

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



2004. gada

Nr. 10

decembris

Redaktora sleja.



Balts sniegs ir apkārt mums un baltas domas raisās, balts miers virs zemes un cilvēkiem labs prāts. Ziemassvētki... Skaistākie gada svētki, kurus visa cilvēce gaida ar jaunām cerībām. Laiks, kad tiek izvērtēts pavadītais gads un kalti jauni plāni nākošajam. Laiks, kad pat vistumšākajās dvēselēs iemirgojas labestības un sirsnības dzirksts. Laiks, kad cilvēki atceras visus savus draugus un tuvākos, lai tos iepriecinātu, lai pateiktu, ka atceras viņus un mīl. Daži šīs mīlestības stari tiek arī pavisam svešiem cilvēkiem, kuriem šajā dzīvē nav paveicies vai viņus piemeklējusi kāda nelaime. Cilvēkiem gribas lai visiem šajos svētkos būtu kāds iepriecinājums, lai neviens netiktu aizmirsts. Skaistas domas un skaisti darbi... Bet vai mēs šos labos nodomus varētu saglabāt un īstenot ne tikai reizi gadā, bet visā tā garumā? Protams, ka varam. Vajag tikai nedaudz atvērt savas sirdis, padalīties savā mīlestībā ar citiem un tad tas prieks, ko sagādājat citam, atgriezīsies pie Jums ar uzviņu. Nepaej garām tiem, kam vajadzīga palīdzība, un Tu nejutīsies viens un lieks šai pasaulē.

*Gribas, lai baltā pasaulē balti sniegi snieg,
Un pa baltiem lielceļiem balti cilvēki iet,
Un lai baltos cilvēkos baltas domas dzimst,
Un lai baltas darbdiēnas un balti svētki ir.*

*Cerībām – zaļas egles sīkstumu,
Darbiem – dvēseles mūžību,
Domām – Ziemassvētku sniega baltumu !*

Vēlu Jums siltas sirdis, tīras domas un prieka pilnas Ziemassvētku gaviles! Lai viss grūtais, nepateicīgais paliek Vecajā, bet Jaunajā gadā - piepildīt iecerēto, nepazaudēt iegūto un atrast meklēto!

Laimīgu 2005. gadu !

= Inga Laicāne =

Literārā redaktora sleja.



Dārgais lasītāj!

Klāt Ziemassvētki un tepat pie sliekšņa arīdzan Jaunais – 2005. gads.

Avīze "Parks" ar Tevi ir (nosacīti) visu šo gadu.

Mēs avīzes "pionieri" Inga Esīte, Inga Laicāne, Daiga Lapiņa, Dainis Matisovs, Aldis Ozoliņš, Kārlis Kukuris un konsultanti – Jekaterina Jeremejeva, Inga Āboliņa, Natālija Verhovska un Anita Jefimova sākām ar milzīgu entuziasmu un cerībām uz patiesu kontaktu ar Tevi – lasītāj!

Atceros, ka savā pirmajā redaktora slejā ieminējos → pat "ielaižot dīķīti gulbīšus" nevaram būt droši, ka skats uz tiem vienmēr raisīs tikai gaisīgas domas vai otrādi.

Mēs neesam profesionāli žurnālisti, tomēr centāties, cenšamies un tā arī turpināsim strādāt.

Esot avīzes literārā redaktora amatā, es izlasu visus "Parkam" sūtītos dzejoļus, stāstus, atsauksmes, vēstules. Esam ņēmuši vērā vairākus ieteikumus un arī turpmāk centīsimies uz klausīt Tevi.

Gada laikā "Parka" redakcijas sastāvs ir nedaudz mainījies = kopējā avīzes darbā iesaistījās arī Daira Kozure, Agita Vilnīte, Sanita Auziņa, Ineta Ruka.

Runājot par lasītājiem, kuri arī paši iesūta mums publicēšanai dzeju, īpaši vēlos uzteikt Valdu Ostrovsku, Romānu Čaupalu, Silviju Zalaku, Mudīti Raiskumu.

Uzskatu par lielu godu un lepojos, ka rubrikā "Numura viesis" esmu sarunājis un iepazījis ar Jekaterinu Jeremejevu, Āriju Ābolu, Ievu Leimani-Veldmeijeri, Dr. Vitāliju Rodinu, Dr. Jāni Ozoliņu, Jāni Dreģi, Aldu Lāci, Aldi Ozoliņu. Sirsnīgs paldies šiem cilvēkiem, kuri atrada laiku un uzticēja savas domas "Parkam"!

Ceru, ka arī 2005. gadā varēšu turpināt iesākto, jo jau šobrīd prātā "jone" jaunas ieceres, plāni un domas.

Paldies mani kolēģiem "Parkā", kuri atbalsta un palīdz brīžos, kad man ir grūti!

Paldies Tev, lasītāj, par uzticību savam "Parkam"!

Visiem, visiem, visiem novēlu priecīgus un gaišus Ziemassvētkus un lai Jaunais gads atnāk ar cerību, sapņu, ieceru un darbu piepildījumu !

= Kārlis Kukuris =

Mēneša notikumu apskats:

Veltījums 18. novembrim.

17. novembra koncerts – pasākums iesākās ar Latvijas himnas kopēju dziedājumu. Bija iedegtas trīs sveces – baltsarkanbaltas. Kāpēc tā? Jo šī ir mūsu Latvijas dzimšanas diena. Tātad svētku diena mums visiem. Svinīgi izskanēja karoga dziesma, visi sēdēja un klausījās ļoti uzmanīgi un elpu aizturējuši. Bija skaisti!

Atmiņā palikušas rindas no šī koncerta:

Vai Tu zini, kas ir Latvija?

Tā ir mana Dzimtene.

Vai Tu zini, kas ir Dzimtene?

Tā ir zeme, kur es piedzimu.

Vai Tu zini, kā es piedzimu?

Tā kā puķu zīrnis uzziedēju māmiņai,

Tā kā puķu zīrnis apvijies ap sētiņu.

Atceres brīža nobeigumā visi nodziedājām Ulda Stabulnieka dziesmu “Nāk rudens apgleznot Latviju!”

= Daira Kozure =

Sporta aktivitātes nodaļā.

9. nodaļā norisinājušies divi turnīri galda spēlēs – novusā un dambretē. Novusa sacensībās 1. vietu izcīnīja A. Kivlāns, 2. vietu - P. Dāvids, 3. vietu - A. Bogdanovs. Dambretes turnīrā 1. vietā - A. Kivlāns, 2. vietā - A. Bogdanovs, 3. vietā – T. Kušners. Turnīra galvenā tiesneša pienākumi bija uzticēti Avaram Kivlānam. Turnīros piedalījās daudzi un par šīm sacensībām ir iepriecināti visi tās dalībnieki.

9. nodaļā ir pacienti, kuri ne tikai spēlē, bet arī regulāri strādā. Ja kādam ir vēlēšanās kaut ko padarīt, tad viņš griežas pie darba instruktora Armanda vai pie nodaļas apkalpojošā personāla.

Tāpat pacienti arī aktīvi dodas uz kultūras pasākumiem. 21. novembrī daudzi apmeklēja profesionālā teātra izrādi “Pēdējais kvēlais mīlnieks”, no kuras guva patiesu prieku un baudījumu. Par šiem apmeklējumiem daudz tika stāstīts tiem, kas uz izrādi netika. Visiem gribētos, lai izklaides pasākumu būtu vairāk.

= A. Kivlāns 9. nod. =

Adventes svētbrīdis klubā.

Pagājušajā ceturtdienā 2. decembrī Pacientu Klubā notika !. Adventes svētbrīdis. Iesākumā tika aizdegta pirmā svece Adventes vainagā. Man šis laiks saistās ar klusu, mīļu gaidīšanas laiku, Kristus piedzimšanu. Tas ļoti skaisti izdziedāts dziesmās – “Katru gad’ no jauna Kristus bērniņš nāk, pie mums zemē ļaunā un mūs svētīt sāk. Nāk viņš katrā mājā, savā godībā, stiprina, kad vāja mūsu ticība.” Apmeklētāju pulciņš bija pamazs, bet, kur ir trīs, tas jau ir daudz.

Paldies 9., 6. un 1. nodaļas sanitāriem un pacientiem. Paldies arī Aldai Lācei par Dieva vārdu. Viņas sirds siltums nav vārdos aprakstāms – vēlreiz Paldies!

= Daira 1. nod. =

Numura viesis.



Šoreiz intervētāja lomā
Viesturs Petrovs no 3. nodaļas.
Viesturs: 3. nodaļā darbdienās
sastopam simpātisku, jaunu
sievieti, ar labestības pilnu sirdi,
kas vienmēr saprotas ar pacientiem,
prot tos uzklaut un atrod problēmas

risinājumu. Tā mēs sākam iepazīties ar 3. nodaļas darba
terapijas instruktori **Ingu Āboliņu**, vienkārši Ingučīti.

Inga: Instruktores mums vairs nav – trešajiem nevajagot ?!

Toties es esmu tepat pie Jums, domāju, ka tāda pati kā agrāk.

Viesturs: Inga! Jūs šo darbu strādājat ne jau pirmo gadu. Kā tas sākās ?

Inga: Strādāju astoto gadu. Tā bija nejaušība, ka nokļuvu šeit, bet jūtu,
ka man te JĀBŪT.

Viesturs: Inga! Kā Jums izdodas apvienot šo darbu, rūpes par ģimeni un
mācības ? Kas Jūs būsi, kad beigsiet mācīties ?

Inga: Kaut ko padarīt var tikai darot – mani novērojumi liecina – jo vairāk
jāizdara, jo vairāk arī var pagūt un vairāk arī brīvā laika atliek sev
tuvajiem cilvēkiem. Pēc SDSPA “Attīstība” beigšanas būšu sociālais
darbinieks ar specializāciju sociālajā pedagoģijā.

Viesturs: Inga! Jūs vienmēr ņemat aktīvu dalību visos trešās nodaļas
sabiedriskajos pasākumos un pacientu aktivitātēs. Kā Jums izdodas
to visu savilkt kopā ?

Inga: Laika gaitā veidojas pieradumi un attīstās iespējas. Vajag gribēt,
cienīt tos, kam mēs strādājam, tad arī viss notiek.

Viesturs: Inga! Kā Jums patīk pacientu avīze “Parks”. Vai tā pēc Jūsu
domām attaisno ieguldīto darbu un līdzekļus ?

Inga: Avīze ir vajadzīga. Vienmēr var vēlēties ko vairāk un savādāk –
tieši tas virza mūs uz priekšu. Avīze ir patiešām laba. Cik daudz
interesantas informācijas ! Katram ir savs skatījums un ikvienam –
sava taisnība. Tas ir jāsaprot un jāpieņem.

Mēs varam palīdzēt sev un citiem –
uzklaut, ieklausoties, arī patiešām sadzirdot.

Viesturs: Paldies par sarunu !

Lai Jums izdodas viss !

Lai visos darbos Jūs pavada
gaišās domas un ticība cilvēkiem.

Jānim Ziemeļniekam – 107.

*Kā ūdens nemitīgs
no augstas kļīnšu kraujas
Laiks dziļā mūžībā
ar dzīves mirkļiem raujas.
Bet ir kāds lielāks spēks,
kas uzveic laika varu,
Ar nemirstību tas,
ar lauriem kронē garu.*



*Kā pērles gadi kļūst,
kad viņš tos satver rokā
Un rotā mirdzošā
sien beidzot vienā lokā.
Mēdz saukt to likteni,
kas spēcīgs, spožs un skarbs,
Bet tas mīt ikdienā,
un viņa vārds ir – darbs.*

Tā, kā Strenču pilsētā ir Jāņa Ziemeļnieka iela un viņam decembrī ir dzimšanas diena, nedaudz ieskatījos viņa biogrāfijā.

Jāņa Ziemeļnieka dzīves gājums iesācies 1897. gada 24. decembrī Valkas apriņķa Bilskas pagasta Bāņūžu muižas vakara mājās. Kristīnes un Pētera Kraukļa ģimenē piedzimis ceturtais bērns. Puika bijis možs un zinātkārs, taču diezgan slimīgs, tālab mazliet palutināts vairāk kā pārējie bērni ģimenē. Ģimene bijusi draudzīga, satīcīga un māte bijusi liela lasītāja, kas agri iemācīja zēnam lasīt. Caur to arī zēnam šis lasīšanas talants. Kad zēns 1910. gadā pārcietis smagu operāciju, māte, saprazdama, ka smaga darba darītājs neiznāks, nodod viņu pie kurpnieka, pēc tam pie aptiekāra, taču zēnu tas nespēj iedvesmot. Pārceļoties 1912. gadā dzīvot uz Strenčiem, Jānis sāk mācīties turienes Ministrijas skolā. Zēna sekmes ir teicamas un viņa domraksti tiek lasīti visas klases priekšā. Liela loma šeit skolotājai Zelmāi Miķelsonei, kura ievēro Jāņa spējas, dod viņam lasīt labas grāmatas – Puškinu, Ļermontovu un Andreju Upīti. Skolā atnāk arī pirmā mīlestība, un klases biedrenei tiek veltīta vesela dzejoļu burtnīca ar paša autora fotogrāfijām.

Šis ir Jāņa pats gaišākais laiks, jo, sekmīgi pabeidzis skolu, Jānis atrod sev patīkamu darbu – sāk strādāt par fotogrāfu. Šajā pat laikā parādās pirmās publikācijas “Dzimtenes Vēstnesī” un dzejoļi tiek publicēti ar Jāņa Ziemeļnieka nevis Kraukļa vārdu. Jā, veselība... Nieru lēkmes pastiprinās, un, lai remdētu sāpes, Ziemeļnieks lieto zāles ar opija piejaukumu. Gadiem ejot, devas tiek palielinātas un kļūst par nenovēršamu ļaunumu, kas galu galā noved dzejnieku kapā. Iedegsim vienu svecīti Ziemassvētku vakarā viņa gaišai piemiņai!

=Daira Kozure =



*Tā puķe uzdzied, ko tu paņem rokās,
Tā sirds sāk mīlēt, ko tu uzlūko,
Tev ir jau viss, tu staigā zvaigžņu lokā –
Es tev vairs dāvāt nevaru neko.*

Par pašpalīdzības grupām.



Saprast cilvēkam kā viņš dzīvo ir viņa dzīves mērķis - būt brīvam no sāpēm, atkarības, slimībām ir cilvēka nosacījuma ieradumi. Prieks veidot saskarsmi ar citiem cilvēkiem ir veselības pazīme. Cilvēku ciešanas bieži vien ietekmē šo apstākli un cilvēks ir gatavs norobežoties, lai būtu viens savās ciešanās, jo domā, ka apkārtējie viņu nesapratīs. Vairāk un vairāk cilvēki sabiedrībā, tieši tādēļ, paliek vientuļi.

Ar šo rakstu gribam palīdzēt tiem, kuri patiešām gribētu kaut ko savā dzīvē mainīt, tie, kuri gribētu veidot pašpalīdzības grupas un nezin kā rīkoties. Mēs gribētu ar šī raksta palīdzību pateikt sabiedrībai, ka pašpalīdzības grupas ietver daudz vairāk kā puslokā saliktus krēslus tikšanās vietā un atļauju cilvēkiem pēc kārtas izteikt savas sūdzības. Galvenais ir process, kas notiek starp šiem cilvēkiem. Svarīgi šajā procesā iemācīties kā skatīties un saprast sevi, nevis dzīvot pēc kāda cita norādījumiem. Cilvēkam ir jāiemācās, ko tad īsti darīt ar savu dzīvi, kā sadzīvot ar esošajiem ierobežojumiem - emocionālajiem, fiziskiem un garīgiem. Kāda veida personība patiesībā cilvēks ir, kas cilvēku interesē, raksturīgās, bet ne grandiozas gaidas cilvēkam pašam no sevis, kādas attiecības ir ar sevi, radniekiem, draugiem, vecākiem, bērniem, darba devējiem, Dievu, pasauli kopumā, kā piedzīvot savu juteklīgo realitāti uz šīs

brīnišķīgās planētas. Saprast pašam sevi un citus ir daļiņa pasaule. Tā ir atslēga psiholoģiskajam priekam un personīgai brīvībai.

Mūsu Latvijas sabiedrībā vēl joprojām pastāv milzīga stigma pret garīgi slimiem cilvēkiem. Sabiedrība nekad nav bijusi pilnīgi toleranta pret personu, kas neatbilst sabiedrībā pieņemtajām normām. Sabiedrība ir diskriminējusi šo cilvēku, pat neļaujot viņam veidot veselīgas attiecības ar to un izpaust savas domas. Cilvēks, kas atstāts ar sajūtu, ka viņš "nav piederīgs" sabiedrībai un, ka viņam nav vietas šajā dzīvē, cieš no savas paša atšķirtības un atsvešinātības izjūtas, un šo klasificēto uzskatu par sevi iekšēji vairo, tādejādi pastiprinot negatīvo priekšstatu saistībā ar sevi. Pašpalīdzības grupu dibināšana un attīstīšana ir viens no veidiem kā šo stigmatu mazināt. Tikai cilvēku apvienošanās radniecīgās grupās ir spēks, kas spēj risināt kopējas problēmas, attīstīt un uzlabot dzīves kvalitāti, iestāties par savām tiesībām utt.

Pasaulē šāda darbības forma ir pietiekami attīstīta un tai jau ir sava vēsture. Domājam, ka ir pienācis laiks arī Latvijā sākt veidot šo vēsturi. Attīstoties dažādām sabiedriskām organizācijām, pašpalīdzības un iniciatīvas grupām garīgās veselības lauciņā, tās demonstrēs, ka demokrātijas process sabiedrībā un cilvēktiesību jomā attīstās. Latvijā pašpalīdzības kustība pamazām tiek aizsākta, bet vēl joprojām trūkst zināšanu, informācijas un aktīvistu, kas šo kustību varētu attīstīt. Galvenais, lai cilvēki ar garīgām slimībām nepaliktu malā šai attīstības procesā.

"Jā, prieks veidot saskarsmi ar citiem cilvēkiem ir veselības pazīme. To mēs esam izjutuši slimnīcā ārstējoties. Arī esam izjutuši savas ciešanas, jo domājam, ka apkārtējie mūs nesaprot. Tā nav taisnība, jo daļa cilvēku iedzīlīnās mūsu problēmās, bet vientuļi tiešām neesam, jo apkārt ir daudz labu cilvēku, kas vēlētos nākt palīgā, kad jūtamies slikti. Svarīgi šai procesā iemācīties kā skatīties un saprast sevi.

Bet mēs - garīgi slimie neesam vainīgi, ka sabiedrība negrib mūs pieņemt. Mēs - slimie cilvēki arī jūtam, ka "esam piederīgi" sabiedrībai, ka mums ir tāda pati vieta šajā dzīvē. Mēs negribam ciest no atšķirtības un atsvešināšanās sajūtas. Pašpalīdzības grupu dibināšana un attīstīšana ir viens no veidiem kā šīs sajūtas mazināt, tāpēc mums ir nepieciešama apvienošanās grupā, kas spēj risināt kopējas problēmas, kā arī uzlabot dzīves kvalitāti un cīnīties par savām tiesībām," tā saka Ineta Ruka no 6. nodaļas.

"Jau nosaukumā "pašpalīdzība" ir ietverts šīs grupas mērķis - palīdzēsim paši sev. Negaidīsim, kad kāds cits to izdarīs mūsu vietā, bet paši cerēsim, domāsim, meklēsim un darīsim. Tikai Tu pats zini, kas Tevi visvairāk iepriecina, kas Tev dod spēku, ko Tu proti vai gribi apgūt, vai kas Tevi sarūgtina, ko Tev vajag, lai Tu justos labi un stabili, bet vienam Tev to ir grūti realizēt dzīvē. Varbūt trūkst kādu iemaņu, varbūt nezini kā to izdarīt, kur meklēt palīdzību, varbūt Tev vienkārši vajadzīgs garīgs vai fizisks atbalsts. Pašpalīdzības grupa varētu būt viena no vietām, kas sniegtu šo atbalstu.

Darbojoties pie pacientu avīzes un pacientu padomes tapšanas, ir izveidojusies darba grupa, kuras darba augļus redzat arī Jūs un kura centīsies Tev sniegt atbalstu, ja Tu to vēlēšies. Bet ir viens "bet" - mēs nevaram Tev palīdzēt, ja Tu nepiedalies šajā darbā, ja nezinām Tavas kā indivīda rūpes un vajadzības. Ko nevar "pacelt" viens, to celsim kopā un es ticu, ka mums viss izdosies. Arī maza bērneļa pirmie soļi ir nedroši, bet ar katru nākamo tie paliek arvien stingrāki un stabilāki - par to esam jau pārliecinājušies savā darbā un ir iegūta neliela pieredze. Mēs jau esam spēruši pirmos soļus, tāpēc piedāvājam arī Tev piedalīties pašpalīdzības grupas darbā. Tagad viss atkarīgs no Tavas izvēles - padomā par to, un ja esi izlēmis, gaidām Tevi savā pulkā / informācija par sanāksmēm pieejama Pacientu klubā /." Ar cieņu - Inga Laicāne.



Par kulināriju...

Zinātnieki ir ieguvuši pārlicinošus pierādījumus, ka aplams uzturs var būt daudzu smagu slimību cēlonis, un, ka pareizam uzturam ir liela nozīme to profilaksē un ārstēšanā. Kā piemēru var minēt pašreiz visā pasaulē aktuālus pētījumus par uztura lomu aterosklerozes izcelsmē, ārstēšanā un profilaksē.

Dabā ir daudz uzturlīdzekļu, no kuriem mēs iegūstam vajadzīgās uzturvielas – olbaltumus, taukus, ogļhidrātus, minerāl sāļus, mikroelementus, vitamīnus un ūdeni. Bez tām pareizā uzturā jābūt zināmam daudzumam balastvielu, kas nosaka uztura apjomu, sekmē gremošanas sulu izdali un ierosina zarnu kustības. Nozīme ir arī uzturlīdzekļu garšai, smaržai, krāsvielām, kuras iedarbībā līdzinās vitamīniem. Pareiza uztura pamatnoteikumi ir pilnvērtība, daudzveidība un mērenība.

Uztura izmantošanā liela nozīme ir ne vien ēdiena pareizai sagatavošanai, bet arī to noformēšanai un gatavošanas veidam. Skaisti servēts un pasniegts ēdiens ne tikai iepriecina acis. Patīkamo redzes iespaidu labvēlīgi ietekmē nervu sistēmu un ar tās starpniecību uzlabo gremošanas orgānu darbību un visu vielmaiņu, tālab veicina uzņemtā uztura pilnvērtīgāku izmantošanu organismā. Tas viss sekmē izveseļošanu.

= Sanita Auziņa =

Manas domas – kā to varētu sākt? Mans priekšlikums būtu šāds – pacientu kafējnīcas izveide nākotnē. Pēc manām domām būtu jāsāk pacientu apmācība nodarbībās rehabilitācijas centrā “Rasa”.

Manuprāt, būtu jāsāk ar galda kultūru. Kā skaisti un estētiski tiek uzklāts galds un pēc tam tikai tas, kas uz šā galda tiek pasniegts, jo tas ir tikai papildinājums.

Ļoti praktiski padomi, kā pareizi gatavot, cik daudz ņemt produktus ēdiena pagatavošanai, lai iznāktu garšīgi un veselīgi. Informācija grāmatās – “Aukstais galds” un “Пособие для повара”.

Ļoti svarīgs moments – telpas. Jā, tas būtu “Rasā” trešdienās.

Piemēram, dzimšanas dienas svinēšanas, pirms tam jubilāram tiek izcepta kūka vai torte, plātsmaize vai pīrādziņi. Tas viss uz pasūtījumu, bet ar pašu rokām.

Derētu arī padomāt par virtuves priekšautiņiem un galvas segām. Tas būtu ļoti svarīgi un obligāti.

Pirmajās tikšanās reizēs vajadzētu pārrunāt nozīmīgas un praktiskas lietas, kas nepieciešamas kvalitatīva un estētiski noformēta ēdiena pagatavošanai. Kad teorētiskā daļa pārrunāta, tad var ķerties arī pie praktiskiem darbiem. Sākumā var sākt ar sviestmaizēm un vēlāk pie sarežģītāku ēdienu un kūku gatavošanas.

Visus, kam patiktu nodarboties kulinārijas pulciņā, aicinām interesēties janvārī Pacientu Klubā.

= Daira =

Ziemassvētki blūķi vilka...

Mācīsimies savas tautas gudro ziņu, tad ar pavisam citām acīm skatīsimies to pasaules kultūras tradīciju kopainā. Tad arī daudz dziļāk izpratīsim citu tautu garīgumu. Izsenis ir zināms, ka Ziemassvētku naktī brīnumi notiek. Lai brīnums notiek ar mums visiem, aiztraucot nost svešos sārņus, lai kļūstam tie, kas bijām – garā brīvi ļaudis brīvā zemē. Ziemassvētki – pašā Lielās tumsas laikā. Tie ir jaunas dzīvības, jaunas gaismas svētki. Tumsa ar gaismas strēlīti cīnās, cīnās, līdz gaisma pārlicenoši uzvar tumsu. Tas izpaužas rituālos, spēlēs, rotaļās, dziesmās, dažādās ieražās. Ziemassvētkus pazinušas visas Eiropas tautas jau sen pirms kristietības. Ziemassvētki ir seni zemkopju ieražu svētki, kas svinēti, sākot ar 20. decembri – trīs dieniņas, trīs naktsniņas, citviet pat nedēļu. Tas ir laiks, kad saule atgriežas, gaisma atgriežas un liksme atgriežas. Ziemassvētkus tautā dēvē par blūķa vakaru. Pašā svētku centrā ir eglīte, kas apdziedāta dziesmās un ticējumos. Neatņemama Ziemassvētku sastāvdaļa ir maskotie gājieni. Masku galvenais uzdevums bija auglības nešana, jaunuma izdzīšana no malu malām. Bija jātaisa liels troksnis, lai katrā mājā izdzītu un izbiedētu jaunus garus. Kad maskotie gājieni bija visas mājas apstaigājuši, tā visu laiku veldami blūķi no mājas uz māju, nesdami svētību, tad kādā norunātā mājā ļaudis, novilkusi maskas, sadedzinājuši blūķi un atlikušo laiku dziedāja un dancoja.

Ļoti izplatīta Ziemassvētkos bija nākotnes zilēšana, nākamā raža, gan mūža ilgums.

- Ja Ziemassvētku naktī skatās caur kājstarpi krāsnī, tad savu nākamo var redzēt.
 - Ziemassvētkos vajag deviņas reizes ēst, tad būsi bagāts.
- Ziemassvētkos ļaudīm ļoti patika minēt mīklas. Lūk dažas no tām:
- Ko visa pasaule reizē dara? /āmucev tei/
 - Otram kalpo, pati sevi tērē. /ged ecevs/
 - Viena māsa nogērbjas, otra saģērbjas. /stkan nu aneid/

Ko tad pasniedzam Ziemassvētku galdā? Cūkas šņukuru, cūkas šķiņķi, gaļas desas, koču jeb grūbu biezputru, ceptas aknas un ābolus. Telpu rotāšanai arī bija liela nozīme: šeit dominē puzuri, putni, saulītes un zvaigznes. Par Ziemassvētkiem ir arī daudz tautasdziesmu, kas padara šos svētkus vēl krāšņākus un interesantākus.

*Ai, bagāti Ziemassvētki,
Lejņā nogājuši.
Tekat, jauni, tekat, veci,
Velkat svētkus kalniņā.*

*Ziemassvētki, Liela diena –
Tie Dievam' i dārgi laiki.
Ziemassvētki blūķi vilka,
Liela diena šupli kāra.*

Adventes laiks...

*Ak Svētais Adventes laiks!
Iedod prieku, iedod mieru mūsu dvēselēs.
Ak, skaistais Adventes laiks!
Iedod satiecību un svētību.*

Drīz būs pagājis pelēcīgais rudens un atnāks baltā ziema. Pagājis 28. novembris – 1. Adventes svētdiena, bet gaidāmas vēl trīs. Šīs četras nedēļas līdz Ziemassvētkiem man asociējas kā klusuma mirklis. Katram mums tas var būt arī pārdomu laiks, gaidīšanas laiks, kad pienāks Ziemassvētki. Tādēļ es gribētu novēlēt visiem, lai šīs četras nedēļas Jums paietu mierīgas, nestrīdaties savā starpā, neaprunājiet cits citu. Esiet viens pret otru uzmanīgāki, draudzīgāki, jo šis laiks ir svēts visiem tiem, kas to, protams, pats vēlas.

Šīs dzejoļu rindas protams es vēlu atkal visiem Jums – mani dārgie redkolēģijas draugi (es tā gribētu Jūs uzskatīt). Visai 1. nodaļai, gan slimniecītēm, gan medmāsām, medmāsu palīdzēm, saimniecības māsām un, protams, mūsu jaukajām, gudrajām, brīnišķīgajām dakterītēm.

Kad paies šis jaukais, mierīgais Ziemassvētku laiks, pēc nedaudzām dienām būs Vecgada vakars. Tad gan es visiem iesaku izpriecāties uz nebēdu. Vecgada vakars ir domāts, lai mēs ar vislielāko jautrību sagaidītu Jauno gadu.

Manas mīļās, jaukās 1. nodaļas draudzenes, paziņas – esiet laimīgas! Centieties nebēdāties par to, ka tieši šai vakarā, Jums jāatrodas slimnīcā. Arī es esmu divus Vecgada vakarus pavadījusi slimnīcā un zinu to, cik tas ir sāpīgi. Bet tomēr es gribētu vēlreiz Jums novēlēt prieku šajā skaistajā Vecgada vakarā. Saņemiet visus spēkus un kaut uz mirkli savas bēdas nolieciet malā. Esiet, protams, arī veselīgas un priecīgas Jaunajā gadā!

*Plīv sveču liesmas,
Spuldzes zaigo logu rūtīs.
Nāk Ziemassvētku vakars,
Šis brīnumainais laiks!*

*Ziemassvētki, Ziemassvētki!
Mēs visi Tevi gaidām.
Mūsu sirdis iedegs prieks,
Kā iedeg svece eglītē.*

*Sniedziniš krīt uz skujiņām,
Ziemassvētku vakarā!
Esam kļusi, esam svēti,
Jēzum Kristum piedzimstot.*

*Baltā ziema atnāk,
Bērniem priekus rada.
Nāciet bērni ātri, ātri,
Sniegavīrus veļat!*

*Ziema jaukā, ziema skaistā!
Arī lieliem cilvēkiem tu patīc.
Tava baltā sniega sega,
Priecē sirdis mums.*

*Baltā ziema, vai tu zini ar',
Cik gan burvīga tu esi?
Apsniguši tavi ķoki balti,
Un zemei atkal kļuvis silti.*

= Ar lielu cieņu Mudīte Raiskuma "Kalna Knīpās" 17. 11. 2004.=

Pacientu pārdomas Adventē...

Ko Jūs domājat Adventes laikā?

- ❖ Es domāju, kāpēc es nesvinu to mājās, kur es nevaru uztaisīt Adventes vainagu un nopirkt svecītes. = Elga =
- ❖ Domāju par Dievu, lai Dievs mūs sargā un nekad mūs neaizmirst. = Antons =
- ❖ Par mīlestību. = Reinis =
- ❖ Manas domas šobrīd ir par Ziemassvētkiem, kuri drīz atnāks. Es domāju, ka šajā laikā jābūt iejūtīgākiem vienam pret otru, smaidīgākiem un labestīgākiem. = Daira =
- ❖ Labas domas, kas tīkamas mūsu Kungam, Dievam. Lai varētu vairāk izdarīt, izpalīdzēt citiem, sniegt palīdzību, kam tā vajadzīga. Visas domas nevar spēt uzrakstīt, jo viss mainās ik katru mirkli un domas arī. Mūsu domas var izlasīt viens... Dievs. Un tīkamākās domas caur Viņu piepildīsies. = Lasītāja =

Jūsu Ziemassvētku novēlējums ...

- ❖ Lai visām dzīvām radībām būtu savas mājas. = Elga =
- ❖ Novēlu priecīgus Ziemassvētkus! = Antons =
- ❖ Debesis un mīlestību. = Reinis =
- ❖ Lai mums laba veselība, lai laba sirds! = Jānis =

*Balts sniedziniš snieg uz skujiņām
Un maigi dziedot pulkštens sķan,
Mirdz šur tur ciemos ugunis
Un sirds tik laimīgi pukst man.
= Daira =*

Redakcijas pasta somā...

“Ziemassvētku jūtās.”

Balts mākonītis dzimis ir
Un egles mežā sedzis,
Ar mēnestiņš pie debesīm
Jau zvaigžņu pulku dedzis.
Lai ceļu atrast var ikviens,
Kas svētkus pielūgt nācis.

Mirdz baznīcas ugunis,
Skan Ziemassvētku zvani.
No debesīm nāk eņģelis –
Tam līdzās labie gani.
Uz pasaules lai svētku miers
Skar visus, Tevi un mani!

Vējš puteņziedu šūpulī
Ir Ziemassvētkiem kāris.
Ik sniegpārslīnai lidot viņš
Aiz mīlestības jāvis.
Ir svētku labestības gars
Ar to mums dvēš'les skāris.

Prāts modies ir caur gavilēm –
Ar mīlestības elpu.
Un atnācis ar pielūgsmi
Caur apgaismotu telpu.
Gaišs atraisījies svētku prieks,
Lai miers mums sirdī zeltu.
= V. Kokles-Līviņas dzejoli
iesūtījusi Ilze Vimba =

Labdien cienītie lasītāji !

Es vēl nekad neesmu rakstījusi nevienai avīzei. Kaut kas jau sanāks, es centīšos, lai Jums ir interesanti.

Sāksim ar to, ka mani sauc Aļona Logina, un es esmu transseksuāls, kas līdz šim brīdim nav atteikusies no plastiskās operācijas.

Vispār es nevaru saprast mūsu nodaļas politiku. Man sāp sirds par to, ka Dr. I. Bauska uzklausa manu radnieku domas, neņemot vērā manu dzīves uzskatu. Bet no otras puses es ļoti cienu Dr. I. Bausku, Dr. I. Paegli un Dr. Tēraudu.

Es esmu ļoti pateicīga Dr. Tēraudai par to, ka viņa iedeva pēdējo iespēju pierādīt, ka esmu kārtīgs cilvēks un ka neesmu psihiski slima. Es ļoti mīlu savu personālu, jo esmu izgājusi profesora Gravas un Gravas māsiņas (bijuša 4. nodaļas vecākā māsa) “skolu”. Mani audzināja mamma un slimnīcā esošais Personāls. Un es esmu ļoti pateicīga viņiem par to. Esmu pateicīga arī Gravas māsiņai, kuru es ilgi neesmu redzējusi, kā arī Birutai Lazdiņai (bijušai 1. nodaļas vecākai māsai).

Un tagad esmu pārliecināta par to, ka 1. nodaļā strādā vislabākais personāls!

= Ar cieņu Aļona Logina (Ļoša) =

/08. 11. 2004/

Esmu paciente Gita Taube un mans dēls Gatis Taube sacerēja savu pirmo dzejoli. Viņam ir 13 gadi.

Buldogu valsis.

Reiz sētā bija suns,
Kuram vārds bija Puns.
Tad viens suns tur pienāca
Un valsi tam iemāca.
Valsis laižas priekos līksmos,
Suņi tikai niekos tīksmos,
Visi jauki dejo pa ielu,
Jaukus sapņus sapņo par vielu.
Ja tas prieks un sapņi ies,
Buldogi priekos līksmi kliegs.
Var dejojot laimē, priekos -
Visi tos uztver lielos priekos,
Tad aģents nāk bēdās
Un viņam spoks seko pēdās.
Suņi bailēs bēg no tā,
Lielās bēdās asarās,
Bet nu aģents panāk tos -

Spoks, kas panāk pakavos.
Bet tas aģents priekus nes-
Laimē, priekos tas nes.
Suņi priecīgi un līksmi,
Mākslinieks nāk tīksmi,
Lai gan valsis velkās ilgi,
Suņi priekā tīksmo tīksmi.
Visi dzīvo laimīgi -
Kopā buldogi bailīgi,
Toties valsis līksmi iet,
Aģentu spoks ņem ciet.
Suņiem tagad alā jāiet,
Kur nāve kravā liek.
Suņi nāvi aizdzina -
Priekos bēdās aizdzina -
Un tā varat dejojot valsi,
Nevajag pārāk turēt balsi.

Ceru, ka būs vēl kāds dzejolis. Lai viņam veicas arī turpmāk, novēlu no visas sirds būt tikpat radošam un neatlaidīgam.

Visiem pacientiem novēlu – mīlestību pret savu tuvāko un apkārtni. Neaizmirsīsim, ka Ziemassvētki ir piedošanas laiks. Lai Jums visiem mīfi un gaiši Ziemassvētki.

= Gita Taube =



Apsveikumi



MĪLESTĪBA ir vienīgā atslēga, kas der paradīzes durvīm. Kāda daļiņa paradīzes ir katrā smaidā, katrā labā vārdā, katrā labestības mirklī, kuru tu dāvā citiem. Kāda daļiņa paradīzes katrā sirdī, kas kādam nelaimīgajam kļūst par glābšanas ostu, katrā mājā ar maizi un vīnu, un ar cilvēcisko situmu. Kāda daļiņa paradīzes ir oāzē, kur zied mīlestība un kur cilvēku ir kļuvuši par cilvēkiem, ir kļuvuši viens otram par brāļiem un māsām. Kā paradīzes atslēgu Dievs tavās rokās ir ielicis SAVU MĪLESTĪBU. /F. Bosmans/

Avīzes "Parkš" lasītājus Ziemassvētkos sveic diakonijas darbiniece ALDA LĀCE.



Nevajag daudz, bet tikai mazliet
 tiekoties pamāt ar galvu.
 Nevajag daudz, bet tikai tik vien,
 kļusējot nepaiet garām
 Nevajag daudz, bet tikai mazliet,
 pasmaidot raudzīties acīs.
 Nevajag daudz, bet tikai tik vien-
 sveicienam roku pasniegt.
 Nevajag daudz, bet tomēr mazliet-
 radīt tam prieku, kas pretim iet.

/V. Kokle-Līviņa/

Raldai Ziemulei –

Lai Tev nepietrūkst izturības vē ilgi būt tik vienkāršai
 un saprotošai !
 Vēlu veselību, veiksmi, mīlestību
 un cerību,
 ka "katram mākonim ir zelta maliņa"!

= Ilze Vimba =



Būt kā ābelei dāsnai un labai,
 Zemei un sirdīm svētību nest.
 Pavarda siltumu mīļajiem glabāt,
 Zvaigžņotus sapņus dvēselē nest.

Ingai Bauskai

1. nodaļas dakterītei
 sveiciens vārda dienā !

= Novēl Daira Kozure =

Esi kā egle, kas zaļot prot,
 Esi kā bite, kas medu dod.
 Esi kā avots, no kura var smelt,
 Tev jāprot zaļot un zelt.

/V. Kokle-Līviņa /

Ingai Bauskai –

1. nodaļas vadītājai!
 Sirsnīgs sveiciens vārda dienā !

= Ize Vimba 1. nodaļa =



Tikai nesaki nevienam,
 ko tu dzirdēji no rīta
 Liegā, vēju modinošā valodā.

Tikai nesaki nevienam,
 ko tev pačukstēja zvaigznes
 Šajā naktī, kad tu bijī nomodā...

Ingai

Esītei –

avīzītes galvenajai redaktorei !
 Inga, daudz laimes vārda dienā !

= Daira Kozure =



Tavs laiks ir mācīties –
 Tev zināšanas krāt.
 Tavs laiks uz priekšu iet –
 Puscefā neapstāt !

/V. Kokle-Līviņa /

Ingai –

RC "Rasa" vadītājai!
 Sirsnīgi sveicam vārda dienā!

= Ilze un pārējie =



Apsveikumi.

Tā gaisma, ko izstaro svece,
Tas gaišums, kas liesmiņā plīvo,
Izplēn, pazūd un gaist.
Bet gaisma, kas cilvēkā dzīvo,
Un siltums, ko izstaro sirds,
Tas nezūd. Tas palīdz.
Un mirdz.

/ V. Egle /

VSIA "Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca"

Valdes priekšsēdētājs Vitālijs Rodins.

Galvenā māsa Jekaterina Jeremejeva.

**NOVĒLAM VISIEM
GAIŠUS UN PRIECĪGUS ZIEMASSVĒTKUS
UN DARBIEM BAGĀTU IKDIENU,
LABU VESELĪBU, VEIKSMI UN GAIŠU SVĒTKU PRIEKU
JAUNAJĀ 2005. GADĀ.
ESIET LAIMĪGI ŠAJĀ BRĪNUMSKAISTAJĀ LAIKĀ,
KAD IKVIENA ZIEMASSVĒTKU ZVAIGZNE
STARO JŪSU SIRDĪS,
UN GLABĀJIET ŠO SAJŪTU VISU NĀKAMO GADU !**

Pie debess atkal spožo zvaigzni mana,
Ik sirdi šodien izgaismo tās stars,-
Tā Ziemassvētku baltā atnākšana,
Caur kuru atdzimst dvēsele un gars.

/ K. Apškrūma /

1. nodaļas personālam un pacientiem -

Dvēselē bagātu Adventes laiku!

Baltus un gaišus Ziemassvētkus!

= Novēl Daira Kozure =

Lai steidzas laiks, tu paliec dzintarlāse,
Kas saules gaismu nebeidz izstarot,
Lai tikpat dāsna, sirsniņa un jauka,
Mums ilgi vari savu gaismu dot.

Ingai Laicānei –

*Sirsniņi sveicieni vārda dienā. Paldies par
lielo ieguldījumu avīzītes "Parkš veidoša-
nā."*

= Daira Kozure =

Es vēlos pateikties 3. nodaļas Dr. La-
piņai, Dr. Ozoliņam, māsiņu un sanitāru
kolektīvam. Īpaša pateicība Ingai Āboli-
ņai un Sarmītei. Vislielākā pateicība Dr.
Andrim Arājam par iejūtību, sapratni un
maksimālu palīdzību manas dzīves grūtā-
kajā periodā. Tāpat liela pateicība 8. palā-
tas pašpalīdzības grupas puisiem Jānim
Gabrānam, Pēterim Gabrānam, Vitoldam
un Armandam. = **Viesturs** =

It visas skumjas atstāj tumšai naktij,
Ļauj sevi vieglām sapņu rokām skaut.
Tad rīts Tev neliegs atkal spirta mosties,
Un nefauj jaunām skumjām Tevī naktī !

/ V. Kokle-Līviņa /

Inguci –

*vārda dienā mīļi sveic
un visu to labāko !*

= Novēl Ilze =

Galvenā redaktore Inga Esīte. Redaktore -māksliniece Inga Laicāne.. Literārais redaktors Kārlis Kukuris. Korespondentes Daira Kozure, Sanita Auziņa, Ineta Ruka. Maketētājs Dainis Matisovs. Fotogrāfs Aldis Ozoliņš.

Par fakšu precizitāti atbild autors, par sludinājumiem – to iesniedzēji.
Publikācijas ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.

MŪSU ADRESE:

Strenču slimnīca, RC "RASA", avīze "PARKS" Strenči, Valkas iela- 11, LV- 4730.

= Avīze iznāk vienu reizi mēnesī. =

= Avīzes cena - 25. santīmi. =