



## SVEICAM VISUS AIZVADĪTAJĀ STARPTAUTISKAJĀ NEDZIRDĪGO NEDĒĻĀ UN STARPTAUTISKAJĀ ZĪMJU VALODU DIENĀ!

Starptautiskā Nedzirdīgo nedēļa ir ikgadējs pasākums, kuru Pasaules Nedzirdīgo federācija aicina rīkot visā pasaulē septembra pēdējā pilnajā nedēļā (no pirmdienas līdz svētdienai), lai veicinātu izpratni par problēmām, ar kurām saskaras nedzirdīgās personas, atzītu viņu cilvēktiesības, uzsvērtu zīmju valodas nozīmi, un tās kulminācija ir ar Nedzirdīgo diena nedēļas pēdējā svētdienā. Šogad, 2023. gadā, Starptautiskā

Nedzirdīgo nedēļa tiek atzīmēta no 18. līdz 24. septembrim, bet Nedzirdīgo diena tiek atzīmēta 24. septembrī un nedēļas tēma bija "Pasaule, kurā nedzirdīgie var sazināties zīmju valodā". Nedēļas pasākumu aicinājums bija valstīm veikt pasākumus, lai nodrošinātu nacionālo zīmju valodu pieejamību, kā pirmo soli ceļā uz tādu sabiedrību izveidi, kurās nedzirdīgie jebkurā vietā var sazināties zīmju valodā. 2017. gadā ANO Ģenerālā

asambleja 23. septembrī pasludināja par Starptautisko zīmju valodu dienu, lai palielinātu izpratni par zīmju valodas būtisko lomu nedzirdīgo personu cilvēktiesību ievērošanā. Pasaulē ir vairāk nekā 200 zīmju valodu. Katru gadu šajā dienā visā pasaulē nedzirdīgo kopiena uzsver zīmju valodas nozīmi sabiedrības kultūras mantojuma bagātināšanā, tās vienojošo un iekļaujošo būtību.

Turpinot 2022. gada zilās gaismas kampaņu "Uzdedziet zilu gaismu zīmju valodām", Nedzirdīgo nedēļā aicināja zilā krāsā izcelt dažādas sabiedriskās vietas, publiskos apskates objektus un oficiālās ēkas un tamlīdzīgi, gaismā, kas atspoguļo atbalstu nacionālajai zīmju valodai.

Pasaules Nedzirdīgo federācija zilo krāsu izmanto kopš tās dibināšanas 1951. gadā, un Zilā lente gadsimtu gaitā ir izmantota kā nedzirdīgo kopienas simbols.

Septembrī ar bagātu pasākumu programmu tika aizvadīta Starptautiskā Nedzirdīgo nedēļa. Par nedēļas notikumiem lasiet jau oktobra "Kopsolī" izdevumā!

### ŠAJĀ NUMURĀ LASIET

AKTUALITĀTES

LTV JAUNĀ SEZONA

BIEDRĪBU ZIŅAS

EKSKURSIJA ŠVEICĒ

KULTŪRA

SPORTS

JUBILĀRI



### SPORTA NOTIKUMIEM BAGĀTĀ VASARA

Šī gada vasarā mūsu sportisti ir izjutuši visdažādāko emociju gammu – no uzvaras priekiem līdz sarūgtinājumam par neiegūto cerēto rezultātu. Mūsu sportisti ir guvuši ne tikai pieredzi, bet arī pārveduši mājās pa kādai medaļai.

Teksts: Edgars Vorslovs  
Foto: Ilmārs Znotiņš,  
Valsts prezidenta kanceleja

Teksts: LTV Satura komunikācijas vadītāja Ginta Martini

## LATVIJAS TELEVĪZIJA UZSĀK 70. SEZONU - GAIDĀMAS DOKUMENTĀLO FILMU UN SERIĀLU PIRMIZRĀDES



### LATVIJAS TELEVĪZIJA

**Luīze Nagle, LTV surdotulkojumu un subtitrēšanas projekta vadītāja,** norāda: "Šajā sezonā palielināsies satura apjoms cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem – klāt nākuši pavisam jauni raidījumi, t.sk. izklaidējoši raidījumi, kā arī teātra izrādes, līdz ar to žanru klāsts kļuvis plašāks un katrs var izvēlēties sev tīkamo saturu no tematiskā viedokļa."

LTV no rudens sezonas ar zīmju valodas tulkojumu būs pieejami arī šādi raidījumi: "Daudz laimes, jubilār!" (svētdienās pl. 16.25 LTV1), "V.I.P. – Veiksme. Intuīcija. Prāts" (piektdienās pl. 12.10 LTV1), "Teātris. zip" (ceturtdienās pl. 11.45 LTV1), "Ķepa uz sirds" (svētdienās pl. 14.25 LTV1), "Gudrs, vēl gudrāks" (sestdienās pl. 15.25 LTV1), "Kultūrdeva" (piektdienās pl. 11.20 LTV1), "Bardaks bēniņos" (sestdienās pl. 09.15 LTV7), "Rāfš gatavo" (sestdienās pl. 09.30 LTV7).

#### Zīmju valodas tulkojums ziņu un informatīvi analītiskajiem raidījumiem

Pulksten 18.00 raidījumā **"Dienas ziņas"** svarīgākais par aktuālajiem notikumiem Latvijā un pasaulē. Ikdienas kultūras aktualitāšu apskatu katru darbdienu vakaru pēc **"Dienas ziņām"** nodrošinās raidījuma **"Kultūras ziņas"** komanda. Uzreiz pēc tam būs iespēja sekot līdz spēļu un sacensību rezultātiem, tiešraidēm no svarīgākajiem sporta notikumiem Latvijā un pasaulē raidījumā **"Sporta ziņas"**. LTV žurnālists Gundars Rēders turpinās skaidrot, analizēt un ļaut izprast sabiedrībai nozīmīgas tēmas visdažādākajās dzīves jomās Latvijā un pasaulē, sarunājoties ar sabiedrībā zināmiem viedokļu līderiem raidījumā **"1:1"** – raidījums ar zīmju valodas tulkojumu būs pieejams ceturtdienās pl. 12.40 LTV1.

Televīzijas ēterā jau atgriezušies LTV Ziņu dienesta veidotie analītiski pētnieciskie raidījumi **"De Facto"** (ar zīmju valodas tulkojumu skatāms trešdienās pl. 14.20 LTV1) un

**"Šodienas jautājums"** (ar zīmju valodas tulkojumu skatāms no otrdienas līdz piektdienai pl. 14.55 LTV1). No 30. augusta skatāms Jāņa Dombura raidījums **"Kas notiek Latvijā?"** (ar zīmju valodas tulkojumu – piektdienās pl. 12.50 LTV1). Savukārt no 6. septembra atgriežas **"Pasaules Panorāma"**, kas ar zīmju valodas tulkojumu būs redzama ceturtdienās pl. 13.25 LTV1. Neērtus jautājumus ērtākai ikdienai turpinās uzdot raidījums **"4. studija"**, kas ar zīmju valodas tulkojumu skatāms LTV1 no otrdienas līdz ceturtdienai pl. 18.56.

#### Subtitrēti informatīvi analītisko un dzīvesstila raidījumu atkārtojumi, kā arī augstvērtīgi iepirktie seriāli un filmas

Pirmdienu vakaros atmaskojoši izmeklējošās žurnālistikas likločiem mūs cauri vedīs raidījums **"Aizliegtais paņēmieni"** un tā vadītājs Guntis Bojārs. Raidījums ar subtitriem pieejams sestdienās pl. 04.00 un 19.00 LTV1.

No septembra sākuma pie skatītājiem atgriezīsies arī virkne kultūras un izklaides raidījumu – **"Ielas garumā"**, **"Province"**, **"Lielās patiesības"**. Savukārt raidījuma **"Īstās latvju saimnieces"**, ar subtitriem būs pieejams satura atskaņotājā REplay.lv. Vienlaikus arī šajā sezonā tītrēs dokumentālās un mākslas filmas, detektīvseriālus un romantiskos seriālus, latviešu filmas, "Latvijas kods" dokumentālās īsfilmas un citu saturu. "Jaunajā sezonā demonstrēsim daudzveidīgus seriālus. Līdz gada beigām skatītājus priecēs jaunāko latviešu filmu televīzijas pirmizrādes – "Janvāris" (2022, režisors Viesturs Kairiņš), "Mātes piens" (2023, režisore Ināra Kolmane), "Astra" (2023, režisore Liene Laviņa), "Circeniša Ziemassvētki" (2022, režisors Aigars Grauba) un vēl daudzas citas filmas," pauž LTV Filmu iepirkšanas nodaļas vadītāja Zane Valeniece.

**Latvijas Televīzijas veidotais saturs ar subtitriem un/vai zīmju valodas tulkojumu izvietots sabiedrisko mediju portālā LSM (kurā pieejamas arī visu iepriekš minēto raidījumu tiešraides) un satura atskaņotājā REplay.lv sadaļā "Nedzirdīgajiem".**



### TIKŠANĀS AR VALSTS PREZIDENTU

5. septembrī Latvijas Cilvēku ar īpašām vajadzībām sadarbības organizācija "SUSTENTO" rīkoja tikšanos ar Valsts prezidentu Edgaru Rinkēviču. Sarunā divdesmit vienas "SUSTENTO" dalīborganizācijas delegātu pulkā bija arī LNS pārstāvji – prezidents Edgars Vorslovs un viceprezidente Brigita Lazda, kura veica zīmju valodas tulka pienākumus. Tikšanās laikā katras nevalstiskās organizācijas pārstāvji informēja Valsts prezidentu par aktuālākajām problēmām gan cilvēku ar invaliditāti, gan pacientu tiesību aizstāvības jomās.

LNS prezidents informēja, ka cilvēkiem ar dzirdes zudumu aktuālākā problēma ir nepietiekama informācijas pieejamība un ka nedzirdīgo kopiena priecātos, ja Valsts prezidenta publisko uzstāšanos laikā, piemēram, svētku uzrunās pie Brīvības pieminekļa, viņam blakus atrastos arī zīmju valodas tulks. Laiks katrai organizācijai bija ierobežots, un daudz pastāstīt nebija iespējams, tāpēc Edgaram Rinkēvičam tika pasniegta LNS simtgadē izdotā grāmata "Laika zīmes", no kuras viņam būs iespēja uzzināt par LNS veikumu daudzu gadu garumā.

Rinkēvičs bija ļoti ieinteresēts sarunu biedrs, kas nebārstījās ar solījumiem visu atrisināt. Tā vietā viņš atzīmēja svarīgākās problēmas, kuru risinājumus solīja pārrunāt ar izpildvaru – attiecīgo jomu ministriem.

## VASARAS SPILGTĀKIE NOTIKUMI BIEDRĪBĀS

Vasara ir laiks, kad rodas vēlme doties piedzīvojumos un sasmelties saules enerģiju. Ieskatīsimies, kā šo laiku pavadīja mūsu biedrībās!

### Rīgas biedrībā

5. augustā Rīgas RB Vidzemes grupa devās ekskursijā, kuras laikā tika apskatīti šādi tūrisma apskates objekti: Saulkrastu Velosipēdu muzejs – vienīgā seno velosipēdu kolekcija Latvijā; Zvejniekiemā – mola saulrieta terase; Lielais Lauču akmens Skultes pagastā, kura augstums ir vairāk nekā 2 metri; Veczemju klintis Salacgrīvas pagastā.

Kā jau katru gadu, Rīgas dome turpina ievērot tradīcijas – 18. augustā Kultūras pilī "Ziemeļblāzma" tika godināti Rīgā dzīvojošie zelta kāzu (50 gadi laulībā) jubilāri, arī mūsu LNS biedri – Zinaīda un Vasilijs Pantjas. Rīgas domes jaunais priekšsēdētājs Vilnis Ķirsis sveica viņus ar Rīgas domes Goda rakstu, sudraba monētu un ziediem. Sveicam viņus arī mēs!



Rīgas biedrība



Rīgas biedrība

### Valmieras biedrībā

Valmieras nedzirdīgie biedri piedalījās savas pilsētas 740 gadu jubilejā. Pasākumi bija daudz un dažādi – koncerti, tirdziņi, svētku gājieni, konkursi un atrakcijas. Uz pasākumiem bija ieradušies ne tikai Valmieras RB biedri, bet arī ciemiņi un draugi. Visi saka paldies Nadeždai Jefremovai par aktivitāti, bet Franciskai Teberniecei par tulkošanu ciemiņam no Norvēģijas. Nedzirdīgo grupa lieliski pavadīja laiku.



Valmieras biedrība

### Liepājas biedrībā

Priekšsēdētāja Ilze Jaunzeme stāsta, ka šovasar biedrība nerīkoja lielākus pasākumus, jo taupīja spēkus un resursus galvenajam – Liepājas RB jubilejas pasākumam, kas notika 26. augustā.

Sveikt biedrību bija ieradies arī Liepājas mērs Gunārs Anšišs. Viņš teica: "Šodien, sveicot Latvijas Nedzirdīgo savienības Liepājas reģionālo biedrību 75 gadu jubilejā, es jūtu apbrīnu. Apbrīnu tādēļ, ka ne tik grūti ir nodibināt kādu jaunu uzņēmumu vai biedrību, taču daudz grūtāk ir gadu no gada panākt to, ka šis iedegtais uguns kurš neizdziest, ka tas dienu no dienas dod siltumu



Liepājas biedrība

un gaismu daudziem cilvēkiem – gan biedrības biedriem, gan arī citiem liepājniekiem. Enerģiju, veselību un izturību, augot pašiem un spēcīnot biedrus! Lai izdodas!"

Atcerēsimies, ka īstais jubilejas datums bija 6. aprīlī, un "Kopsolī" aprīļa numurā var izlasīt nelielu Liepājas biedrības vēstures apskatu.

### Smiltenes biedrībā

13. jūlijā Smiltenes RB biedri devās pārgājiņā pa Smiltenes veco parku. Apmeklēja arī kluba veco vietu pie Tepera ezera un vairākas citas interesantas pilsētas vietas.



Smiltenes biedrība

### Kuldīgas biedrībā

Kuldīgas RB jūlija vidū sarīkoja ekskursiju uz Norniekiem. Strausu un kazu ferma "Nornieki" atrodas netālu no Kuldīgas, nodarbojas ar strausu un Āfrikas kazu audzēšanu un gaļas pārstrādi. Saimniecība piedāvā izziņošu ekskursiju pa fermu, maltītes baudīšanu pašu restorānā, dažādus produktus no strausa un kazas – sākot ar gaļu un beidzot ar dažādiem suvenīriem.



Kuldīgas biedrība

### Rēzeknes biedrībā

Rēzeknieši sarīkoja divu dienu netradicionālās sporta spēles 19. un 20. augustā. Spēļu norisi vadīja jaunais IK "Juniors" vadītājs Arnis Stirāns. Tās notika atpūtas bāzē "Jaunais dinamietis" pie Rāznes ezera, piedalījās 15 cilvēki. Arnis ļāva izmēģināt savu hobiju – šaut pa baloniem ar bumbiņām – tas visiem iepatikās!

Vēl pirms tam, jūlijā, IK "Saimniecīte" ietvaros Rēzeknes nedzirdīgie gardēži gatavoja vafeļu torti. Garda bija gan, bet izmaksas vienlīdzīgas, ja tādu torti nopirktu veikalā. Jūlijā vēl notika arī ekskursija uz Kovšu ezeru, kur tika izstaigāta pastaigu taka.



Rēzeknes biedrība

### Ventspils biedrībā

15. augustā biedrībā tika sarīkots tortilju gatavošanas pasākums. Tortilja ir maizes paveids, plaši izplatīts kā ikdienas ēdiens Meksikā un ASV dienvidos. To gatavo no neraudzētas kukurūzas vai kviešu miltu mīklas. Tortiljas gatavo līdzīgi kā picas, tikai pildījums tortiljās tiek ietīts, un kā pildījumu var likt, ko vien vēlas: gaļu, dārzeņus, sieru, salsu, zaļos salātus un citus produktus.



Ventspils biedrība



## CEĻO NEDZIRDĪGIE PENSIONĀRI

Latvijas nedzirdīgo kopienā slaveni ar savu nerimstošo ceļotprieku ir seniori. Viņi vienmēr rosās, vienmēr perina ceļojumu plānus, vienmēr kaut kur brauc un bez kavēšanās publicē "Facebook" skaistas fotogrāfijas no dažādām valstīm. Lūk, nesēn atgriezušies no ceļojuma uz Šveici, kas norisinājās no 15. līdz 21. jūlijam.

Kā viņiem tas izdodas? Kuri ir līderi? Kas ir braucēji? Atbildes uz šiem jautājumiem noskaidrot apņēmās "Kopsolī", uzrunājot Jeļenu Suslovu un tulku Artūru Bočkānu.

### JEĻENA SUSLOVA: GRIBU RĒDZĒT BAVĀRIJAS PILIS NĀKAMAJĀ VASARĀ!

**Viena no dedzīgākajām ceļotājām ir Jeļena Suslova. Viņa pastāstīja par neseno braucienu uz Šveici un uzskaitīja arī agrākus ceļojumus.**

Es biju grupā, bet atbildīgā un organizētāja bija Karmena Verika Ikauniece. Grupa tika nokomplektēta ar 11 nedzirdīgajiem un tulku Artūru Bočkānu. Braucām ar "Interlux" autobusu lielākā grupā kopā ar dzirdīgajiem un gidu. Protams, lai saprastu, ko stāsta gide, mums bija vajadzīgs tulks. Pirmajā ceļojuma dienā apskatījām

senu poļu pilsētu Legņicu. Tā dibināta 7. gadsimtā. Izbraucām cauri Polijai. Otrajā dienā bijām jau Vācijā, devāmies apskates pastaigā pa Nirnbergas vecpilsētu.

Trešajā dienā beidzot ieradāmies Šveicē un apskatījām Eiropas vislielāko ūdenskritumu – Reinas ūdenskritumu. Ūdenskritums atrodas Augstajā Reinā uz robežas starp Šafhauzenes un Cīrihes kantoniem. Tālāk braucām uz Cīrihi un Lucernu.

Ceturtajā dienā sasniedzām Berni, bet pa ceļam apstājāmies apskatīt Trimmelbaha ūdenskritumu. Tas ir apbrīnojams! Ūdenskrituma augstums ir 150 metri, tas sastāv no kaskādēm, kas izvietotas pašā kalnā. Tas ir vienīgais ūdenskritums Eiropā, kurā

var ieiet ar lifta un apgaismotu tuneļu palīdzību. Šķērsojām Interlakenu, tas ir reģions ar 229 viesnīcām. Vakarā uz Ženēvu – romantisks vakars, apskatījām Jet d'Eau strūklaku. Tālāk – uz viesnīcu Francijas teritorijā, tur pārnakšņojām.

Piektā diena: ekskursijas brauciens Ženēva–Vevē. Nelielā Šveices pilsētiņa Vevē Ženēvas ezera krastā paslēpusies starp Montrē un Lozannu. Brīvajā laikā varēja apmeklēt Šiljonas pili. Pils atrodas uz salas un ir viena no visvairāk apmeklētākajām viduslaiku pilīm Šveicē un visā Eiropā.

Pārnakšņojām Strasburgā. Nākamajā dienā – uz Vircburgu. Tā atrodas Vācijā, Bavārijas federālās zemes ziemeļrietumos. Tālāk atpakaļ uz Legņicu Polijā, tur pārnakšņojām, tad atpakaļ uz Rīgu.

Kādi bija dalībnieku iespaidi? Īsumā... Mans vīrs Vladimirs bija apmierināts ar ekskursiju, viņam patika. Aivars Ķeiris reizi gadā dodas ceļojumā, viņam patīk ceļot! Dmitrijs Sergijenko vispār ļoti aktīvs, tas attiecas arī uz ceļošanu. Tatjanai Muriginai bija kļuvis mazliet garlaicīgi, jau bija pagājuši četri gadi, kopš viņa bija savā beidzamajā ceļojumā – uz Nīderlandi. Tāpēc viņa ļoti emocionāli uztvēra ceļojumu uz Šveici. Gaļina Lisova smaidīja vien. Arī Mārītei Miežītei ļoti patika, viņa ir liela ceļojumu fane. Dace Mīksīte piepildīja savu 25 gadus seno sapni par Šveices apmeklējumu. Gaļina Teliševska uztraucās – izdosies vai neizdosies brauciens uz Šveici. Sanita Garsia ļoti gribēja, tāpēc viņu arī uzaicināju. Viņa, savukārt, uzaicināja arī Natāliju Ķeiri, lai ir drošāka, nekautrējas un dodas līdz ceļojumā. Man pašai Šveicē patika!

Esmu bijusi daudzos ceļojumos. Biju arī Parīzē – tai ir slavena pilsētas vēsture, apskatīju Napoleona muzeju. Briselē biju, Amsterdamā, Berlīnē, Lodzā. Venēcijā biju 2008. gadā uz karnevālu. Uz Alpu kalniem Austrijā – 2012. gadā. Biju Polijā – Zakopanē, Krakovā, sāls raktuvēs 90 līdz 135 metru dziļumā 2018. gadā. Ungārijā arī bijām ekskursijā ar tulkus Artūru Bočkānu un nedzirdīgajiem 2019. gadā. To organizēja Zinaīda Pantja.

Es vēl gribu apceļot Bavārijas pils nākamajā vasarā. Bādenbādene, Etenheima, Štutgarte, Strasburga, Freiburga, Drēzdene. Ceļazīmes grūti atrast.





## TULKO NEDZIRDĪGO TŪRISTU GRUPĀM

Zīmju valodas tulks Artūrs Bočkāns bieži dodas līdz nedzirdīgo pensionāru grupām tūrisma braucienos. "Kopsolī" noskaidroja, kā ir būt tulkam ceļojumā.

### Kad un kādā veidā sākās jūsu sadarbība ar nedzirdīgo ceļotāju grupām?

Sadarbība sākās 2018. gadā. Man piedāvāja tulkot ekskursiju, un es piekritu.

### Kādi ir jūsu pienākumi ceļojumu laikā?

Grupā esmu tulks. Tulkoju saskaņā ar LNS Rehabilitācijas centru noslēgto līgumu.

### Kuri braucieni visspilgtāk palikuši atmiņā?

Nevar izdalīt atsevišķu braucienu. Katrs ar kaut ko savu bija interesants.

### Nedzirdīgo grupa ceļojumos brauc kopā ar dzirdīgajiem. Kāda ir dzirdīgo attieksme, vai kāds mēģina parunāties, iepazīties, iemācīties kādu zīmi?

Dzirdīgo tūristu attieksme ir pozitīva, saprotoša un pretimnākoša. Cilvēki interesējas par dažādiem nedzirdīgo dzīves aspektiem, un notiek pieredzes apmaiņa.

### Kuri ir visdedzīgākie ceļotāji nedzirdīgo vidū?

Kaismīgākie ir Suslovu pāris un Aivars Ķeiris. Bet braucienu uz Šveici organizēja Karmena Ikauniece, ar viņu viss sākās.

### Uz kuriem jūs kopā ar grupu dosities nākamreiz?

To es nevaru pateikt. Visus maršrutus izvēlas, braucienus organizē un plāno Karmena Ikauniece. •

Teksts: Jūlija Bite

Foto: Līgas Kotovas personiskais arhīvs



## LĪGA KOTOVA APMEKLĒ TARTU NEDZIRDĪGO ASOCIĀCIJU

Ar ko kaimiņvalsts nedzirdīgo vēsture atšķiras no mūsējās? LNS muzeja brīvprātīgā darbiniece Līga Kotova 26. augustā devās uz Tartu Nedzirdīgo asociāciju Igaunijā, lai iepazītos ar vietējo nedzirdīgo vēsturi. Vizītes mērķis bija pārrunāt asociācijas ideju par sava muzeja izveidi. Tas būs pirmais nedzirdīgo vēstures muzejs Igaunijā.

No kreisās: Tartu Nedzirdīgo asociācijas valdes priekšsēdētājs Sims Kaunissäre, Līga Kotova, Tartu Nedzirdīgo asociācijas valdes loceklis Kaido Pääss

### Kā radās ideja apciemot Igaunijas kolēģus?

Pagājušā gada aprīlī mūsu muzejā ciemojās nedzirdīgie no Igaunijas. Viņi aplūkoja LNS muzeja eksponātus un kultūras materiālus, apmainījāmies ar pieredzi. Tad mani ielūdza ciemos uz Igauniju. Nākamgad braukšu arī uz Tallinas nedzirdīgo asociāciju.

### Kā pagāja jūsu tikšanās?

Satikāmies ar asociācijas valdes priekšsēdētāju Sīmu Kaunissāni un valdes locekli Kaido Pālesi. Plānojam jaunā muzeja izveidi, dalījāmies pieredzē, pārrunājām, kā labāk to noformēt. Esmu gājusi kursos "Muzeju darbības pamati", tāpēc varēju dalīties pieredzē ar kolēģiem no Tartu. Katrā valstī ir savas muzeju īpatnības – nevar būt vienādi. Mums ir savs muzejs, Igaunijā būs savs. Valde ņēma vērā manus ieteikumus, pateicās par padomiem.

### Ko jūs uzzinājāt tikšanās laikā?

Man ir interesanti pētīt, ar ko atšķiras Latvijas un Igaunijas nedzirdīgo cilvēku vēsture. Iepazinos ar vēsturiskajiem materiāliem, senajiem priekšmetiem, dokumentiem un fotogrāfijām. Bija pārsteigums uzzināt, kā Tartu ieguva finansējumu sava muzeja izveidei. Tajā būs iekļauta visa Igaunijas nedzirdīgo vēsture. Pērnavā un Tallinā nav atbilstošas telpas, bet Tartu tādas ir.

### Kā kolēģiem no Igaunijas radās ideja par muzeja izveidi?

Tartu Nedzirdīgo asociācijas valdes loceklis Kaido Pääss kādu laiku atpakaļ viesojās LNS muzejā. To viņam piedāvājis Pērnavas Nedzirdīgo asociācijas priekšsēdētājs Andrus Sīgs. Kaido stāstīja, ka sākumā ne visai gribējās braukt – šaubījās, domāja. Tomēr aizbrauca. Viņš pastāstīja, ka bijis ļoti patīkami pārsteigts par mūsu muzeju – cik tas ir plašs un skaisti iekārtots. Viņu iedvesmojuši mūsu senie materiāli, dokumenti – bijis ļoti interesanti. Tāpēc izlēma, ka jāizveido savs muzejs Tartu.

### Kādi ir iespaidi no vizītes?

Super! Mani silti uzņēma, un ir ļoti patīkami sadarboties ar igauņu kolēģiem. Viņi ir ļoti viesmīlīgi. Pēc tam braucām uz Igaunijas nacionālo muzeju. Tartu ir skaista kultūras pilsēta – daudz muzeju un augstskolu. Man ir liels prieks, ka Tartu plāno izveidot savu muzeju. Jau drīz notiks tā atklāšana! •





## IERAUGI NEDZIRDĒTO

Jauniešu koris "BALSIS" 21. augustā Rīgas Kultūras un tautas mākslas centra "Mazā ģilde" zālē aicināja uz koncertu "IERAUGI NEDZIRDĒTO. Dziesmu svētki". Koncertu papildināja Berlīnes Šarītē koris (Charité Chor Berlin) un diriģents Adrians Emans. Koncerta izskaņā abi kori apvienojās, dziedot Pētera Brūvera un Jāņa Lūsēna "Šūpuļdziesma" zīmju valodā.

**Šī koncerta zīmju valodas tulkojumu izdiedāja surdotulce Ieva Solovjova, kurai arī lūdzām pastāstīt savas sajūtas par koncertā pieredzēto.**

**Kā tu nonāci pie šīs iespējas tulkot koncertu?**

Mani par šo iespēju tulkot koncertā uzrunāja kolēģe Brigita Lazda.

**Kāds bija gatavošanās process?**

Gatavošanās process noritēja raiti – klausījos kora dziesmas, paralēli mēģinot tās tulkot. Mani konsultēja un atbalstīja Brigita, norādot, kā būtu veiksmīgāk attēlot zīmes. Kopā izgājām cauri visām tā brīža koncertprogrammas latviešu dziesmām.

**Kā jūties par savu veikumu? Kāda ir pēcgārša?**

Pēcgārša ir palikusi interesanta, jo, tulkojot latviešu dziesmas, ir pacēlums, savijņojums un pat pagodinājums, jo tās dziesmas ietver lielu spēku un nozīmi no latviešu kultūras.

Savukārt neērtības radīja sadraudzības kora dziedājums. Koris bija no Vācijas un attiecīgi dziesmas arī. Man kā surdotulkam iedeva tikai iztulkotus un atdejušus dziesmu tekstus, bet netika nodrošinātas nošu partijas, līdz ar to bija jāimprovizē koncerta laikā ar tulkošanu zīmju valodā, jo nevarēja zināt, kura rinda tiek izpildīta, cik reizes to atkārtoti un tā tālāk. Taču man ir jāsaka liels paldies Brigitai, ar kuru bijām vienā telpā. Viņa palīdzēja suflēt (rādīt priekšā) vācu dziesmām vārdu latvisko tulkojumu.

**Kas, tavuprāt, bija tavs labākais veikums, tulkojot koncertu?**

Manuprāt, mans labākais veikums bija tas, ka sevi ieliku dziesmās, jāvos to skanējumam iet caur mani un maksimāli emocionāli notulkot, parādot gan dziesmu klusākos, gan skaļākos momentus.

**Ko tu rekomendētu uzlabot organizatoriem, veidojot turpmākos koncertus?**

Ņemot vērā tieši šo pieredzi, rekomendētu, ka tulkam ir vēlams atrasties citā telpā, kas ir tieši pretī koristiem, jo tad ir perfekta dzirdamība – skaņa plūst tieši uz priekšu, nevis no aizmugures vai sāniem. Tulkam ir grūti stāvēt blakus koristiem, jo ir sliktāka dzirdamība, nav tā precīzā skanējuma, vai arī dzirdamas tikai tuvāk esošās balss partijas. Ja tomēr ir nepieciešamība tulkam atrasties uz skatuves, tad vēlams viņam atvēlēt vietu nedaudz priekšā koristiem. Arī lai tulkam ir iespēja redzēt diriģentu un sekot viņa roku kustībām, uztverot mūzikas tonalitāti. Jāmin, ka tulkošana atsevišķā telpā arī mazina stresu, jo tur uz tulkus netiek vērsti skatītāju skatieni, kas var radīt lielāku satraukumu. Esot citā telpā, tulks var justies dziedājumiem, un attiecīgi tulkojums arī kļūst brīvāks.

**Koncerta apmeklētāju vidū bija daudzi mūsu biedri, kas koncertu novērtēja atzinīgi, publiskojot dažādus ierakstus un foto sociālajos tīklos. Apkopojām dažus skatītāju viedokļus, lai noskaidrotu, kādas emocijas bija otrpus skatuvei.**

**LILITA GEDROVIČA:**

Akustika ļoti laba, varēja ļoti labi dzirdēt dziedātāju balsis tembrus. Ieva dziedāja zīmju valodā, es tiešām koncertu izbaudīju uz simts procentiem, jo viņa parādīja dažādas emocijas un es izjutu līdz katram vārdam, zīmei! Tas bija fantastiski! To vārdiem nevar aprakstīt, tas ir jāizbauda ikvienam...

**GUNA PRIEDE:**

Šis koncerts ir savdabīgs, interesants ar unikālu surdotulces tulkojumu, kam piemita īsts dzīvīgums. Tāda sajūta, ka pasaule un tās daba, tās skaņas šūpo kopā vienā balsī. Tikai gribu norādīt, ka turpmāk vajadzētu apdomāt ekrānu un nedzirdīgu skatītāju izvietojumu skatītāju zālē, ja ekrāns bija labajā pusē, līdz ar to skatītājiem arī būtu jābūt labajā pusē.

**ZANE BONDARE:**

Emocionāls notikums šovasar bija Dziesmu un deju svētki, kas lika raudāt ne tikai skatītājiem, bet arī man kā dalībniekam. Tikpat līdzvērtīgs bija kora "BALSIS" dziedājums – tas lika uzņemties zosādai, sacelties matiņiem, un zīmju valodas klātbūtne tajā lika sarieties pat asarām. Tas bija patiesi spēcīgi, un ceru, ka arī turpmāk zīmju valoda būs viens no elementiem, kas radīs un palīdzēs nedzirdīgo kopienai izbaudīt mūzikas spēku. •

## PASĀKUMI

8. oktobrī pl. 12.00 Latvijas Nacionālajā mākslas muzejā tiks organizēta ikmēneša ekskursija ar zīmju valodas tulkojumu: Sandro Millera veltījums fotogrāfijas meistariem, kurā būs iespēja iepazīt amerikāņu mākslu, akcentējot fotogrāfijas nozari. Sīkāka informācija:

19. un 20. oktobrī Mihaila Čehova Rīgas krievu teātrī būs skatāma izrāde "Hamlets" (režisors Viesturs Kairiņš), kurā tiek izspēlēta kara laika hronika mūsdienās, atsaucoties uz šī brīža situāciju pasaulē. Izrādei tiks nodrošināti subtitri latviešu valodā. Sīkāka informācija:



## 5. PASAULES NEDZIRDĪGO BOULINGA ČEMPIONĀTS

Ir beidzies Pasaules Nedzirdīgo boulinga čempionāts. Kā klājās mūsējiem? Par to pastāstīja Latvijas Nedzirdīgo sporta federācijas (LNSF) valdes locekle Māra Kursīte.

Silts sveiciens lasītājiem no manis! Es esmu LNSF valdes locekle jau otro gadu, un manas atbildības jomas ir orientēšanās sports un šaušanu. Papildus vēl esmu LNSF valdes sēžu protokoliste. Jau kopš mazotnes mans sporta veids vienmēr ir bijis orientēšanās sports. Agrāk biju izlases sportiste, bet tagad tas ir tikai vaļasprieks. Mana vājība ir jaunais sporta veids – telpu orientēšanās.

Vēlos pastāstīt par neseno notikumu – 5. Pasaules Nedzirdīgo boulinga čempionātu Vācijā, Minhenē. Par boulingu atbildīgais LNSF faktiski ir Paulis Kalniņš, bet finanšu apstākļu dēļ, lai ekonomētu izmaksas, uz Vāciju nosūtīja mani. Es pavadīju kā pārstāve mūsu izlases boulinga spēlētāju Līvu Vaivadi. Mums līdzī brauca arī Līvas tētis Valdemārs Vaivads. Izsakām viņam lielu pateicību. Viņš bija arī daļa no mūsu komandas kā šoferis.

Braucām uz Minheni apmēram 20 stundas. Sacensības norisinājās gandrīz divu nedēļu garumā. Pieteicās 28 valstis, bet piedalījās 27 no dažādām pasaules malām, kopumā –

289 dalībnieki, no tiem 203 – spēlētāji. Pilnā sastāvā 6 + 6 spēlētāji (gan sievietes, gan vīrieši) bija no Taieejas, Vācijas, Itālijas, Japānas, Korejas, Nīderlandes, Polijas, Ukrainas un ASV. Šogad Līvai nepaveicās, varētu teikt, ka bija melnais punkts viņas sporta karjeras dzīvē. Viņa pati ļoti pārdzīvoja, bet pats galvenais ir secinājums – ieviest jaunas izmaiņas savā tehnikā un ar bumbām.

Sacensībām tika izvēlētas trīs dažādas programmas, un viena no tām bija jauna programma. Izlozēja tieši šo, kurā ir ļoti grūti spēlēt un kontrolēt situāciju. Līva startēja bez trenera, tas arī jāņem vērā. Citi spēlētāji arī teica, ka nebija viegli spēlēt pēc jaunajiem noteikumiem. Es pat teiktu – tas ir kā spēlēt uz "cūkas laimi", kā to sauc latvieši.

Līvai ir potenciāls būt labai spēlētājai, to es redzu viņā. Ticu viņai! No kļūdām mācāmies būt labāki! Tagad jāgatavojas uz nākamā gada Eiropas Nedzirdīgo čempionātu Beļģijā, ceru, ka kuplākā skaitā.

## LĪVA VAIVADE: PĀRSTEIGUMS LIEDZA SASNIEGT LABUS REZULTĀTUS

Kā jau federācijas pārstāve Māra minēja, Līvai nācās piedalīties jaunajā, tā saucamajā eļļas programmā. Boulinga celiņš tiek īpaši eļļots ar dārgu eļļas mašīnu, kas maksā tikpat, cik vidējas klases automašīna. Ir dažādas eļļošanas mašīnas un dažāda tipa eļļas, kas maina bumbas gaitu pa celiņu. Katra mašīna un eļļa ir ar kaut ko unikāla un īpatnēja, ņemot vērā bumbas reakciju pēc eļļas uzklāšanas. Ir arī dažāda tipa celiņu virsmas, kas arī maina to, kā bumba slīdēs, kā reaģēs uz noteiktām eļļām.

Ir dažādas eļļošanas programmas, kas sarežģī spēles procesu un spēlētājam vairāk liek domāt, kā nogāzt visus ķegļus. Protams, lai to visu izpildītu, nepieciešamas atbilstošas bumbas. Ko par notikušo pasaules čempionātu stāsta pati Līva?

**Līva, lūdzu, pastāsti, cik ilgi tu jau nodarbojies ar boulingu un kā tev veicās boulinga čempionātā...**

Nodarbojos ar boulingu jau vairāk nekā 14 gadus. Tas man ir mīļākais sporta veids, spēlēju ar entuziasma pilnu enerģiju. Pasaules Nedzirdīgo boulinga čempionātā Vācijā augusta sākumā man neveicās īsti labi, šķita, ka uznācis melnais posms – pazaudēju savu tehnisko formu.

Es ierindojos 40. vietā individuālajās spēlēs. Bez trenera vienai ir grūti spēlēt, nepieciešams atbalsts un padoms, no mugurpuses trenera skatījumā ir vieglāk piefiksēt, kur esmu kļūdījusies. Eļļas programma man ir jauna tipa spēle. Tā ir sarežģīta, un



No kreisās: Līva Vaivade un Māra Kursīte



nebiju spēlējusies tādā programmā. Manas boulinga bumbas nebija atbilstošas šai eļļas programmai, tas man sajauca prātu. Mainot visādas bumbas, biju pārsteigta, apjuku un pazaudēju sportisko formu. Līdz ar to mani rezultāti bija tik slikti. Es, protams, par to ļoti pārdzīvoju, bet saņemšos līdz nākamajām sacensībām – Eiropas Nedzirdīgo čempionātam Beļģijā. Man jātrenējas šādai eļļas programmai, tehnikā jāveic izmaiņas, arī bumbas vajag citas.

### Kādi bijuši lielākie panākumi? Cik bieži trenējies, ar ko kopā?

Līdz šim spēlēju sev zināmajā un ierastajā formātā, vienmēr bija ļoti izdevies. Tāpat arī braucu sacensties uz dažādām sacensībām

ar dzirdīgajiem un nedzirdīgajiem. Zviedrijas Nedzirdīgo čempionātā šogad esmu titulēta kā čempione.

Manā pirmajā Starptautiskajā Nedzirdīgo boulinga kausā Nīderlandē biju čempione, tas bija apmēram 2013. gadā. Šīs sacensības ir ar naudas balvu, kuru sportisti veido no savas kabatas.

Starptautiskajā kausā 2014. gadā Šveicē un 2015. gadā Berlīnē, Vācijā, dubultspēlēs ieguvām 2. vietu. Ziemeļvalstu sacensībās nedzirdīgajiem Latvijā 2016. gadā individuālajās spēlēs ieguvu 1. vietu un "Master" spēlēs 2. vietu. Nesēn, 2019. gada jūnijā, Norvēģijā individuālajās spēlēs ieguvu 2. vietu.

Es tagad trenējos Zviedrijā divas līdz trīs reizes nedēļā. Dažreiz atkarībā no

situācijas ar personīgajiem līdzekļiem dodos uz sacensībām ar dzirdīgajiem, piedalos aptuveni četras reizes mēnesī. Apmēram 2015. vai 2016. gadā man bija personīgais treneris Zviedrijā. Sākumā regulāri izmantoju trenera pakalpojumus, taču vēlāk finansiālu apstākļu dēļ nespēju vairs apmaksāt treneri. Turklāt treneris bija dzirdīgs – nesānāca saprasties pietiekami labi, lai ļoti attīstītos.

Līdz šim mani apmāca mans līgavainis Sergejs Vorobjovs, kopīgiem spēkiem tā attīstība notika.

Par čempionātā pavadīto laiku Vācijā esmu apmierināta. Esmu ļoti pateicīga par LNSF pārstāves Māras Kursītes paveikto. Viņa bija mans lielākais atbalsts spēles laikā, kas man bija ļoti svarīgi. •

Teksts: Zigmārs Ungurs, Jūlija Bite, Iveta Kraze

Foto: LNSF arhīvs



No kreisās: Trenere Gaļina Broka, Zane Embrekte, Kristofers Kraze, LNSF prezidente Iveta Kraze

Mūsu peldētāja Zane Embrekte Buenosairesā, Argentīnā, augusta otrajā pusē notikušajā pasaules čempionātā peldēšanā nedzirdīgajiem izcīnīja četras medaļas – vienu zelta, vienu sudraba un divas bronzas.

Finālā 50 metru distancē brīvajā stilā Embrekte finišēja 27,01 sekundēs un uzvarēja, atstājot aiz sevis amerikānieti Brūku Tompsoni un itālieti Sāru Maranjo. Tādā pašā distancē peldējumā uz muguras Embrekte finišēja 31,33 sekundēs, par 0,69 sekundēm piekāpdamās tikai amerikānietei Kerli Kronkai.

100 metru brīvajā stilā Zane ieguva trešo vietu, finālā finišējot ar rezultātu 59,03 sekundes. Par viņu ātrāka vēlreiz bija Kerli Kronka ar jaunu čempionāta

rekordu, kā arī Sāra Maranjo. Bronzas medaļa Zanei arī 50 metru distancē tauriņstilā ar rezultātu 29,24 sekundes. Savā ceturtajā disciplīnā – 100 metru peldējumā uz muguras – Zane ierindojās septītajā pozīcijā (rezultāts – 1 minūte un 14,01 sekunde).

Otrs Latvijas peldētājs šajā čempionātā – Kristofers Kraze – savu labāko rezultātu sasniedza 50 metros brīvajā stilā, ar rezultātu 25,95 sekundes ieņemot 6.vietu. Jāpiemin, ka pusfinālā viņam izdevās uzstādīt savu personisko rekordu (25,50 sekundes), tādējādi iegūstot sporta meistara kandidāta (SMK) titulu.

Apsteidzot desmit dalībniekus, Kristoferam 21. vieta 50 metru tauriņstila peldējumā (rezultāts

29,56 sekundes), savukārt 100 metru peldējumā brasā – 15. vieta 23 dalībnieku konkurencē (rezultāts – 1 minūte un 15,42 sekundes). 50 metros brasā un 100 metros brīvajā stilā Kristofers netika pie rezultātiem diskvalifikāciju dēļ.

Embrekte šogad startēja savā trešajā pasaules čempionātā, bet Krazem šī bija debija pasaules meistarsacīkstēs. Sportistiem uz Buenosairesu līdzi devās trenere Gaļina Broka un delegācijas pārstāve Iveta Kraze.

### ZANE EMBREKTE: UZVARA DOD MAN SPĒKU



Šis ir jau trešais pasaules čempionāts, kurā piedalies, un atkal ir panākumi! Kādas ir sajūtas?

Esmu ļoti priecīga, ka viss ielānotais izdevās! Mēs smagi trenējamies, un iegūtais darbs atmaksājās ar medaļām. Esmu gandarīta par

paveikto un, protams, nogurusi. Visās distancēs, kurās peldēju, es izcīnīju medaļas. Pirms čempionāta pati sev uzliku mērķi. Domāju, ka uzdevumu esmu izpildījusi. Taču, protams, vienmēr var labāk!

## Pastāsti, lūdzu, kā gatavojies čempionātam... Cik laika pavadīji treniņos? Kas tev palīdzēja?

Trenējamijs visu laiku, jo nav iespējams sagatavoties sacensībām divās nedēļās, pirms tās ir sākušās. Tas ir ilgs process. Vasarā es apmeklēju baseinu piecas līdz sešas reizes nedēļā un fiziskos treniņus zālē apmēram trīsreiz

nedēļā. Rezultātus nostiprinājām divas nedēļas ilgā treniņometnē Klaipēdā. Pēc nedēļas jau braucām uz Buenosairesu. Trenējāmijs kopā ar manu treneri Gaļinu – liels nopelns uzvarā ir arī viņai. Paldies!

## Kāds ir tavs mīļākais peldēšanas stils un kāpēc?

Mans mīļākais ir 50 metru brīvais stils. Peldot šajā distancē, es jūtos vislabāk un man ir vislielākā pārliecība.

## Kur tu gūsti spēku un iedvesmu jauniem sasniegumiem?

Man patīk sevi izaicināt, un nopelnītās

medaļas mani dzen uz priekšu! Vēlos vēlreiz sajūst uzvaras garšu. Un, protams, spēku iet uz priekšu man dod mani atbalstītāji. Paldies jums, es ar prieku lasīju labus un atbalstošus vārdus!

## Kādi ir tālākie profesionālie plāni?

Nākamās lielākās nedzirdīgo sacensības man ir plānotas 2025. gadā – Nedzirdīgo olimpiskās spēles. Līdz tam piedalīšos dažāda mēroga dzirdīgo sacensībās. Paldies arī Latvijas Nedzirdīgo sporta federācijai par palīdzību tikt uz pasaules čempionātu un treniņometni. •

Teksts: Jūlija Bite, Gunta Vazdike

Foto: LNSF arhīvs



Disku golfs ir sporta spēle, kurā spēlētājam ir jāiemet grozā lidojošs disks. Golfs tas ir tāpēc, ka uzdevums, līdzīgi kā tradicionālajā golfā, ir sasniegt mērķi – grozu – ar pēc iespējas mazāku metienu skaitu. To var spēlēt jebkurā vecumā, turklāt diski ir tādi paši, ar kādiem spēlē profesionāļi. Disku golfa laukumos iespējams arī izīrēt inventāru. Ar šo sporta veidu Latvijā nodarbojas apmēram 30 nedzirdīgie.

Šī gada 19. augustā Talsu novada Īves pagastā norisinājās 2023. gada LNSF balvas izcīņa disku golfā 14 sportistu konkurencē. Disku golfa laukumā katram dalībniekam bija jāspēlē 2 apļi, izspēlējot 18 grozus. Kopvērtējumā 1. vietu ieguva Aivis Grāvītis. Savukārt cīņā par 2.–4. vietu trim dalībniekiem bija vienāds punktu skaits. Šīs vietas tika sadalītas papildspēlē, kurā 2. vietu izcīnīja Zintis Felkers, 3. vietu –

Paulis Kalniņš, bet 4. palika Kristaps Legzdiņš.

Aivis Grāvītis disku golfu spēlē trīs gadus. "Kopsolī" viņš stāsta, ka kādreiz nodarbojies ar citu sporta veidu. "Ilgus gadus spēlēju basketbolu. Man ļoti patika. Taču tur komandās vienmēr trūkst spēlētāju, treniņi un sacensības bija reti. Tāpēc vēlējos nodarboties ar kādu no individuālajiem sporta veidiem. Tad draugi mani uzaicināja uzspēlēt disku golfu Mežaparkā," saka Grāvītis. Disku golfs viņam iepaticies uzreiz. "Draugi no Igaunijas teica, ka es labi spēlēju. Pēc tam uzzināju par Latvijas nedzirdīgo čempionātu – nolēmu, ka jāpiedalās. Rezultāti kļuva arvien labāki."

Labākus rezultātus Grāvītim izdevies sasniegt, kad mitējies uztraukums. "Esmu apmierināts ar sasniegumu. Pirms sacensībām daži teica, ka šeit ir ļoti grūts un sarežģīts laukums. Kad

sāku spēlēt, tā nelikās, nebija grūti. Galvenais ir domāt par to, kā pareizi mest. Un, ja kaut kas neizdodas, – aizmirst par to un domāt uz priekšu!" Turpmāk Grāvītis trenēsies un piedalīsies sacensībās Anglijā. "Tur ir nedzirdīgo latviešu disku golfa grupa. Bieži braucam spēlēt dažādās vietās, uztaisījām posmu turnīru. Visiem ļoti patika," viņš stāsta. "Nākamgad notiks Ziemeļvalstu–Baltijas nedzirdīgo čempionāts Dānijā, vēlos arī tur piedalīties." Disku golfs Aivim tik ļoti patīk, jo to var spēlēt svaigā gaisā un spēlējot iespējams apdomāt mešanas tehnikas. "Es iemīlēju šo sporta veidu! Man ir mazs sapnis – piedalīties sacensībās Amerikā."

Savukārt grafiskais dizaineris un "Kopsolī" maketētājs Kristaps Legzdiņš disku golfu spēlē kopš 2019. gada pavasara. Viņš ir Latvijas Disku golfa federācijas, Ufogolf kluba un Igaunijas Nedzirdīgo disku golfa kluba biedrs. "Tā kā nedzirdīgo sacensības disku golfā notiek tikai reizi gadā, pārsvarā es piedalos sacensībās kopā



No kreisās: Zintis Felkers, Aivis Grāvītis, Paulis Kalniņš

ar dzirdīgajiem. Tur ir vairākas grupas, piemēram, profesionāļu, amatieru un iesācēju. Savukārt nedzirdīgo sacensībās dalībnieku ir mazāk, tāpēc ir tikai viena grupa," saka Legzdiņš. "Šogad trijiem no mums bija neizšķirts un bija nepieciešama pārspēle. Pārspēlē es zaudēju un ieguvi 4. vietu," tā viņš komentē šī gada sacensības. "Uz Latviju pirms pieciem gadiem atbrauca cilvēki no Igaunijas – mācīt mums disku golfu. Tad es arī uzzināju par šo spēli un uzreiz sapratu, ka vēlos nodarboties ar šo sporta veidu. Tādos sporta veidos kā basketbols vai futbols, kādam dalībniekam

neierodoties, uzreiz nekas nesanāk. Savukārt disku golfu es varu spēlēt viens pats. Un man patīk, ka ir dažādas metienu tehnikas. Spēlējot sajūtu dažādas emocijas." Viens aplis ir 2–3 kilometru garš. "Šobrīd trenējos vienreiz vai divreiz nedēļā. Agrāk sanāca trenēties biežāk. Tagad vairāk piedalos sacensībās, jo vasarā ārā ilgāk ir gaišs. Ziemā sacensībās piedalos retāk, apmēram reizi nedēļā, atkarībā no laikapstākļiem."

Latvijā ir aptuveni 45 vietas, kur var spēlēt disku golfu. To spēlē vairāk nekā divi tūkstoši cilvēku. "Skatoties pēc rezultātiem, Latvijā esmu aptuveni

170. vietā. Spēlēt mācījos pats," atklāj Legzdiņš. Viņam vienlīdz patīkot gan nedzirdīgo, gan dzirdīgo sacensības. "Sākumā bija grūti, taču tagad jau visi esam pazīstami. Sazināties ar žestiem vai sarakstoties. Valmierā, piemēram, pat ir daži dzirdīgie spēlētāji, kuri māk daktilēt."

Parasti sacensības ilgst 2–3 stundas, tie ir 18–19 grozi. Taču gadoties arī ilgāk, saka Legzdiņš: "Piemēram, Igaunijā bija sacensības, kurās bija jārealizē metieni 100 grozos. Spēlējām visu dienu."

Disku golfa laukumu atrašanās vietas var atrast tīmekļa vietnē [www.lgdf.lv](http://www.lgdf.lv). •

Teksts: Zigmārs Ungurs

Foto: LNSF arhīvs



## LATVIJAI - VIENA ZELTA UN DIVAS BRONZAS MEDAĻAS!

No kreisās Māris Grēniņš, Mārīte Lūse, Liene Kleina-Brūvere, Patrīcija Marija Tiļļa, Sergejs Soklakovs

No 21. līdz 27. augustam Polijas pilsētā Ščecinā risinājās 11. Eiropas Nedzirdīgo čempionāts vieglatlētikā, bet no 24. līdz 26. augustam – arī 5. Eiropas Nedzirdīgo čempionāts vieglatlētikā U20 jauniešiem. No Latvijas pieaugušo konkurencē piedalījās Māris Grēniņš un Sergejs Soklakovs, bet U20 konkurencē – Patrīcija Marija Tiļļa.

Zelta medaļu izcīnīja Māris Grēniņš 110 metru barjerskrējienā ar rezultātu 16,14 sekundes. Sergejs Soklakovs šajā pašā disciplīnā ar rezultātu 17,99 sekundes palika ceturtais. Tāllēkšanā abiem veicās sliktāk – Mārim 6,24 metri un 6. vieta, bet Sergejam 6,12 metri un 8. vieta. Māris nopelnīja bronzas medaļu trīssoļlēkšanā ar rezultātu 13,39 metri, savukārt Sergejam 5. vieta ar rezultātu 13 metri.

Juniorei Patrīcijai šī bija debija Eiropas nedzirdīgo čempionātā jauniešiem.

Viņa piedalījās divās skriešanas disciplīnās. 800 metru skrējienā viņa izcīnīja bronzas medaļu, rezultāts: 3 minūtes un 3,22 sekundes. Savukārt 400 metru distancē līdz medaļai mazliet pietrūka – 4. vieta ar rezultātu 79,89 sekundes.

Sportistiem līdzī uz Ščecinu bija izlases trenere Mārīte Lūse un pārstāve Liene Kleina-Brūvere. Latvija medaļu skaita rangā no 21 valsts ierindojās 14. vietā.

## MEDAĻU PAMATĀ - TREIŅNOMETNE

**Par saviem panākumiem stāsta Māris Grēniņš:**

Sezonas sākumā – pavasarī – bija laba treniņnometne, kur augstvērtīgi sagatavojos un bija laba fiziskā forma. Bet pēc treniņnometnes Latvijas mērogasacensībās piedzīvoju traumās, tas pabojāja sezonas sākumu. Nācās

izlaist daudzas sacensības. Varēju jau startēt, bet tomēr vēlējos visu uzsvāru likt uz Eiropas čempionātu Polijā.

Ļoti paveicās, ka Rīgas dome piešķīra vasaras nometnei naudu. Tieši pateicoties nometnei, jutu, ka atgūstu labu sportisko formu un uz Eiropas čempionātu braucu ar labu pārlicību. Biju gatavs nest Latvijas vārdu Eiropā. Polijā apstākļi bija labi. Atbraucām vienu dienu iepriekš, kaut tomēr vajadzētu ierasties divas dienas pirms sacensībām. 110 metru barjerskrējienā zināju savus plusus – pieredze un pareizs tehniskais izpildījums. Tas deva arī rezultātu.

Tāllēkšanā kaut kā tajā dienā nelēcās. Vienīgais prieks bija, ka uzlēcu sezonas labāko rezultātu. Trīssoļī es biju ļoti sakoncentrējies startiem, jo vēlējos labu rezultātu. Medaļa nebija plānā vispār. Ar katru lēcieni uzlaboju rezultātu un līdz ar pēdējo lēcieni ielēcu trijniekā. Pieredze, kas nāk, 23 gadus sportojot, noderēja.

Paldies treneri Mārītei, kas mani mocīja treniņnometnēs, kā arī Lienei. Un treniņbiedram Serjogam par cīņassparu nometnēs un lieliskajām masāžām. Paldies arī ģimenes locekļiem par izturību, kad biju prom no mājām veselu mūžību.

Ja godīgi, nekad nebiju iedomājies savos 42 gados vēl kļūt par Eiropas čempionu. Kad finišēju, pirmais, ko darīju, – emocionāli smagi nopūtos un smaidīju, jo bija smags darbs vasaras nometnē ieguldīts, un tas nesa augļus. Jaunajiem sportistiem parādīju piemēru. Tiešām bija liels gandarījums, visi citi sportisti un treneri apsveica un apbrīvoja, ko es vēl daru savos gados. •

## SVEICAM OKTOBRA JUBILĀRUS!

Skumji, bet vasara tik tiešām ir galā. Jau 29. oktobrī pulksteņa rādītāji būs jāpagriež par stundu atpakaļ, tātad sāksies ziemas laiks. Interesanti, ka Latvijā Skolotāju diena ir noteikta 1. oktobrī, bet Pasaules skolotāju diena ir 5. oktobrī. Bet vispirms, protams, jau 1. oktobrī jā sveic mūsu pieredzējušākie ģimenes locekļi Starptautiskajā senioru dienā! Un pēc tam mūsu jubilārus.

### RĪGAS BIEDRĪBĀ

- 5.10. VLADIMIRS PETROVS
- 6.10. ADA VALTONENA
- 7.10. DMITRIJS ASMIŅŠ
- 12.10. ANDREJS KALŅS
- 14.10. MARIJA PEREGRIMOVA
- 15.10. VIKTORIJA POPOVA
- 17.10. KORNEJS ŠMIDTS
- 18.10. JURIS RULLIS
- 19.10. DAINIS KALVĀNS
- 19.10. ELVĪRA RINČA
- 21.10. ANDRIS SLAIĐIŅŠ
- 21.10. SARMĪTE MAŽE
- 22.10. ILZE RUMPE
- 24.10. ULDIS ĀRE
- 26.10. DACE KRŪKLE
- 27.10. OLGA ARAMINA
- 28.10. JŪLIJA NAVROCKA
- 29.10. ROMUALDA ŅEIRE
- 29.09. ILZE GABRANOVA

### SMILTENES BIEDRĪBĀ

- 5.10. VLADIMIRS UTRECKIS

### RĒZEKNES BIEDRĪBĀ

- 21.10. MARITA NAGLE

### VALMIERAS BIEDRĪBĀ

- 19.10. GUNĀRS VILDIŅŠ

### VENTSPILS BIEDRĪBĀ

- 2.10. JOLANTA NIKOLAJENKO

### DAUGAVPILS BIEDRĪBĀ

- 24.10. MĀRIS CVETKOVŠ

## LĪDZJŪTĪBA

### Mūžības ceļā devies LNS Goda biedrs Juris Ozoliņš



21. septembra rītā mūžības ceļā devās viens no populārākajiem Kuldīgas RB biedriem, LNS Goda biedrs Juris Ozoliņš.

Juris bija rīdzinieks, mācījās Rīgas Nedzirdīgo skolā. Toreizējā režisore Elksne redzēja Juri tēlojam skolas uzvedumā un uzaicināja viņu pievienoties drāmas pulciņam. Tomēr drīz viņš pameta drāmas pulciņu un iestājās deju kolektīvā "Dzintarkrasts". Viņam toreiz bija apmēram 18 gadi, tāpēc citi dejotāji ieteica iestāties arī LNS Rīgas biedrībā.

Rīgas biedrībā viņš palika līdz aptuveni 30 gadu vecumam, tad pārcēlās uz dzīvi Kuldīgā, jo apprecējās. Tad Juri ievēlēja par Kuldīgas RB priekšsēdētāju. Kādu

laiku Kuldīgas biedrību vadīja Laima Karlštrēma, bet 2007. gadā notika priekšsēdētāja ārkārtas vēlēšanas un biedri atkal ievēlēja Juri Ozoliņu. Šai amatā Juris nostrādāja līdz pensijai un vēl mazliet, tad atdeva savu vietu jaunajam vadītājam Guntaram Jurševskim. Tomēr Juris aktīvi turpināja apmeklēt biedrības pasākumus, biedrības valdē darbojās līdz 2012. gadam.

### Kuldīgas biedrības priekšsēdētāja Vilhelmīne Vicinska:

Viņš bija gaišs cilvēks. Interesējās par politiku. Kuldīgas RB biedri ar interesi klausījās viņa stāstos par politiku. Vienmēr uzvarēja prāta spēlēs – ieguva pirmās vietas arī šogad 11. martā notikušajās Kuldīgas RB "Prāta spēlēs".

Bija gudrs un labsirdīgs cilvēks. Mums, Kuldīgas RB biedriem, pietrūks viņa gudrības, viņa stāstu. Viņš bija apveltīts ar humora izjūtu. Juris bija arī prasmīgs kulinārs.

LNS valde, Kuldīgas RB valde un biedri izsaka visdziļāko līdzjūtību Jura Ozoliņa (25.08.1947.–21.09.2023.) tuviniekiem un draugiem.

*Paņem līdz saules glāstu,  
Ko tev draugu rokas liek,  
Lai tev, smilšu klēpī dusot,  
Mazu brīdi siltāk tiek.  
(P. Priede.)*

*Vēl siltums paliks,  
paliks vēl aiz tevis,  
Un atmiņas kā  
maza saule degs.  
(V. Rūja)*

*Es tagad aizeju,  
bet ne jau prom,  
Es aizeju tepat –  
ar citām puķēm, citu sauli,  
Ar citu zemi parunāt.  
(M. Zvidre)*

**Jānis Ikaunieks**  
(14.05.1946.–24.07.2023.)

Izsakām visdziļāko  
līdzjūtību tuviniekiem.

Rīgas RB

**Aleksejs Krauklis**  
(26.09.1953.–18.08.2023.)

Mūsu līdzjūtība Alekseja  
meitām un piederīgajiem.

Valmieras RB

**Skaidrīte Pāpe**  
(02.04.1927.–16.09.2023.)

Dziļa līdzjūtība Skaidrītes  
piederīgajiem un draugiem.

Valmieras RB

Adrese: Elvīras iela 19 k-2, Rīga, LV-1083  
E-pasts: kopsoli@lns.lv  
Tālr.: 28475237

Redaktore: Laura Zeltiņa  
Maketētājs: Kristaps Legzdīņš