.

Tika sveikti biedrības jubilāri no 40 gadu vecuma, kopskaitā 13 jubilāri. Katrs jubilārs saņēma dāvanu karti no lieveikala „Rimi”.

Tika cildināti biedrības aktīvistu un pašdarbnieku, kopskaitā 10, kuri katrs saņēma „Laimas” saldās konfekšu tūtas, kā arī biedrības valdes locekļi. Uz pasākumu bija uzaicināta lektore Daina Rusule, kura biedrus iepazīstināja ar veselīga uztura pamatprincipiem. Biedriem ļoti patika saturīgā lekcija, noteikti aicināsim lektori pie mums ciemos atkal. ▲

Žanete Škapare

## Nedzirdīgo diena Rēzeknes RB

Nedzirdīgo dienu rēzeknieši svinēja 10. oktobrī, suminot jubilārus un biedrības aktīvistus. Priecē tas, ka cilvēkiem rūp savas biedrības attīstība.

Bija sarūpēti dažādi pārsteigumi un atrakcijas, neparasta viešņa ar īpašiem vēlējumiem un dāvanām veselīgam dzīvesveidam ieradās no Benu aptiekas. ▲

Info: I.Geduša

## SĒRU VĒSTIS

*Tā aiziet mūsu mīļie,  
Aiziet no ikdienas rūpēm  
Mierā un klusumā prom –  
Paliek vien dvēseles gaisma.*

† Atvadāmies no DZIDRAS PĀŽES (30.07.1940 – 16.09.2015).

Ventspils RB biedri

•••

*Pāri sirmām kapu priedēm  
Pāršalc tavas dzīves stāsts.  
Pāri darbam, sāpēm, ilgām –  
Baltu, vieglu smilšu klāsts.*

† Mūžībā aizgājusi SVETLANA PĀPULĒ (23.06.30-20.09.2015) Izsakām visdziļāko līdzjūtību Svetlanas dēla ģimenei un draugiem.

*Aiz Tevis dzīvība un gaisma paliek,  
Plauks atmiņas kā krāšņs zieds.*

† Mūžībā aizgājusi RITA JĀKSONE (26.09.1941 – 05.07.2015). Izsakām visdziļāko līdzjūtību Ritās dēla ģimenei un tuviniekiem, viņu pēdējā gaitā pavadot.

† Mūžībā aizgājis LAIMONIS AUNIŅŠ (1940.12.08 – apgļ. 2015. 25.08). Atdušas Mālupe kapos.

Smiltenes RB un Alūksnes grupas biedri



# Kas ir pārtikas piedevas?



**Pārtikas aprites uzraudzības likums nosaka: pārtikas piedeva — viela, kuru neatkarīgi no tās uzturvērtības parasti nelieto uzturā atsevišķi kā pārtiku vai kā raksturīgu uztura sastāvdaļu.**

To apzināti pievieno pārtikai apstrādes, pārstrādes, ražošanas, iesaiņošanas, uzglabāšanas vai transportēšanas procesā, un tad minētā viela vai tās blakusprodukti kļūst par pārtikas produktu sastāvdaļu.

## Veic plašus pētījumus

Pirms atļauj pielietot pārtikas piedevu, to pēta eksperimentos ar dzīvniekiem, tomēr tas negarantē, ka konkrētā piedeva neatstās negatīvu ietekmi uz cilvēka veselību. Tiek noskaidrots cik daudz attiecīgās vielas cilvēks var ikdienā uzņemt, lietojot to visas dzīves laikā. Tas ir pazīstams kā „ADI rādītājs” (Acceptable Daily Intake – Pieļaujamā dienas deva) un tiek izteikts miligramos uz ķermeņa kilogramu. Šādu eksperimentu rezultātā iegūtais ADI tiek samazināts 100-kārtīgi, un cilvēkiem tas noteikts 1% apmērā no tā, kas tika konstatēts dzīvniekiem.

## Katram sava reakcija

Teorētiski ADI metode var šķīst droša. Tomēr notestēt visus iespējamus mijiedarbību variantus ar citām vielām un faktoriem (piemēram, piesārņotu apkārtējo vidi, smēķēšanu, alkoholu, medikamentiem utt.) nav iespējams.

Katra cilvēka individuālās īpašības arī var būt dažādas, attiecīgi tām piedevas var izraisīt alergiskas reakcijas vai citas slimības. Bez tam, pārāk aizraujoties ar kādu no produktiem, var sasniegt vai pat pārsniegt konkrētas piedevas pieļaujamo ADI rādītāju (piemēram,

daudzos pārlietu saldinātos dzērienos, kā Coca – Cola u.c.).

**Darbojas princips: Kas maksā, tas pasūta mūziku**

Dažādi speciālisti dažādās valstīs nonāk pie atšķirīgiem rezultātiem. Piemēram, konservants propinokābe (E280) līdz 1988. gadam Vācijā bija aizliegts. Bet kopš 1996. gada to ir atļauts izmantot maizē, tortēs un kēksos. Situāciju pasliktina tas, ka daudzi speciālisti nav neatkarīgi, jo viņu pētījumus apmaksā pārtikas industrija. Tātad te darbojas teiciens "Kas maksā, tas pasūta mūziku." Ir piedevas, kas aizliegtas ASV, bet atļautas ES vai arī ir atļautas Krievijā, bet ir aizliegtas ES utt.

**Tātad, secinājums ir viens – neviens nevar dot 100% garantijas par pārtikas piedevu nekaitīgumu, tāpēc:**



**jo mazāk piedevu, jo labāk!**

Veselībai nekaitīgas pārtikas ieguve ir viena no lielākajām mūsdienu cilvēku problēmām. Lai pārtikas produkti ilgi uzglabātos, labi izskatītos, lai piešķirtu vai pastiprinātu to garšu, tiek izmantots vairāk kā 300 dažādu piedevu, un ne jau visas tās ir nekaitīgas. Šīs vielas parasti tiek apzīmētas ar burtu E un aiz tās stāvošu trīs vai četru ciparu skaitli, kas **uz produktu iepakojuma parasti rakstīts iespējami mazākiem burtiem.** „E” vielas, ko satur nopērkamie pārtikas produkti, ir pilnīgi nevajadzīgi un visbiežāk arī mūsu organismam kaitīgi

svešķermeņi. Jā, sākotnējā pārtikas piedevu attīstības periodā Vācijā tās tieši tā arī saucās, bet vēlāk kaut kā nemanāmi ražotāju un pārdevēju interesēs šīs vielas kļuva par „pārtikas piedevām”.

## Pārtikas piedevu veidi

Visas izmantojamās piedevas, atkarībā no to nozīmes, iedalasekojošās grupās: **Krāsvielas (E100... E199)** – tie pilda sava veida „dekoratīvās kosmētikas,” funkciju pārtikas produktiem, lai tie izskatītos pievilcīgi un garšīgi. **Konservanti (E200... E299)** – palielina produkta saglabāšanās laiku.

**Antioksidanti (E300... E399)** – traucē produkta saskābšanu un veicina tā derīguma termiņa palielināšanos.

**Stabilizatori, emulgātori (E400... E499)** – pielieto šķidrumsasaistei produktos. Pie tam palielina apjomu (īpaši cepamos produktos), ietekmē kušanas ilgumu (saldējumos). Bez šīm piedevām nebūtu iespējams sagriezt desu ļoti smalkos gabaliņos. Viena no retajām piedevām dod arī labumu, iedarbojoties uz gremošanas sistēmu kā balastviela.

**Skābuma regulatori (E500... E599)** – dod produktam skābu piegaršu, uztur tajā noteiktu skābuma līmeni. Papildus ir konservants un pastiprina garšu. **Garšas un aromāta pastiprinātāji (E600... E699)** – pastiprina garšas izjūtas. Tās parasti provocē pārēšanos un liekā svara problēmas. Var izsaukt garšas orgānu atrofēšanos (cilvēks vairs nejut dabisku garšu).

**Antibiotikas (E700-E799).**

**Saldinātāji un citas piedevas (E900... E999)** – padara produktus, jo īpaši dzērienus, saldus.

**Aromatizatori un citas papildus ķīmiskās vielas (E1000... E1999)**

Diemžēl ir vēl arī daudz piedevu bez attiecīgiem apzīmējumiem. To vidū gandrīz 2700 aromatizatoru. Ražotāji izmanto to savā labā un atsevišķas aromatizatoru sastāvdaļas nenorāda. Citi ražotāji izmanto alkoholu saturošus aromatizatorus bērnu pārtikas produktos, to nenorādot un pieradinot bērnus pie alkohola garšas.

Vairāk informācijas par pārtikas piedevām, arī noderīgajām: <http://www.dabatev.lv/e-numuru-saraksts.html> ▲

**Kaitīgo e-vielu tabula nākamajā lappusē!**

# Kas ir ĢMO?

**Ģenētiski modificēti organismi jeb ĢMO ir dzīvie organismi, kas pārveidoti ar citu organismu ģēnu palīdzību. Savukārt ĢMO pārtika ir tāda, kas šos organismus satur. ES un Latvijas tirgū ir iespējams nopirkt pārtiku un nepārtikas preces, kas sastāv vai ražotas no ģenētiski modificēta rapša, kukurūzas, kokvilnas, cukurbietēm, sojas.**

Līdz ar to ģenētiski modificētā pārtika ir tāda, kas satur ĢMO vai to sastāvdaļas, piemēram, ģenētiski modificēta sojas eļļa, sojas milti, šokolāde ar ĢM soju, cukurs no ĢM cukurbietēm u.c.

## Latvijas viedoklis

Šobrīd jautājumā par ģenētiski modificētiem organismiem mēs sakām – nē, mēs neatbalstām ĢMO audzēšanu Latvijā, tomēr Eiropas Savienībā atļautie ĢMO pārtikas produktos ir atļauti arī pie mums.

## Par vistām mēs nepārvērtisimies

Ir grūti atbildēt uz jautājumu, vai pārtika, kurā ir ĢMO sastāvdaļas, varētu ietekmēt cilvēka organismu, jo vieni pētījumi to nepierāda, bet citi pētījumi ir slepeni un to rezultātus neizpauž.

Latvijā speciālisti uzskata, ka ne tikai modificēti, bet jebkuri – augu vai dzīvnieku izcelsmes ģēni, kas ir pārtikā, nonāk cilvēku gremošanas sistēmā un tiek sagremoti. Arī ģenētiskais materiāls tiek sadalīts. Viss cilvēka gremošanas traktā sadalās atsevišķās molekulās un tiek izmantots tālāk organisma dažādām vajadzībām.

Ja apēstā pārtika spētu ietekmēt cilvēka ģēnus, tad, ēdot, piemēram, vistas gaļu, mēs pārvērstos par vistām. Tāpēc Latvijā eksperti uzskata, ka nevar apgalvot, ka ĢMO pārtikā tieši ietekmē organismu. Līdzšinējie testi uzrāda, ka pārtika ar ĢMO ir nekaitīga. No otras puses – kā ĢMO ietekmē cilvēku ilgtermiņā, to neviens nevar pateikt.

## Rezultāts pēc vairākām paaudzēm

Jāatceras arī, ka savulaik paziņojumu par ĢMO bīstamību parakstīja 828 zinātnieki no 84 pasaules valstīm, un tas tika izplatīts visām pasaules valdībām.

Paziņojumā norādīts, ka ĢMO vērienīgā izplatība pasaulē var novest pie tā, ka daudzu sugu pārstāvji kļūst neauglīgi, palielināsies onkoloģisko saslimšanu daudzums, ģenētiskās kropļības un alerģiskās reakcijas, palielināsies cilvēku un dzīvnieku mirstība, strauji samazināsies bioloģiskā daudzveidība un kardināli pasliktināsies apkārtējā vide.

Jāņem vērā, ka ES bez ierobežojumiem drīkst izplatīt **tikai atzītus** ģenētiski modificētus pārtikas veidus, kuru saraksts ir atrodams EK reģistrēto un atzīto ĢM pārtikas produktu un dzīvnieku barības reģistrā. Atbilstoši ES tiesību aktiem informācija par ĢMO uz etiķetes jāuzrāda tikai tad, ja tā pārsniedz 1% sliekšni produktā.

Atbilstoši ES tiesību aktiem informācija par ĢMO uz etiķetes jāuzrāda tikai tad, ja tā pārsniedz 1% sliekšni produktā.

Pasaulē 60 – 70% pārtikas preču satur sastāvdaļas no ĢMO, bet Latvijā atļauts tirgot tikai nelielu daļu no pasaulē pieejamās ĢM pārtikas. Turklāt Latvijā ir daudz bioloģisko zemnieku saimniecību, kura ražo pārtiku bez ĢMO.

**Kopumā var teikt, ka šobrīd ĢM pārtikai mūsu dzīvē nav lielas nozīmes un no tās var izvairīties. ▲**

| KAITĪGO E-VIELU TABULA           |      |      |       |      |      |      |      |      |
|----------------------------------|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| <b>ĻOTI KAITĪGAS</b>             | E123 | E510 | E513E | E527 |      |      |      |      |
| <b>BĪSTAMAS</b>                  | E102 | E110 | E120  | E124 | E127 | E129 | E155 | E180 |
|                                  | E201 | E220 | E222  | E223 | E224 | E228 | E233 | E242 |
|                                  | E400 | E401 | E402  | E403 | E404 | E405 | E501 | E502 |
|                                  | E503 | E620 | E636  | E637 |      |      |      |      |
| <b>KANCEROĢĒNAS</b>              | E131 | E142 | E153  | E210 | E212 | E213 | E214 | E215 |
|                                  | E216 | E219 | E230  | E240 | E249 | E280 | E281 | E282 |
|                                  | E283 | E310 | E954  |      |      |      |      |      |
| <b>KUŅĀ DARBĪBAS TRAUCĒJUMI</b>  | E338 | E339 | E340  | E341 | E343 | E450 | E461 | E462 |
|                                  | E463 | E465 | E466  |      |      |      |      |      |
| <b>ĀDAS SASLIMŠANAS</b>          | E151 | E160 | E231  | E232 | E239 | E311 | E312 | E320 |
|                                  | E907 | E951 | E1105 |      |      |      |      |      |
| <b>ZARNU DARBĪBAS TRAUCĒJUMI</b> | E154 | E626 | E627  | E628 | E629 | E630 | E631 | E632 |
|                                  | E633 | E634 | E635  |      |      |      |      |      |
| <b>SPIEDIENS</b>                 | E154 | E250 | E252  |      |      |      |      |      |
| <b>BĪSTAMI BĒRNIEM</b>           | E270 |      |       |      |      |      |      |      |
| <b>AIZLIEGTAS</b>                | E103 | E105 | E111  | E121 | E123 | E125 | E126 | E130 |
|                                  | E152 | E211 | E952  |      |      |      |      |      |
| <b>AIZDOMĪGAS</b>                | E104 | E122 | E141  | E171 | E173 | E241 | E477 |      |

## Kādi produkti nopērkami, kā pazīt?



Latvijā ir nopērkami šādi ar ĢMO modificēti produkti: augu eļļa no ĢM sojas, margarīns no ĢM sojas vai rapšu eļļas, konditorejas un gaļas izstrādājumi ar ĢM sojas piedevām, konservēta kukurūza.

Latvijā atļauts tirgot šādus produktus no ĢM izejvielām: saldējums un šokolāde no ĢM

sojas, ĢM kukurūzas milti un putraimi, alus no ĢM kukurūzas, pārtikas piedevas no ĢM kukurūzas, ĢM cukurs, ĢM kokvilnas eļļa.

Jā pārtikas produkts sastāv no vairāk nekā vienas ĢMO sastāvdaļas, to sarakstā iekavās uzreiz aiz attiecīgās sastāvdaļas jābūt frāzei "ģenētiski modificēts" vai "ražots no ģenētiski modifi-

cēta (sastāvdaļas nosaukums)". Ja produktam nav sastāvdaļu saraksta, uz marķējuma jābūt skaidrai frāzei "ģenētiski modificēts" vai "ražots no ģenētiski modificēta (organisma nosaukums)".

Ja vēlaties savu dzīvi brīvu no ĢMO, tad sekojiet informācijai interneta vietnē: [www.brivsnogmo.lv](http://www.brivsnogmo.lv). ▲

Tematisko materiālu kopu "Draudzīga vide" sagatavoja projekta darba grupa.

Projektu finansē Latvijas vides aizsardzības fonds – 2939 EUR (70 %) un līdzfinansē Latvijas Nedzirdīgo savienība – 1242.40 EUR (30 %).

# Mani tas patiešām interesē



Šo interviju izprovocēja redzētais Rīga TV24, kur tiešraidē daudziem mūsu biedriem jau pazīstamā uztura speciāliste Daina Rusule stāstīja par ogām un atbildēja uz jautājumiem. Ne tik bieži mūsējie uzstājas televīzijā, turklāt kā eksperti, tāpēc KS aicināja Dainu uz interviju.

## Kā jūs nokļūvat televīzijas pārraidē?

Ir tāds raidījums "Tirgus Pērle", kurā veido pārraides par dažādiem Rīgas Centrāltirgū nopērkamiem produktiem. 10. augustā viņiem bija paredzēts raidījums par mellenēm un raidījuma vadītāja caur paziņām uzmeklēja mani.

Mani lūdza pastāstīt un kā speciālistei atbildēt uz jautājumiem par mellenēm un ogām kopumā. Kādas ir ogu labās īpašības, kā tās izmantot uzturā, kā izvēlēties kvalitatīvas ogas u.c. Man bija ļoti interesanti, jo ar informāciju dalījās arī viens no melleņu tirgotājiem, kuram bija gan meža, gan dārza mellenes. Kad pagaršojām ogas, atšķirība bija jūtama gan garšā, gan tekstūrā (uzbūves un struktūras īpatnībās). Sanāca "garšīgs" raidījums.

## Kādi ir jūsu darba pienākumi dienas centrā "Rītausma"?

Dienas centrā vadu ēst gatavošanas nodarbības, kurās stāstu, kā garšīgi un veselīgi pagatavot sezonā pieejamos vietējos dārzeņus. Vadu nodarbības dažādi mērķauditorijai – jauniešiem, jaunajām māmiņām, sportistiem, pensionāriem. Sniedzu arī individuālas konsultācijas. Konsultāciju laikā mēs ar klientu pārrunājam gan ēšanas paradumus, gan dzīves apstākļus, gan fiziskās aktivitātes un citas, ar uzturu saistītas lietas. Svarīgs faktors ir arī tas, vai cilvēks dzīvo ģimenē vai arī viens. Ja viens, tad bieži vien nav lielas motivācijas mājās sev gatavot

ēdienu, viņš iet uz kafejnīcām vai ēd ātrās uzkodas – tas nav labi! Konsultācijas laikā iesaku, kas būtu jāmaina uzturā, kam pievērst lielāku uzmanību, it sevišķi tad, ja cilvēkam ir kāda hroniska saslimšana. Katram organismam ir savas īpatnības, tāpēc, kas derēs vienam, varbūt nederēs citam.

## Cik daudz ūdens dienā jāizdzer?

Tas ir ļoti svarīgi, cik daudz ūdens cilvēks dienā izdzer. No vienas puses, vajadzētu dzert vairāk, nekā gribas. No otras puses, nevajadzētu sevi pārāk piespiest dzert, ja to negribas. Lieta tāda, ka mēs ne vienmēr pareizi izjūtam, cik daudz jādzer. Piemēram, kafijai ir diurētiska iedarbība (tāda iedarbība, kas veicina pastiprinātu ūdens izvadi no organisma), tāpēc, lai kompensētu izvadīto ūdens daudzumu, mums noteikti ir jāpadzēras ūdens. Tāpēc ir pareizi, ja kafejnīcā pie kafijas tases pasniedz arī glāzi ūdens. Mēs paši varam viegli pārbaudīt, vai dzeram pietiekami daudz ūdens. Aizejot uz tualeti, varam paskatīties, kāds ūdentiņš nāk laukā. Ja tas ir gaiši dzeltens – viss kārtībā, bet, ja tumši dzeltens, tad noteikti jādzer vairāk ūdens. Un tieši ūdeni, nevis tēju vai kafiju vai saldās limonādes. Padzerties var tikai ar ūdeni! Es pati dienā izdzeru apmēram 2,5 litrus.

Vēl jāpasaka par sāli

Vajag izvairīties no sāļiem produktiem, jo to pārmērīga lietošana var radīt tūsku – tā ir šķidruma aizture organismā. Vispār ēdienu gatavošanā vajag lietot vairāk garšaugu un garšvielu, mazāk sāli.

Garšaugiem ir dažāda iedarbība, piemēram, asie pipari veicina vielmaiņu. Es pati esmu iecienījusi timiānu, piparus, muskatriekstu, ingveru, kanēli, baziliku. Rīgā uz Tērbatas ielas ir tāds garšvielu veikals "Avokado", ir lietderīgi turp aiziet. Veikalā var atrast garšvielas no Vācijas, Holandes, Spānijas, Itālijas, Francijas, eksotiskākās – no Taizemes, Indijas, Indonēzijas, Ķīnas, Amerikas.

Zupas nevajadzētu gatavot no mākslīgajiem buljona kubiciņiem. Tajos ir daudz sāls un garšas pastiprinātājs E 621, kurš pazīstams kā mononātrija glutamāts. Ja esam pieraduši pie tādas zupas, tad arī mūsu garšas kārpiņas pie tās pierod un dabiski vārīta zupa vairs negaršo. Tāpēc

mēs varam apzināti mainīt savu garšas izjūtu. Izvārit pašiem savu dārzeni buljonu ir tik vienkārši – katlā ieliek nelielos gabaliņos sagrieztus burkānus, sīpolu ar visu mizu, selerijas kātu, dažus smaržīgos un melnos piparus, lauru lapas un to visu vāra kādas 30 minūtes. Pēc tam visu nokāš un buljonā gatavo savu mīļāko zupu, piemēram sēņu zupu.

Man ir bijušas sarunas ar klientiem arī par biezpienu. Ja, piemēram, cilvēks vēlas samazināt svaru, es viņam iesaku lieso biezpienu ar tauku saturu 0,5%, bet viņš saka, ka tas jau nav biezpiens, tas nav garšīgs, īstais biezpiens esot treknais ar tauku saturu 9%. Kad vaicāju – "vai tu pagaršoji to 0,5% biezpienu?", tad atbilde ir – nē, domājot, ka nebūs garšīgs. Bet garšā to nevar just, traucē tikai apziņa. Ieradumam ir liels spēks! Pamēģiniet šādu biezpienu sajaukt ar Latvijas gurķi, Grieķu jogurtu, lokiem un dillēm. Būs ļoti gardi!

## Vai jūs turpināt mācības?

Šovasar Rīgas Stradiņa universitātē absolvēju bakalaura studiju programmu, un tagad turpinu studijas maģistra studiju programmā "Uzturzinātne". Mācos klātienē, tāpēc ir svarīgi mācēt plānot savu laiku. Mani šī joma interesē, tāpēc līdztekus mācībām pati lasu un apmeklēju pasākumus, konferences par uzturu. Ja ir interese, tad mācīties nav grūti, bet, piemēram, informatīvās tehnoloģijas mani nesaista, es no tām maz ko saprotu un šajā jomā mācības man prieku nesagādātu. Es mācos bez tulka, lietoju dzirdes aparātu un daudz lasu no lūpām. Man pašai arī patīk gatavot ēdienu un eksperimentēt. Man patīk saprast, kā dažādi ēdieni ietekmē cilvēkus, ko tie dod organismam vai varbūt kaitē. Piemēram, attiecīgs uzturs var palīdzēt sportistiem uzaudzēt muskuļus. Pabeidzot pirmā līmeņa augstskolu, mans kvalifikācijas darbs saucās "Latvijas ielu vingrotāju uzturs".

## Tāpat sastādijāt vingrotājiem speciālo diētu? Vai dietologs ir tas pats uztura speciālists?

Dietologs nav tas pats, kas uztura speciālists. Dietologs ir ārstniecības persona, kuram ir tiesības ne tikai konsultēt uztura jautājumos, bet arī izrakstīt medikamentus. Man kā uztura speciālistei šādu tiesību nav.

**Paldies par interviju un lai veicas mācībās! ▲**

*Zigmārs Ungurs*

*Foto: no D.Rusules profila Facebook*

# Kādus pieslēgumus lietot: Bite, Tele 2 vai LMT?



## Atbild Bite

Lai darbotos skype videolaruna, nepieciešams 3G pārklājums, kas Bitei ir 93%, tāpēc var teikt, ka gandrīz visur.

Ja kādās vietās signāls ir par vāju, ieteiktu mēģināt uzstādīt tikai 3G režīmu, bet, ja tas nelīdz, tad iespējami tikai individuāli risinājumi, kas attiecīgi prasa laiku un investīcijas no mums, ja tādām ir apstiprinājums no augstākās vadības un nepieciešamība klientam.

**Bites tarifu plāni:** *Piektiena* (7,80 EUR/mēn.), *Pērkons* (11,80 EUR/mēn.), *Kosmoss* (15,80 EUR/mēn.) – visiem neierobežoti zvani un SMS, bet atšķiras interneta apjomi: *Piektiena* – 1 GB; *Pērkons* – 3 GB; *Kosmoss* – neierobežots apjoms.

## Atbild TELE – 2

Piedāvā jaunākās paudzes 4G tīkla pārklājumu 90% Latvijas iedzīvotāju. Vidējais ātrums, pieslēdzoties šim tīklam, ir 20 Mbit/sek.; savukārt, ja tiek izmantots 3G tīkla pārklājums, vidējais ātrums ir 10 Mbit/sek. Šajā gadījumā, interneta ātrums ir ļoti labs un veikt zvanus caur skype būs iespējams bez sakaru vai attēla traucējumiem.

**Mobilo sakaru kvalitāte** ir atkarīga arī no elektroniskās iekārtas tehnoloģiskajām iespējām, tīkla noslodzes, izmantotā tīkla veida un ārējiem vides apstākļiem (ēku konstrukcijām, ģeogrāfiskā reljefa īpatnībām u.c. faktoriem).

Ja atrašanās vietā nav laba tīkla pārklājuma, klienti var iegādāties signāla stiprumu pastiprinošu antenu. Ja nav pārliecības par tīkla kvalitāti konkrētā atrašanās vietā, var izmēģināt rūteri 14 dienas pilnībā bez maksas. Rūteri ir iespējams iegādāties mūsu mājaslapā vai klientu apkalpošanas centros.

Lētākais ir *Datu plāns 5* ar iekļautiem 5GB mēnesī par 4.99 EUR/mēnesī. Bet tas ir tikai internets. Par SMS būs jāmaksā papildus.

No tarifu plāniem *Modernai saziņai* (7,99 EUR/mēn.) un *Brīvība* (11,99 EUR/mēn.) sarunas un SMS ir bez ierobežojuma, bet *Modernai saziņai* interneta apjoms ir 500 MB; *Brīvība* 2 GB. Ir vēl

Atbildot uz lielo lasītāju interesi par to, kura mobilo sakaru operatora piedāvājums ir visizdevīgākais, lai valsts apmaksātajās digitālajās saziņas ierīcēs – planšetdatoros varētu lietot internetu, LNS Informācijas nodaļa izsūtīja vēstules visiem 3 operatoriem, izklāstīja situāciju un uzdeva šādus jautājumus:

- 1) Vai jūs nodrošināt visā Latvijā tādu interneta pārklājumu, lai videolarunām skype sistēmā nebūtu traucējumu?
- 2) Ko darīt, ja kādā vietā signāls ir par vāju, kā to pastiprināt?
- 3) Kāds ir jūsu ekonomiski izdevīgākais interneta pieslēgums? Lūgums to aprakstīt detalizēti.
- 4) Vai varat piedāvāt nedzirdīgajiem klientiem atlaides?

pieslēgums *Nojauc robežas* (14,99 EUR/mēn.) – bez ierobežojuma sarunas un SMS visā Baltijā, 2 GB visā Baltijā (Latvijā, Lietuvā, Igaunijā).

## Atbild Latvijas Mobilais telefons (LMT)

Pēc LNS sarunām ar LMT ir notikusi vienošanās par atlaidēm nedzirdīgajiem klientiem.

## Uzmanību!

### Speciālais piedāvājums!

Latvijas Nedzirdīgo savienības un Latvijas Mobilā telefona (LMT) pārrunu rezultātā LMT izveidojis speciālu tarifu valsts apmaksāto planšetdatoru saņēmējiem.

Pēc uzaicinājuma vēstules atnākot uz Surdocentru, saņemsiet LMT microSIM karti ar neierobežotu mobilā interneta un SMS pieslēgumu, ko varēsiet bez maksas lietot 30 dienas. Ja šis LMT pieslēgums jūs apmierinās, tad 20 dienu laikā jums ar LNS izsniegtu apliecinājuma vēstuli jāierodas jebkurā LMT klientu centrā noslēgt līgumu ar LMT par pieslēgumu, kam būs neierobežots internets un SMS (tikai Latvijas teritorijā!).

Speciālā tarifa maksa: 6 EUR/mēnesī.

**Uzmanību!** Šis LMT pieslēgums darbosies tikai jūsu saņemtajā planšetē!

Ja minēto 20 dienu laikā nebūsiet apmierināts ar LMT pakalpojumu, tad varēsiet slēgt līgumu ar citu mobilo sakaru operatoru – Biti vai Tele-2.

Tādā gadījumā jums jāierodas Surdocentrā ar šī operatora izsniegtu micro-SIM karti. Bez tā planšetdators netiks izsniegts.

**LMT piedāvā** (*tas nav speciāli nedzirdīgajiem*) arī pieslēguma veidu ar priekšapmaksu *Nedēļa internetam*, kas iekļauj: 1 GB interneta, neierobežoti daudz SMS un 10 minūtes balss zvanus uz LMT, Amigo, Tele2, Bite un Lattelecom. Maksa ir 1.41 € nedēļā.

Lai to abonētu, ar SMS jānosūta **S7A** uz numuru **1626**. Abonēšana stājas spēkā no brīža, kad saņem apstiprinājuma izziņu.

Tiklīdz papildināsi LMT Kartes kontu, *Nedēļa internetam* atkal tiks pieslēgta automātiski.

Ja vēlies noskaidrot atlikušo vienību skaitu un laiku, kurā tās iespējams lietot, sūti i uz numuru **1626**. Atbildi saņemsi dažu minūšu laikā.

## Kā salīdzināt, kā atrast īsto?

Vislabāk visas detaļas var izpētīt katra mobilo sakaru operatora mājaslapā. Bet ir arī tāda mājaslapa, kurā visu 3 operatoru piedāvājumi tiks salīdzināti automātiski un izvēlēts jums vislētākais piedāvājums, vienīgi pašam attiecīgajos lodziņos jāieraksta vēlamie parametri: cik lielu apjomu interneta, cik SMS izmantosiet mēnesī utt. Šajā pašā mājaslapā var arī mainīt savu mobilo sakaru operatoru uz citu, kas jums piemērotāks. Lūk, šī mājaslapa: <http://www.gudriem.lv/mobilie-tarifi?lng=lv>

## Kādus pieslēgumus lieto mūsu biedri?

**Vita Kamare:** "Lietoju LMT pieslēgumu Internets telefonā."

**Ainārs Osmanis:** "Man ir LMT pieslēgums *Brīvība* un papildus internets telefonā Neatkarība. Tātad man zvani, SMS un internets ir pilnīgi neierobežoti. Maksāju mēnesī 24 EUR."

**Laura Gaile:** "Man mājas datorā ir cits pieslēgums, arī darba datorā ir internets, tāpēc man vajag planšetē internetu tikai izbraukumiem. Lietoju LMT karti, maksāju atkarībā no patērētā apjoma." ▲

Zigmārs Ungurs

# Zelta pāris pirmoreiz svin jubileju



Jau divpadsmito gadu Rīgas svētku laikā tiek rikota svinīgā Rīgas domes pieņemšana par godu Zelta kāzu jubilāriem. Šogad 14. augustā savā Zelta kāzu jubilejā Goda rakstu, piemiņas veltes un ziedus saņēma arī mūsu biedri Imants un Dzintra Intsoni.

Godināšana notika kultūras pilī „Ziemeļblāzma”, un tajā Rīgas domes priekšsēdētāja vietnieks Andris Ameriks ar kundzi un Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta komitejas priekšsēdētāja Eiženija Aldermane sveica Zelta kāzu jubilārus – 122 pārus, kuri laulībā nodzīvojuši 50 un vairāk gadu.

Otrajā septembrī zelta pāris ieradās uz sarunu „Kopsolī”, lai arī tā lasītājus iepazīstinātu ar savu dzīvi un iespajdiem. Dzintra stāsta, ka abi iepriekš nav svinējuši savas kāzu jubilejas, bet šoreiz, uz zelta jubileju, izlēmuši, ka tas ir liels notikums, un pieteikušies Rīgas domē uz svinīgo pasākumu. Pēc tam svinības turpinājušās mājās ģimenes lokā.

## Kā sākās Intsonu ģimene

Imants ir kurzemnieks, viņa tēvs bija pats pirmais LNB Kuldīgas nodaļas priekšsēdētājs. Savukārt Rīgas RB Goda biedre Dzintra ir vidzemniece – dzimusi Limbažu rajonā.

Abi iepazīnušies, kad vēl mācījās Rīgas Nedzirdīgo bērnu internātpamatskolā. Imants apgalvo, ka Dzintra viņam patikusi no visām meitenēm visvairāk. Atceroties skolas laikus, Imants ar smaidu stāsta, ka viņam nebija pacietības vērot, kā skolotājs daudzas reizes atkārtoti vienu un to pašu tiem, kuri uzreiz nesaprot. Viņam tad kļuva garlaicīgi, un viņš pievērsās citām lietām. Dzintra pirmā pabeidza skolu 1961. gadā, Imants – gadu vēlāk. Pēc tam abi arī darbu atrada vienā un tajā pašā vietā – LNB Rīgas Mācību – ražošanas uzņēmumā (MRU). Draudzība turpinājās, un 1965. gadā tika nosvinētas kāzas.

Par ilgo kopdzīvi Dzintra saka: bija viss, gan pārpratumi, gan strīdi, gan sa-

mierināšanās un daudz kas cits. Bet strīdi bija pārejoši, tos centās ātrāk aizmirst, un abi apmierināti, ka joprojām ir kopā. Konkrēti par ko bijušas domstarpības, abi nemaz nevēlas atcerēties. Kad pajautāju, kurš visbiežāk strīdos uzvarēja, Imants smeij, ka viņš ir pacietīgāks, bet Dzintra lepojas, ka bieži bijusi uzvarētāja. „Es esmu uzstājīgāka,” – viņa atzīst.

## Bērni, mazbērni, darbs un hobiji...

Meita Agita piedzima 1967., bet dēls Valdis 1974. gadā. Nu jau viņiem pašiem bērni: Valdim divas meitas, bet Agitai meita Laila un dēls Kārlis, par kuru KS nākamajā numurā būs atsevišķs stāsts.

Bērnus audzināt nebija viegli. Sākumā viņi dzīvoja Maskavas ielā, un Agita bija jāved uz bērnudārzu Juglā. Tas bija tālu un neērti, ceļš prasīja daudz laika. Vajadzēja kavēt darbu, taču nokavēto vienalga nācās atstrādāt, paliekot darbā ilgāk. Kad tika atvērts cits bērnudārzs Šķirotavā, tad kļuva daudz vieglāk. Abi atzīst, ka bērni auga draudzīgi, nav ķīvējušies, mīl arī tagad viens otru. Tādā ziņā problēmu nebija.

Rīgas MRU strādājot, Dzintra bija aktīvistē sabiedriskajā darbā, daudz rakstīja arī „Kopsolī”, bija arodbiedrības komitejā un organizēja ekskursijas. Savukārt Imants aizrāvās ar fotografēšanu. Viņš atceras, cik toreiz bija sarežģīti tikt pie fotogrāfijām: vajadzēja tumsā pie speciālas sarkanas gaismas attīstīt filmiņas, pēc tam palielināt, kopēt uz fotopapīra un atkal attīstīt. Tomēr tas šķita interesanti. Toreiz, uzņemot kādu kadru, to varēja apskatīt tikai pēc tam, kad visa filma izlietota, attīstīta un sakopētas bildes. Tikai tad varēja redzēt, kuri kadri izdevušies un kuri ne. Šodien ir nesalīdzināmi ērtāk – digitālajā fotoaparātā uzreiz var apskatīties, vai sanākusi laba bilde vai tā jāizdzēš.

## Draugos ar sportu un tāliem ceļiem

Intsonu pāris visu mūžu draudzējies ar sportu. Abi bija orientieristi, tāpēc uz sacensībām varēja braukt kopā, un, kad

piedzima bērni, arī tos ņēma līdzi. Bērni skatījās, kas notiek sacensībās, pētīja kartes, un tā arī abi gluži dabiski tika ievilkti šajā sporta veidā. Imants spēlējis arī volejbolu, trenējies vieglatlētikā, un Dzintra apgalvo, ka savā laikā viņš bijis labākais futbolists. Vispirms vārtsargs, tad uzbrucējs – neparasta vispusība. Vienu laiku viņš bijis arī tūrisma sekcijas vadītājs.

Dzintra bija pirmā Latvijas nedzirdīgo čempione orientēšanās sportā, bet Baltijas republiku nedzirdīgo orientēšanās sacensībās Lietuvā ieguvusi otro vietu.

Imants vēl tagad, tāpat kā abi bērni, turpina piedalīties orientēšanās sacensībās, bet Dzintra gan sportošanu metusi pie malas. Viņa apgalvo, ka darba rūpju arī tāpat pietiek. Abiem patīk ogot un sēņot, Dzintrai sevišķi garšo gailenes. Dzērveņu laikā brauc uz purvu.

Pagājušajā gadā zelta pāris bija ceļojumā uz Šveici. Abi plāno arī nākamajā gadā atvaļinājuma laikā kaut kur aizbraukt – tik tālu, cik vien atļaus finanses. Imants jau šogad 12. septembrī ar dzirdīgo tūristu grupu brauks 15 dienu ilgā ekskursijā pa Eiropas valstīm – apskatīs Poliju, Slovākiju, Ungāriju, Serbiju, Melnkalni, Bosniju un Hercegovinu, Horvātiju. Dzintra netiek, jāstrādā, šogad atvaļinājumu jau izmantojusi.....

## Kopā uz pasākumiem

Abi kopīgi apmeklē lielākos LNS pasākumus. Šovasar kopā ar dēla ģimeni brauca uz Alūksni skatīties pašdarbības festivālu. Viņi kopīgi apmeklēja arī Nedzirdīgo nedēļas pasākumus. Dzintra 3. oktobrī otro reizi redzēja arī izrādi Rītausmā „Mīla stiprāka par nāvi” – viņai tā ļoti patīk. Nebija īsti skaidrs, kas ir zibakcija, tāpēc 19. septembrī devās uz Doma laukumu, kur notika zīmju valodas zibakcija „Vai tu mani dzirdi?” – paskatījās, ko šis vārds īsti nozīmē.

Dzintras hobijs ir izmēģināt jaunas ēdienu receptes, īpaši patīk cept kūkas un tortes. Nupat nopirkusi jaunus žurnālus „Mājas virtuve” un „Ievas virtuve”, un jau izmēģinājusi tajā aprakstīto vistas cepeša recepti. Garšoja lieliski!

Imantam jau kopš jaunības dienām vislielākais hobijs ir ceļošana. Viņš bijis daudzās valstīs, visas pat grūti uzskaitīt. Abi grib aizbraukt kaut kur tālāk – uz siltajām zemēm. Novēlēsim, lai viņu sapnis piepildītos! ▲

Zigmārs Ungurs

Foto: no Intsonu ģimenes arhīva

# Ciemos pie Antona



**Vēlējos padalīties ar kādu ziņu un ar savām pārdomām par to no savas puses.**

Kā jau allaž, katru rītu darīju savus tiešos pienākumus teritorijā, jo mans ikdienas darbs ir sakopt Sarkanā Krusta Smiltenes slimnīcas teritoriju. Liels bija mans pārsteigums, kad kādu rītu man klāt pienāca mūsu biedrības biedrs Antons Spakovičs (*attēlā vidū*), kurš apstākļu spiests, bija pārcēlies dzīvot pie savas māsas Vijciemā pusē.

Izrādījās, ka viņa jaunā dzīvesvieta tagad ir Sarkanā Krusta Smiltenes slimnīcas pensionāts, kas atrodas tepat kā atsevišķa nodaļa.

Mani pārsteidza, kā tik īsā laika posmā visa dzīve var sagriezties kājām gaisā. Vēl nesen viņš bija iegriezies pie mums biedrībā, aprunājāmies par dzīvi un vēl piekodināju viņam obligāti atbraukt uz nākamā mūsu lielāko un svarīgāko pasākumu – biedrības dzimšanas dienu.

## Kā Antons nonāca pensionātā

Vārds pa vārdam sākām runāties, un tā es uzzināju, kā vispār Antons nonāca pensionātā un atpakaļ Smiltenes pilsētā. Piebildīšu, ka viņš ļoti ilgu laiku dzīvoja mūsu biedrības kādreizējā mājā Dakteru ielā, Tepera ezera malā.

Diemžēl mājas vairs nav, un līdz ar to arī viņam nebija kur dzīvot. Ilgi cīnījās ar vietējo pašvaldību par dzīvesvietas ierādīšanu, bet tā arī nekas neiznāca. Viņš aizbrauca dzīvot pie māsas uz laukiem. Māsa arī nu jau sen nav, bet Antons palika saimniekot viņas mājās, jo māsa bērni aizbraukuši prom uz ārzemēm un lauku mājas atstāt bez uzraudzības nevarēja.

## Un tad kādudien...

Liels bija viņa šoks, kad kādu dienu pie viņa lauku mājās ieradās apsardzes darbinieki. Tie ievilkā mājās signalizāciju, bet pašu Antonu aizveda uz Valkas pensionātu. Tā arī viņš nesaprata, kas par lietu, kas noticis un kāpēc viņu aizveda. Neko sliktu jau nebija izdarījis.

Nākamajā dienā Antons tika pārvests uz Smiltenes pensionātu, jo pēdējā deklarētā dzīvesvieta izrādījās Smiltene un tā pati Dakteru ielā nojauktā māja.

Tā viņš, par laimi, nonāca atpakaļ savā Smiltēnē, pie lielākā pulciņa savu biedru, bet tajā pašā laikā arī palika nesaņērtā. Tikai vēlāk noskaidrojās, ka Antona māsasbērni, kas dzīvo ārzemēs, sapratuši, ka Antons paliek arvien vecāks un drīz viņam būs vajadzīga aprūpe, tāpēc izkārtoja viņam pensionātu.

## Kā tad klājas tagad?

Ar dzīvi pensionātā Antons ir apmierināts. Te ir visas ērtības, pašam nav ne par ko jāuztraucas un jādomā – ir paēdis, aprūpēts. Pats saka – dzīvo kā karalis. Iet katru dienu pastaigāties un uz biedrību arī var atnākt, kad vien iegribas. Nav jātērē ceļam nauda.

Antons tomēr atzīst, ka dzīve pensionātā ir nedaudz garlaicīga, jo nekas nav jādara. Viņš bija pieradis lauku mājās Vijciemā kopt piemājas dārziņu, aprūpēt kaķus. Bet šeit tā visā nav.

## Kaut nedaudz iepriecināt!

Es iesāku prāt, kā mēs Antonu varētu kaut nedaudz iepriecināt. Sazinājos ar bied-

rības vadītāju Anitu Cepli, pastāstīju jaunumu, un nolēmām kopā ar pārējiem biedrības biedriem apciemot viņu. Tā mēs – lielākā daļa biedru – ar skaistām puķītēm, Valmieras Guntas sarūpētu kliņģeri un pārējo biedru smaidiem devāmies ciemos. Pārsteigums izdevās, kaut ko tādu Antons nebija gaidījis, un viņam bija prieks acīs. Aicinājām viņu piebiedroties mūsu biedrības dzimšanas dienas svinēšanai, un viņš priecīgs piekrita.

## Bet ar šo stāsts nebeidzas

Kā jau minēju raksta sākumā, vēlējos padalīties ar savām domām un prātojumiem. Kad norisinājās visi šie notikumi un pārvešanas – kāpēc vispār netika pieaicināts surdotulks? Pašvaldību sociālie darbinieki taču skaidri redzēja, ka saskaras ar nedzirdīgu cilvēku. Uzskatu, ka šajā gadījumā vispār un pilnīgi netika ievērotas Antona tiesības. Tad es griezios pie mūsu tulka un jautāju, vai viņa zina par šo atgadījumu, un izrādījās, ka arī viņai bija ļoti liels pārsteigums par šo gadījumu.

## Secinājumi – nezināšana, neizdarība, vienaldzība

Sāku analizēt visu un nospriedu, ka, iespējams, Valkas pilsētas pensionātam nebija nekādas informācijas par tādu surdotulka pieaicināšanas iespēju. Bet ir taču internets un LNS mājaslapa. Informācija ir pieejama! Vajag tikai meklēt. Man liels izbrīns arī par Smiltenes sociālo dienestu un pensionāta vadību. Viņi taču zina, ka Smiltēnē ir savs surdotulks. Tulks pat bieži iet ar saviem klientiem uz dienestu. Vai tad tiešām nevarēja pieaicināt klāt tulku un izskaidrot Antonam radušos situāciju, tāpat pie līguma parakstīšanas. Par ko tas liecina – par darbinieku neizdarību, vienaldzību, galvenais, ka papīri kārtībā?

Jāsaka, ka tagad pensionāts ir informēts, ka vajadzības gadījumā var pieaicināt surdotulku. ▲

**Teksts un foto: Lida Šilinska**

# VID atgādina

**Jau no 2014. gada 1. jūnija visiem nodokļu maksātājiem algas nodokļa grāmatiņa ir tikai elektroniskā formā un gan pašai personai, gan darba devējam tā ir pieejama Valsts ieņēmumu dienesta (VID) Elektroniskās deklarēšanas sistēmā (EDS).**

Pieslēgties EDS var, izmantojot portāla [www.latvija.lv](http://www.latvija.lv) piedāvātos autentifikācijas līdzekļus, Pilsonības un migrācijas pārvaldes eID viedkarti, Latvijas Valsts radio un televīzijas centra izsniegto elektroniskā paraksta viedkarti (e-parakstu) vai VID izsniegto lietotājavārdu un paroli.

**Informācijas iekļaušana algas nodokļa grāmatiņās tagad ir pašā nodokļu maksātāja pienākums un atbildība.**

**Fiziskajām personām, izmantojot EDS, algas nodokļa grāmatiņā pašām jāveic ieraksti un izmaiņas par darba devējam sniedzamo informāciju iedzīvotāju ienākuma nodokļa atvieglojumu piemērošanai – par galveno ienākumu gušanas vietu, apgādājamiem un papildu atvieglojumiem.**

Izmaiņas elektroniskajā algas nodokļa grāmatiņā var veikt gan attālināti EDS, gan personīgi, ierodoties VID klientu apkalpošanas centrā.

**Plašāka informācija:** VID mājaslapā īpaši izveidotā sadaļā "Elektroniskā algas nodokļa grāmatiņa".

**Var zvanīt** arī uz VID informatīvo tālruni 67120000, **konsultēties** ikvienā VID centrā vai **uzdot jautājumu** VID mājaslapas [www.vid.gov.lv](http://www.vid.gov.lv) sadaļā "Kontakti" – "Uzdot jautājumu VID". ▲

*VID informācija  
(12.10.2015)*

# Pasaules OS čempionātā veterāniem



5. – 9. augustā ASV, Ņujorkas štata pilsētā Ročesterā risinājās 1. Pasaules nedzirdīgo čempionāts orientēšanās sportā veterāniem ar 8 valstu līdzdalību (ASV, Itālija, Ungārija, Dānija, Krievija, Ukraina, Igaunija, Latvija).

Tajā piedalījās arī 3 mūsu orientieristi: Inguna Krama, Agita Intsone un Pēteris Kursītis – visi vecuma grupā līdz 45 gadiem, un tajā par vietām cīnījās: sievietēm – 9 dalībnieces; vīriešiem – 7 dalībnieki.

Garajā distancē **P. Kursītim 3. vieta, A. Intsonei – 2.**, bet I. Kramai – 7.

Vidējā distancē **P. Kursītis un A. Intsone trešie**, I. Krama – piektā.

Sprintā P. Kursītim 5. vieta, I. Kramai – 4., A. Intsonei – 6.

Sacensības šajās 3 distancēs notika katra savā dienā. Pēdējā dienā veterāniem notika 3,6 km iedzīšanas finālsacensības, kurās sportisti distancē devās atkarībā no rezultātu kopvērtējuma iepriekšējās 3 dienās. Igauniete šajā distancē devās pirmā, mūsu Agita – otrā. Distancē Agita pietuvojās igauņietei, bet diemžēl apdzīt nespēja, pietrūka pavisam nedaudz līdz zelta medaļai. Līdz ar to iedzīšanā vidējā distancē **A. Intsonei 2. vieta**, I. Kramai – sestā.

Šajā vecuma grupā visās distancēs uzvarētāju laurus plūca: sievietēm – Igaunija, Krievija; vīriešiem – Ukraina, Ungārija. ▲

Teksts: Zigmārs Ungurs

Foto no A. Intsones profila Facebook

# Pasaules nedzirdīgo peldēšanas čempionātā



Pēc Eiropas Nedzirdīgo čempionāta, kas norisinājās 2014. gadā Saranskā, Krievijas Federācijā, mūsu peldētājam Zanei Embrektei nākamais mērķis bija piedalīties Pasaules nedzirdīgo čempionātā peldēšanā Amerikas Savienotajās valstīs, Teksasas štatā, pilsētā San Antonio no 17. līdz 22. augustam.

Ieradāmie San Antonio ar aizkavēšanos – 15. augusta naktī. Pirms sacensībām bija iespēja apmeklēt peldēšanas treniņus un aklimatizēties. Laiks San Antonio bija tiešām karsts, temperatūra svārstījās ap 34 – 36 grādiem. Sacensības notika atklātā baseinā.

## Ieradušies 126 sportisti

Čempionātam vīriešu konkurencē dalību bija pieteikuši 68 sportisti no 18 valstīm (Argentīnas, Austrālijas, Baltkrievijas, Brazīlijas, Kanādas, Kostarikas, Lielbritānijas, Gvatemalas, Itālijas, Japānas, Maķedonijas, Meksikas, Polijas, Portugāles, Krievijas Federācijas, Dienvidāfrikas, Ukrainas un ASV) un 58 sportistes no 15 valstīm (Argentīnas, Austrālijas, Baltkrievijas, Čīles, Vācijas, Lielbritānijas, Hondurasas, Japānas, **Latvijas**, Nīderlandes, Polijas, Krievijas Federācijas, Dienvidāfrikas, Ukrainas un ASV). Šajā čempionātā pirmo reizi startēja 3 valstis – Gvatemala, Hondurasas un Čīle. **Latviju pārstāvēja**

izlases sportiste Zane Embrekte un pārstāve Iveta Kraze.

## Sacensību organizācija perfekta

Priekšsacīkstēs zem savas valsts karoga drīkstēja startēt 3 sportisti, bet finālā tikai 2. Zem starta paklāja atradās starta signāls, kas darbojās nevainojami un perfekti. Pēc starta signāla peldētāji spēja uzsākt startu bez jebkādas aizķeršanās.

Dalībnieki tika izmitināti 2 atsevišķās viesnīcās. Autobuss katru dienu viņus aizveda no viesnīcas līdz sacensību vietai un atpakaļ. Sacensību programmā tika iekļautas 2 jaunas disciplīnas: jauktās stafetes 4 x 100 brīvajā stilā un jauktās 4 x 100m kompleksās stafetes, kurās peldēja komandas 2 vīriešu un 2 sieviešu sastāvā.

## Mūsu Zanes rezultāti

Pirmajā dienā kvalifikācijā Z. Embrekte nopeldēja 2 disciplīnas – 200 m brīvajā stilā un 50m tauriņstilā. Zanes rezultāts 200 m brīvajā stilā: 2:23.52 min., ieņemot 16. vietu no 23 dalībniecēm. Otrajās priekšsacīkstēs viņa startēja 50 m tauriņstilā, kurā sacentās 25 dalībnieces, ierindojoties 17. vietā ar rezultātu 33,61 sek. Finālam tika izvirzīti 8 labāko rezultātu ieguvēji.

Otrajā dienā kvalifikācijas 50 m brīvā stila peldējumā Zane uzrādīja rezultātu 28.24 sek., **ieklūstot pusfinālā**. Pēc 50 m brīvā stila nākamais starts viņai bija 200 m individuālais kompleksais peldējums, kurā 24 dalībnieču konkurencē viņa ieņēma 22. vietu. Šīs dienas pēcpusdienā notika pusfināls 50 m brīvajā stilā, kurā startēja arī Zane, uzrādot rezultātu 28,00 sek. un **ieklūstot finālā**.

Trešajā dienā 50 m brasā starp 21 dalībnieci mūsu sportiste ierindojās 14. vietā ar rezultātu 38,60 sek., bet dienas otrajā pusē sievietēm finālā 50 m brīvajā stilā 8 dalībnieču vidū Zane ieņēma

7. vietu ar rezultātu 27,98 sek. Šis Zanei bija trešais personīgais rekords šajā gadā.

**Salīdzinājumam:** 50 m brīvajā stilā starp sievietēm zelta medaļu izcīnīja Dienvidāfrikas peldētāja Peggy De Villiers (26.85 sek.), sudraba – Oksana Petrušenko no Baltkrievijas (26,88 sek.), bet trešo vietu un bronzas medaļu saņēma Krievijas sportiste Marija Karpova (26.94 sek.).

## Noslēgumā – brīvajā stilā

Ceturtajā dienā kvalifikācijā Zanei starts 100 m brīvajā stilā bija pēdējais, jo finālā viņa neiekļuva. 100 m brīvajā stilā mūsu sportiste nopeldēja ar laiku 1:03.33min, ieņemot 9. vietu, līdz ar to noslēdzot savu dalību šajās sacensībās.

Zanei pamatdisciplīnas bija tikai 50m un 100m brīvais stils, pārējās disciplīnas viņa piedalījās ar mērķi uzlabot savu peldēšanas tehniku.

Pirms šī pasaules čempionāta sadarbībā ar treneri Gaļinu Broku Zane 2 nedēļas pavadīja treniņnometnē Kīprā, kur trenējās kopā ar dzirdīgajiem sportistiem.

## Nākamie sportiskie plāni

Zanes mērķis ir – piedalīties 23. Vasaras nedzirdīgo olimpiskajās spēlēs (the 23rd Summer Deaflympics), kas notiks 2017. gada 18. – 30. jūlijā Turcijas pilsētā Samsunā.

Nākamgad ir paredzēti divi čempionāti gan Eiropas, gan pasaules mērogā 25 metru baseinā, bet vēl nav zināmas to norises vietas un laiki.

**Par atbalstu Zanei Embrektei un sadarbību LNSF vārdā pateicamies Zanes ģimenei, treneri, Grobiņas novada sporta centram un Latvijas Peldēšanas federācijai.** ▲

Teksts: Iveta Kraze

Foto: Koens Andriansens

## PALDIES! LIELS PALDIES!



**Pukītes, rozītes manā dārzā  
zied, mana skaistā jaunība neziedēs  
vairs...**

Tā bija šīs vasaras saulainākā un  
siltākā diena. Mana jubilejas diena, ko  
ļoti gaidīju un kuru man organizēja  
mani bērni un mazbērni.

Jauku pārsteigumu netrūka – lūk,  
tie Rītausmas mākslinieku dziesmu

izpildījumā: Elbrotu pāris „Tā es tevi  
mīlēšu”, G.Čerņavskis „Mana sirds atkal  
ir brīva”, I.Krama „Šūpoles” un visi kopā  
„Zilais lakatiņš”.

Par priekšnesumiem bijām aizkust-  
tināti līdz asarām, arī visi mani radi un  
draugi. Paldies, ka priecējāt mūsu sir-  
dis. Tas bija ļoti jauki, un izjustais saviļ-  
ņojums mani sildīs aukstos ziemas va-  
karos. Ļoti pateicos par to vēlreiz!

Veiksmi, saulainu, raženu darba gai-  
tu un bučas visiem manējiem!

*Es turēšos pie abiem virves galiem...*

**Inta Kesenfelde**

## Mīļi sveicam!

**80**

30.11 PĒTERIS BALODIS, Rīgas

**75**

2.11 EDĪTE ALEKSANDRA  
LOGINA, Rīgas

**70**

10.09 AIJA SPĒKAINE, Liepājas  
23.09 MAIJA GUMBRE, Valmieras

**60**

6.11 MAIRI VIRTIGA, Rīgas

**50**

6.11 ARITA DIRNĒNA, Liepājas  
18.11 PĒTERIS KURSĪTIS, Rīgas  
25.11 ULDIS GOŽEVITS, Rīgas  
biedrība

**Nākamais numurs  
17. novembrī**

**Pasākumi biedrībās novembrī**

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>RĪGĀ</b>   | <b>17.11 pl. 12</b> LR proklamēšanas<br>diena „Sveicim Latviju<br>dzimšanas dienā!” | <b>11.11 pl. 15</b> Radošā nodarbība                               |
| <b>4.,11.,25. 11 pl.16</b> Laikrakstu un<br>žurnālu apskats                                 | <b>20.11 pl. 12</b> Informācijas diena  | <b>12.11 pl. 13</b> Lekcija  |
| <b>18.11 pl.13</b> „Latvijai dzimšanas<br>diena”  | <b>24.11 pl. 12</b> IK „Kustīgas rokas” –<br>Asini prātu!                           | <b>17.11 pl. 13</b> Tematisks pasākums<br>„Daudz laimes, Latvija!” |
| <b>21.11 pl.13</b> „Zelta briedumā”<br>( <i>pieteikties līdz 11.nov.</i> )                  | <b>JAUNPIEBALGĀ</b>   | <b>24.11 pl. 13</b> Laikrakstu un žurnālu<br>apskats               |
| <b>JELGAVĀ</b>  | <b>7.11 pl. 12</b> Atpūtas pasākums<br>„Atvadās no lieliem<br>rudens darbiem!”      | <b>26.11 pl. 13</b> Informācija par<br>nedzirdīgo dzīvi            |
| <b>10., 24. 11 pl. 17</b> Par aktuāliem<br>notikumiem Latvijā<br>un pasaulē (Sarmas ielā 4) | <b>PĻAVINĀS</b>   | <b>VENTSPILĪ</b>   |
| <b>14.11 pl. 12</b> Boulings  | <b>10.11 pl. 12</b> Avīžu koplasīšana   | <b>5.11 pl. 12</b> Laikrakstu un žurnālu<br>apskats                |
| <b>28.11</b> Rīgas RB Jelgavas grupas<br>jubileja   | <b>14.11 pl. 12</b> Tematiskais pasākums  | <b>7.11 pl. 11</b> IK „Šahs”                                       |
| <b>VALMIERĀ</b>   | <b>19.11 pl. 12</b> Informācijas diena  | <b>7., 14., 21., 28.11 pl. 17</b> IK „Veselība”                    |
| <b>5.11 pl. 14</b> Informācija par<br>nedzirdīgo dzīvi                                      | <b>26.11 pl. 12</b> Radošais darbs  | <b>11.11 pl. 14</b> Tematisks pasākums<br>„Lāčplēša diena”         |
| <b>5., 26.11 pl. 15</b> Suvenīru veidošana  | <b>RĒZEKNĒ</b>  | <b>18.11 pl. 14</b> Tematisks pasākums<br>„LR proklamēšanas diena” |
| <b>12.11 pl. 14</b> Atpūtas pasākums<br>„Mārīnam gaiļi kāvu”                                | <b>3., 24.11 pl. 12</b> Avīžu un žurnālu<br>koplasīšana „Sapratne”                  | <b>21.11 pl. 11</b> IK „Novusa spēles”                             |
| <b>19.11 pl. 14</b> Tematisks pasākums<br>„Latvijai – 97”                                   | <b>5., 19.11 pl. 11</b> IK „Vissija”:<br>Tamborēšana                                | <b>24.11 pl. 12</b> Psiholoģija sadzīvē                            |
| <b>19.11 pl. 16</b> Tematisks pasākums<br>„Ai, gadi, gadiņi” ...                            | <b>10.11 pl. 12</b> Pārrunas par<br>aktualitātēm Latvijā<br>un ārvalstīs            | <b>28.11 pl. 14</b> Tematisks pasākums<br>„Jauniešu diena”         |
| <b>26.11 pl. 14</b> Derīgi padomi no<br>žurnāla “Ieva”                                      | <b>12.11 pl. 12</b> IK „Saimniecīte”: Rudens<br>recepte                             | <b>LIEPĀJĀ</b>   |
| <b>28.11 pl. 11</b> Sporta diena: Metīsim<br>šautriņas                                      | <b>17.11 pl. 12</b> Diskusijas „Aktualitātes<br>pasaulē, Latvijā un LNS”            | <b>3., 10.11 pl. 12</b> Pārrunas                                   |
| <b>SMILTENĒ</b>   | <b>18.11 pl. 13</b> Tematisks pasākums<br>„Valsts dzimšanas diena”                  | <b>3., 10., 17.11 pl. 13</b> Laikrakstu un<br>žurnālu apskats      |
| <b>12.11 pl. 12</b> Laikrakstu apskats  | <b>21.11 pl. 13</b> IK „Saimniecīte”: Rudens<br>recepte                             | <b>5.11 pl. 12</b> Kulinārijas nodarbība                           |
| <b>19.11 pl. 12</b> LR proklamēšanas<br>diena (Prāta spēles par<br>Latviju)                 | <b>26.11 pl. 12</b> Informācija   | <b>6., 13., 20., 27.11 pl. 18</b> IK „Liedags”                     |
| <b>26.11 pl. 12</b> IK „Briedums” –<br>Senioru diena  | <b>DAUGAVPILĪ</b>   | <b>7., 28.11 pl. 12</b> IK „Liedags”                               |
| <b>ALŪKSNĒ</b>  | <b>3.11 pl. 13</b> Laikrakstu un žurnālu<br>apskats                                 | <b>12.11 pl. 12</b> Konditorijas nodarbība                         |
| <b>3.11 pl. 12</b> Pārrunas   | <b>4.11 pl. 15</b> Radošā nodarbība   | <b>17.11 pl. 12</b> Informācija par<br>nedzirdīgo dzīvi            |
| <b>10.11 pl. 12</b> IK „Briedums”– Čaklās<br>rokas  | <b>5.11 pl. 13</b> IK „Nezinīši”  | <b>18.11 pl. 18</b> Atpūtas pasākums<br>„Latvija svin”             |
|   | <b>10.11 pl. 13</b> Laikrakstu un žurnālu<br>apskats                                | <b>21.11 pl. 13</b> Atpūtas pasākums<br>„Zelta briedums”           |
|   |   | <b>24.11 pl. 12</b> Laikrakstu un žurnālu<br>apskats               |
|   |   | <b>19., 26.11 pl. 13</b> Konditorijas<br>nodarbība                 |