

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca  
Informatīvi izglītojošā  
avīze

# PARKS



2004. gada

Nr. 3

aprīlis

## Redaktora sleja.



21. martā iestājās astronomiskais pavasaris un tas ir redzams arī mūsu PARKĀ. Saulīte kā gardu saldējumu nolaizījusi pēdējās sniega paliekas, drosmīgie sniegpulkstenīši lepni stiepjas pretī siltajiem saules stariem, zeme aizgūtnēm dzer pavasara sulas, nesot tās uz Gauju, lai atbrīvotu to no ledus skavām. Pavisam drīz mēs ieraudzīsim kā zāle kļūs zaļāka, kā kokos izplauks mazo lapiņu mežģīnes un grāvmalās parādīsies pirmais dzelteno māllepju un pieneņu saulainais sveiciens. Tas viss papildināsies ar putnu priecīgām balsīm, strautiņu čalām un Jūsu smaidiem – pavasara simfonija sāksusi savu uzvaras gājienu. Pavasaris pieveicis ziemu, izrāvis no tās stindzinošajām skavām un ir gatavs atmodināt visos dzīves mūziku - dzīvesprieku un dzīvotgribu. Ceru, ka arī Tu esi viņu vidū. Ceru, ka esi gatavs atraisīties no ziemas “miega”, no sastinguma domās un darbos, esi gatavs darboties un kaut vai tikai ar smaidu vai labu vārdu iepriecināt savus līdzcilvēkus.

Daudzi mūsu PARKĀ to ir jau pierādījuši ar saviem darbiem, aktīvi piedaloties marta pasākumos. Šie pasākumi pierādīja, ka tie ir vajadzīgi, ka mēs varam izdarīt ļoti daudz, ja tikai ir vēlšanās un uzņēmība. Jo aktīvāki mēs būsim savā ikdienā, jo mūsu PARKS kļūs skaistāks, jautrāks un interesantāks. Tas ir tāpat kā dārzniekiem, veidojot savu dārzu, iestādīt dažādās vietās pa puķītei un gaidīt tās uzziedam. Mūsu darba rezultātā PARKS uzplauks visās varavīksnes krāsās un varbūt tajā visā būs arī Tavs nopelns. Gribētos uzslavēt 3. nodaļas aktivistus, kas visus pārsteidza konkursa “Dziesma manai paaudzei” dalībniekus apsveicot ar “Rūķīšu torti”. Apvienojot savu izdomu, līdzekļus un labo gribu tie iepriecināja gan sevi, gan citus. Tas ir labs piemērs pārējiem. Ja Tev ir kāda ideja, padalies tajā ar apkārtējiem un visiem kopā mums izdosies, un mūsu PARKS kļūs labākais Latvijā!

Šis ir avīzes aprīļa mēneša numurs, kad tiek svinētas Lieldienas. Laiks, kad cilvēki “pārlapo” savu dzīvi, atceras gan labo, gan slikto un cer, ka viņu lūgšanas Dievs uzklausīs. Šie svētki sākas ar Kluso Piektdienu – ar dienu, kad Jēzus Kristus cieta mokas un nomira par mums. Bet trešā dienā notika brīnums, tas augšāmcēlās un cilvēce tika izglābta. Pēc mokām nāca brīnums, cerības piepildījās... Tāpēc arī man gribas Tev novēlēt – nezaudēt cerību, ticēt brīnumam un gan jau tas kādreiz piepildīsies!

Lai Jums jaukas Lieldienas!

= Ar cieņu un uz tikšanos - Inga Laicāne =

### Aicinājums.

Aprīļa mēnesī aicinām Jūs rakstīt “Parkam” par šādām tēmām:

\*\*\* Mana mamma...

\*\*\*Tavs vaļasprieks un hobijs.

\*\*\*Mēs Eiropā. Jūsu redzējums.

Darbus gaidīsim līdz 25. aprīlim centra “Rasa” pastkastītē.

Priecāsimies par Jūsu atsaucību!

### Lūdzu izsaktiet savas domas par zemāk minēto ieteikumu!

“Lai veicinātu mūsu aktivitāti, pašiem ir jādarbojas aktīvāk. Jāuzklausa ieteikumi no visiem pacientiem un darbiniekiem, kādus pasākumus varētu veikt tekošā mēneša laikā. Mēs varētu organizēt izbraucienus uz teātra izrādēm, uz koncertiem un citiem pasākumiem. Lai organizētu pasākumus šeit uz vietas, mums jāizpēta, kas mums tam ir vajadzīgs. Tāpat arī pacienti tvīkst pēc ballītēm. Lai risinātos pasākumi, tad no katras nodaļas vajag ievākt naudas summiņu, var arī no katra dalībnieka. Visiem kopā jādarbojas, jābūt aktīvākiem.” =Aivars, 3. nod.=



GALDA SPĒĻU LAUREĀTI UN TO APSVEIKŠANA.

## MĒNEŠA NOTIKUMU APSKATS.

Marta mēnesis bija dāsns gan ar notikumu skaitu, gan ar to augsto organizācijas līmeni.

**2. martā** centrā "Rasa" tika atklāta un visu mēnesi bija skatāma Alda Ozoliņa fotogrāfiju izstāde. Tā bija lielisks pierādījums tam, ka cilvēka vaļasprieks var attīstīties un veidoties arī slimnīcā esot. Mīlestība uz dabu, tās krāsainība un fotogrāfa meistarība priecēja visus centra "Rasa" apmeklētājus, par ko tapa jauki ieraksti atsauksmju grāmatā.

**4., 11. un 25. martā** fotomākslinieks Ivars Opmanis mūs iepazīstināja ar savu diapozitīvu kolekciju. Tas bija lielisks ceļojums pa Latvijas skaistākajām vietām un tās daudzveidīgo dabu. Skatītāji varēja atsvaidzināt atmiņā arī sen neredzētas vietas un dalīties savos iespaidos, kas veidoja brīnišķīgu gaisotni. Paldies Opmaņa kungam par šo iespēju!

**5. marta** rīts bija veltīts 3. nodaļas māsiņām, sanitārēm, kā arī dakterīšiem. Pasākums bija veltīts Sieviešu dienai, to vadīja Kārlis, dziedājām dziesmas un lasījām dzeju. Koncertā spēlēja Ralda un dziedāja Kārlis, Daiga, Andris, ģitāru spēlēja un dziedāja Igors un Andrejs. Runājot par ballītēm jāatzīmē, ka tās tradicionāli vada mums visiem zināmais Dj. Dainis (8. nod.), kurš ir arī avīzes "Parks" maketētājs un datorapmācības vadītājs. 8. Marta ballītē 1. nodaļā dejas solī griezās gan jauni, gan veci, jo – kā raksta Romāns Čaupals (10. nod.):

*"Sieviete ir poēzija,*

*Rītausmas rēgainais tēls,*

*Parastu sajūtu kāpinājums –*

*Sintezēts, juteklisks, kvēls."*

Mūzikas izvēle šoreiz bija namamāšu ziņā. Paldies – bija ļoti omulīgi un jauki!

Sakarā ar slimnīcas galda spēļu – novusa, šaha un dambretes čempionātu, kas risinājās no 16. līdz 18. martam, nodaļās notika atlases turnīri. Slimnīcas šaha čempionātā pārliecinoši uzvarēja A. Kivlāns (3. nod.), aiz sevis atstājot Katinu (5. nod.) un Veselovu (8. nod.). Dambretē atkal uzvarēja A. Kivlāns, otrajā vietā atstājot Solovjovu (8. nod.). Trešo vietu izcīnīja K. Vilnis (8. nod.) un Kušners (9. nod.). Novusa mačos uzvarēja A. Kivlāns, otrajā vietā ierindojās A. Allēns (abi 3. nod.), trešajā vietā – Golubevs (9. nod.). Tātad par absolūto čempionu visās trijās disciplīnās šogad kļuva Aivars Kivlāns – 3. nodaļas spēlētājs un treneris un čempionāta orgkomitejas loceklis. Dambretē sievietēm uzvarēja G. Taube (1. nod.), otrā – V. Noskova, trešā – A. Sudačenkova (1. nod.). Centrā "Rasa" notika turnīra laureātu apbalvošana un svinīgs bankets, pēc kura slimnīcas galda spēļu "Asi" nostājās uz kopēju fotogrāfēšanos. Preses fotogrāfa lomā bija Kārlis.

**23. martā** slimnīcas zālē risinājās konkurss "Dziesma manai paaudzei", kurā piedalījās 17 solisti. Viņu dziedātprasmi vērtēja profesionāla žūrija- Sandra Pakalne (slimnīcas soc. darbiniece), Ruta Jansone (5. nod. DTI), Daira Kozure (profesionāla koriste) un Uno (ģitārspēles un balss virtuozs) rehabilitācijas centra "Rasa" vadītājas Ingas Esītes vadībā. Muzikālo pavadījumu solistiem nodrošināja mūzikas terapijas instruktore Ralda Ziemule, kura spīdoši vadīja konkursa norisi. Žūrijas augstāko vērtējumu un laureāta titulu ieguva Omārs (9. nod.), izpildot dziesmu "Made in Latvia", bet par skatītāju – klausītāju simpātiju kļuva Līta (1. nod.), nodziedot dziesmu "Kaija". Tika apsveikti arī pārējie konkursa dalībnieki, saņemot jaukas dāvanas un atzinības rakstus. Par mīļāko priekšnesumu balvu saņēma Silvija; ar atraktivitāti un veiksmīgu publikas iesaistīšanu mūs pārsteidza Jānis Plūme; spēlēt un dziedāt prasmi nodemonstrēja Anatolijs; par emocionālāko priekšnesumu jāsaka paldies Kārlim; dziesmu, kurai līdz dziedāja visa publika, izpildīja Jānis Dreģis; Ēriks atgādināja par vecām likteņdzirnām; kā mīļš sveiciens pagājušai ziemai izskanēja Karlas un Gītas dziedātās dziesmas; Viesturs uzstājās ar vieglprātīgāko, bet reizē arī pamācošāko dziesmu; Daiga atgādināja par jaukajām laternu stundām vakaros; Indulis, Ella un Dzintars dziedāja par to, ka neviens nevar būt viens, ir vienmēr kāds, kam esi ļoti vajadzīgs; Fēlikss aicināja visus sev līdz; Andris visiem atgādināja, cik jauka bija vakardiena. Ārija Ābola (darba terapijas instruktore 6. nodaļā) skaisti uzrakstījusi:

*"Ja Tev ir dziesma – Tu nezudīsi,*

*Dziedi un draugus sev atradīsi!*

*Ja Tev ir drosme, Tu pieradīsi*

*Un dzīvē sev vietu atradīsi.*

*Ja Tev nav dziesmas, bet valoda ir,*

*Tavam mūžam tā savu ceļu šķir!*

*Ja Tev nav drosmes, bet atjautība,*

*Tā kalpos vienmēr kā aizsardzība."*

"Kad man bija jādzied konkursā, satraukums liels – izdosies, neizdosies, kā nodziedāšu. Man bija 13. numurs – laimīgs vai nē, bet apmierināta biju ļoti ar savu uzstāšanos, man izdevās nodziedāt "forši". Paldies žūrijai par jauko krūzīti, kuru saņēmu balvā. Paldies arī jaukajiem 3. nodaļas rūķīšiem, kuri atnesa kolosālo, ļoti gardo puķaino torti un citus kārumus," stāstīja Daiga. "Paldies visiem, kuri piedalījās gan kā dziedātāji, gan kā skatītāji un īpašs paldies mūsu Raldiņai par pasākuma vadīšanu."

Vēlot veiksmi un panākumus Tev aprīļa mēneša pasākumos = **Daiga, Kārlis un Inga.** =

## MANS PAVASARIS.

\* Esi sveicināts pavasarī! Vai saulīti esi pamanījis- jā, šogad tā īpaši spoža! Šķiet, pat vējš nešķiet auksts, bet tik glāstošs un maigs. Pirmie asni sniegpulkstenīšiem jau izlīduši saulīti sveikt. Un putni... Tie atgriezušies mūsu jaukajā parkā, lēkā un dzied jaukus pavasara treļļus. Vai dzirdēji, kā cīrulītis augstu gaisā savu dziesmu dzied? Kur tad vēl raibais vai dzeltenais taurenītis aizlaidās? Jā, arī viņš sveic Tevi un pavasari! Priecājies, lai Dvēsele gaiša šķiet arī man, noroc skumjas, paslēp zemē, lai redzam Tevi smaidām un smejam. Esi priecīgs, vienmēr smaidīgs un laimīgs! Tu esi...

\* Daiga 6. nodaļā \*

✓ Pavasaris nāk ar joni  
Uguns dzīslās strāvot sāk  
Tur ar skaistu ziedu krāni  
Mīlotā pie manis nāk.

Zvaigznes, kas tiek gaidītas,  
Zvaigznes Tavās acīs!  
Jūtas, kuras tiek raidītas,  
Nogaidot, ko gan tām sacīs...!

\* Romāns Čaupals 10. nodaļā \*

\* Pavasaris ir kā dzīvības stiebrīšs. Tas drīz nāks un mūsu sirdis atvērsies kā zieds! \* Lasītāja \*

\* Mans pavasaris ir bijis kā vēsma, kas izplaiksni gaisā. Tas nesis sev līdz daudz ciešanu un sapņu. Lai gan tas jau ir pagājis un viss tapis jauns, tomēr tā pēdas ir jūtamas vēl šodien. Pavasaris, kuru šoreiz gaidu ar prieku, atnesīs daudz jauna manā dzīvē. Lai aiziet katra vilšanās, nepiepildītais sapnis, bet ceru un ticu, ka šis būs mans labākais pavasaris - pilns mīlestības un spēka. \* Aida \*

\* Pavasaris ir mans mīļākais gadalaiks. Rodas tāds iespaids, ka visa zeme atdzīvojas. Sāk spožāk spīdēt saule, saklausāmas ūdens čalas. Atlido putniņi un dzied. \* Vija Cipule \*

\* Man pavasaris ļoti patīk, jo tad viss sāk atdzīvoties - putniņi sāk stiprāk čivināt un arī daba paliek rosīgāka. \* Iveta Vilne \*



Mīlēt, mīlēt šo dzīvi-  
Jaukajā pavasarī,  
Kad saule apspīd zemi,  
Kad putni lido mājup,  
Kad bērzu sulas kļūsi pil,  
Kad vizbulītes mežmalīnā zied.  
Mīlēt, mīlēt stipri  
Gribas arī man-  
Visu, kas šai pasaulē  
No Dieva dots.  
Es it kā atdzimstu no jauna,  
Kad saule atspīd spoži  
Rīta agrumā,  
Kad cīrulis augstu debesīs  
Skaļi savu dziesmu dzied.

\* Daiga Lapiņa \*

\* Mans pavasaris - senais, mīļais... Ar mīlu cilvēku, kurš prata, neko neprasot pretī, jaunai meitenei uzdāvināt zvaigžnotu debesu jumu, arī pelēku, akmeņainu jūras krastu. Mans sapnis un atmiņas vēl šodien glabā mazus, iesārtus un pelēcīgus akmentiņus, kurus viņš nemanot bija iebēris man jakas kabatā. Šodien šie paši vienkāršie akmentiņi man ir dārgāki par smaragdiem un rubīniem. Ik gadu, neskatoties ne uz ko, aizeju jūras krastā. Tad kad gaiss jau stipri smaržo pēc pavasara. Atspiežos pret priedes stumbru un vēl arvien jūtu viņa atbalstu.

\* Lasītāja \*

\* Mans pavasara sapnis būtu kaut kur tālu aizbraukt – atpūtā vai ceļojumā. \* Lasītāja \*

\* "Mans pavasaris" ir samērā tālā pagātnē, kad saulīte spīdēja spožāk, strazdi svilpoja skaļāk. Sirds bija prieka pārpilna. Savā jaunības naivumā domāju, ka cilvēks cilvēkam vēl tikai labu... Vēlāk sapratu, ka: "Dzīve nav sapnis - atmesties! Dzīve ir cīņa - bruņojies!". \* Lasītāja \*

\* Apsveikts ar pūpolu zariem, atnāk pavasaris. Pavasaris ir dziļi aktīvs gada laiks. Upes, kas nosviež ledus kaudzes, izkaisa līdz ar atsvabinātiem vilņiem arī jaunus spēka plūdumus. Tie skar arī cilvēku sirdis. Pūpolu zars, ar ko sveikdami uzsitat viens otram uz pleca, lai atsvabinātu mūs no garīga sastinguma, mūs iepriecina, jo tuvojas atdzimšana – Lieldienas.

\* 7. nodaļas kolektīvs \*

## Septiņi soļi pretī laimei.

/Turpinājums. Sākums "Parkā" – Nr. 2 /

### 5. *Veidojiet savas dzīves situācijas paši!*

Pavērojiet, vai jūsu dzīvē pārāk liela nozīme nav formulai "Kad — tad": "Kad bērni sāks iet skolā, tad ..."; "Kad es dabūšu labāku darbu, tad ..."; "Kad es satikšu Īsto vīrieti, tad ...". Parasti šīs formulas otra puse ir — "es būšu laimīga". Domāju, ka šāda formula ir nepareiza. Ja jūs savu dzīvi nepadarīsiet laimīgu pašreiz, tad visticamāk, ka jūs to nepaveiksiet arī vēlāk. Katra dzīves minūte dod mums iespēju dzīvot laimīgi. Laime nenāk no citurienes. Tā nāk no mums pašiem. Mums pašiem jārada sev iespēja atrast prieku. Lai cik aizņemti mēs būtu, mums jārod iespēja papildināt savu dzīvi katru dienu ar kaut ko patīkamu. Tā var būt saruna pa telefonu ar mīļu draugu, pastaiga pa parku mājupceļā, kaut vai vēsa duša vai dažas minūtes iemīļotas mūzikas. Ir taču tik daudz brīnišķīgu lietu, kuras mēs varam paši sev sarūpēt. Ar to mēs padarām savu dzīvi skaistāku. Un, ja mūsu dzīve ir piepildīta ar prieku, tad mūsu piepildījuma sajūta pāriet arī uz tiem cilvēkiem, kas ir ar mums.

### 6. *Gādāji par prieku citiem!*

Piepildiet savu dzīvi ar mīlestību! Vislabāk katras dienas sarakstā ietveriet darbu, kas būtu veltījums kādam citam cilvēkam. Tas var būt kaut vai tikai pateicības zvans kādam cilvēkam, vīram pusdienās pagatavots viņa iemīļotais ēdiens, pat kompliments, ko pasakāt kādam pazīstamam cilvēkam, bet dariet to ar mīlestību, un jūs gūsiet no tā gandarījumu paši sev. Laimīgi cilvēki ir tie, kuri dod. Nevis ņemšanā, bet gan došanā ir laimes noslēpums. Un tam nav sakara ar to, ka mēs dodam tādēļ, ka kāds mums ir kaut ko devis iepriekš. Tāda veida došana rada nospiestību. Nemāniet sevi, ka jūs dodat tādēļ, ka esat ieinteresēti dabūšanā. Un atcerieties, ka vislielāko sarūgtinājumu rada pārliecība, ka mēs kaut ko neesam pietiekami saņēmuši pretī. Vislabāk būs, ja jūs neskoposieties ar uzslavām, atzinības vārdiem, veltīsiet kādam savu laiku, dalīsieties informācijā, simpātijās un arī ar naudu, izmetot no galvas domas par atalgojumu sev. Jūs būsiet pārsteigti, cik laimīgi jūs jutīsieties.

### 7. *Mācieties saņemt prieku!*

Šis pēdējais solis droši vien ir grūtāks par iepriekšējiem, jo mēs jau nekad neesam mācīti to saņemt. Ir taču cilvēki, kas visādi citādi ir ļoti prasmīgi ņēmēji, bet prieku saņemt viņi neprot, citādi taču viņu vajadzības nebūtu tik nepiepildāmas. Viņi ņem un ņem, un šķiet, ka ir kāda barjera, kas viņiem nedod sāta sajūtu, un tādēļ viņi vienmēr ir badā. Visnegribīgāk dāvanas — naudu, mīlestību, palīdzību — pieņem tie, kuri grib pierādīt savu neatkarību. Viņi baidās, ka, ja viņi dāvanu pieņems, tad būs parādā devējam vai arī zaudēs neatkarību. Viņi nekad nelūgs palīdzību, daudzi no viņiem pat ir aizmirsuši, kā to dara. Nonākdams nelaimē, es pārvērtēju savu izturēšanos un sapratu, ka man arī ir jāmacās ņemšanas māksla. Es apzināti ļāvos cilvēku labo jūtu izpausmēm pret sevi un ļāvos sev palīdzēt tik daudz, cik es pats būtu vēlējis palīdzēt citiem. Un es sapratu, ka bieži vien esmu izturējies slikti pret cilvēkiem, ja esmu noraidījis viņu palīdzību. Ikviens cilvēks vēlas izbaudīt došanas prieku. Tā iznāk, ka, atļaujot sev palīdzēt, jūs reizē kļūstat arī par devēju. Ir dažreiz dāvanas, kuras mēs baidāmies pieņemt, jo mēs zinām, ka to zaudējums mums vēlāk varētu sagādāt nepatīkšanas. Domāju, ka šāda "tālredzīga atteikšanās" ir sevis aplaupīšana, jo neviens nespēj paredzēt dzīves situācijās pareizu iznākumu tālu uz priekšu. Kad dzīve mums kaut ko dod, pareizi būtu pateikties Visumam par šo velti un saprast, ka tās zaudējumu būs iespējams pārciest tāpat kā visu citu, ko mums dzīve sniedz. Lai vārds "paldies" kļūst par visbiežāk lietoto vārdu, jo tas mūsos izraisa pasaules neizsmeļamās bagātības apziņu. Saprotu, ka sekot manam piemēram nebūt nav vienkārši. Var traucēt slinkums, bailes no piepūles, no citu cilvēku attieksmes. Jā, es apgalvoju, lai kļūtu laimīgs, ir nepieciešama enerģija un drosme. Visapkārt ir tik daudz nelaimīgu, ka gribot negribot rodas tieksme atkāpties to priekšā un nemēģināt neko mainīt. Turklāt, pārejot dzīvot dzīves saulainajā pusē, mēs varam pazaudēt dažus agrākos draugus, kuri nevēlēšies mums sekot. Bet vai tomēr lieliskāka nav iespēja, ka ar savu rīcību mēs varam rādīt nozīmīgu piemēru cilvēkiem, kas sevī jūt nepieciešamību pārveidot sevi, bet nezina, kā to izdarīt? Dzīve, ikviena cilvēka dzīve, var būt ļoti bagāta, ja mēs apzināties, ka veidojam to paši. Ja mūsu sirdis ir aizvērtas, tad laimi nevar ne iemantot, ne arī izstarot, un ar to mēs liedzam sev iespēju būt laimīgiem.

## LIELDIENAS.

Pacel savas garīgās debesis  
Lieldienu rītā,  
Ar mīlestības izjūtu sevī –  
Sirdsmierā šķīstā.

Ieej Lieldienu rīta gaišumā,  
Klusā cerībā  
Gūt satiecību un labestību –  
Dzīvot ticībā.

Ticība un Lieldienas iet roku rokā un, kaut arī tie ir baznīcas svētki, tos atzīmē arī tie, kam ar to nav nekāda sakara. Šajos svētkos visi apvienojas ticībā, cerībā un mīlestībā, jo tās ir lietas, kuru piepildījumu vēlas saņemt ikviens. Ticība dod spēku nepagurt dzīves likločos, un kuram gan mūsu PARKĀ tas ir noslēpums. Bieži mēs uzdodam sev jautājumu: "Kāpēc tieši es? Kāpēc tieši man šis sāpju biķeris nav gājis secen?" Un bieži vien tikai vārģa cerība ir tā, kas spīd tuneļa galā un aicina iet tālāk, kaut arī mērķis sen jau ir izbalējis. Tieši šīs cerības atdzimšanu un apsolījumu, ka galu galā viss beigsies labi, jo Kristus ir izcietis šīs sāpes par mums, cilvēki svētī visā pasaulē. Lieldienu rītā tie apvienojas aizlūgumā Dievam un cer, ka kaut neliela tā mīlestības daļiņa svētīs arī to cilvēku dzīvi, kas vairs netic pat paši sev, kas nokļuvuši dzīves krustceļos un nezina, kurš ir tas pareizais ceļš un kurp tas aizvedīs. Viņi lūdz par sevi, par saviem tuvākajiem, par visiem, kam trūkst Dieva un cilvēku mīlestības, jo bez tās dzīvot var, tikai tad dzīvei trūkst krāsu. Un varbūt tieši tāpēc Lieldienās, saņemot šo Dieva apsolījumu, cilvēki priecājas un svin svētkus. Savā priekā un mīlestībā tie dalās ar citiem, iemiesojot olu krāsošanā visu to jūtu gammu, ko uzjunda šie svētki un pavasaris. Un, jo prieka vairāk, jo olas raibākas un svētki jautrāki!

Iekrāsojiet arī Jūs savus svētkus ar mīlestību un ticību un cerību pie Jums noteikti atgriezīsies!  
Priecīgas Lieldienas!

= Inga Laicāne =

Lieldienām olas krāju, Vistām dēt pavēlēju, Pa vienai ripināju, Pilnu grozu piekrāsoju.	Liela diena atnākusi, Olām ceļu pavērusi, Prieka dzirksti atnesusi, Šūpoles iekārusi.
--	--

Šūpo mani tautu dēls,  
Līdz pašām debesīm!  
Raibu olu nopelnīsi,  
Ja tu mani izšūposi,  
Bet, ja augsti nešūposi,  
Olu arī nedabūsi.

### Svinēšanas tradīcijas.

Parasti olas nokrāsoju sestdien, vēlu vakarā. No rīta svētdien arī krāsojam kopā ar bērniem – tas viņiem patīk. Tad ejam uz mežu kopā ar bērniem skatīt vai zaķis arī ir atnesis kādu olu. Tad es paņemu tās sestdien nokrāsotās olas un mežā dažādās vietās nolieku. Bērni skraidelē pa mežu un meklē olas, ko Lieldienu zaķis atstājis. Tas ir interesanti gan man, gan bērniem. Vēl mēs obligāti šūpojamies, lai vasarā odi nekostu. Tad ir arī tāda kā sacensība – olu ripināšana, kuram ola tālāk aizribo. Un tad, protams, ar kaimiņiem maināmies ar olām un sitāmies ar tām, un jautrības netrūkst.

= Lasītāja =



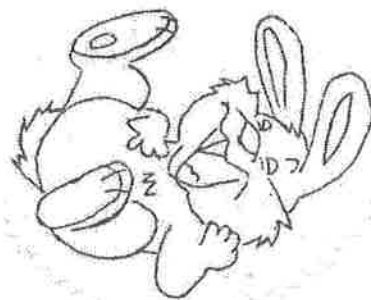
Kas ir Lieldienas? Tuvojoties pavasarim ir garākas dienas. Tādas lielās dienas – lūk no šā arī cēlies nosaukums Lieldienas. Jautājums – bet kāpēc tad olas, zaķis un pūpoli?

Pūpoli ir Lieldienu iniciāļi. Pūpoli ir vieni no pirmajiem, kuri atstājas no garās ziemas. Šādi mēs sveicinām pirmo plaukumu, pievienojot pūpolus šiem svētkiem. Tāpēc arī ir Pūpolu svētdiena.

Olai arī ir savs ticējums. Ne velti no senču laikiem tiek jautāts – kas ir cēlies pirmais? Ola vai vista?

Bet mēs aizmirsām par pašu galveno – Lieldienu zaķi. Tas arī lielu lomu spēlē šajos svētkos. Zaķis iestājoties pavasarim maina kažociņa krāsu – no baltas uz pelēko.

= Liene =



## LIELDIENU "PASHAS" RECEPTES.

### Nevārītā šokolādes "Pasha".

Sastāvs:

500 g biezpiena, 150 g šokolādes,  
50-75 g sviesta, 2 olu dzeltenumi,  
0,5-1 glāze salda krējuma,  
0,5 glāzes cukura,  
½ tējkarotes vaniļas cukura.

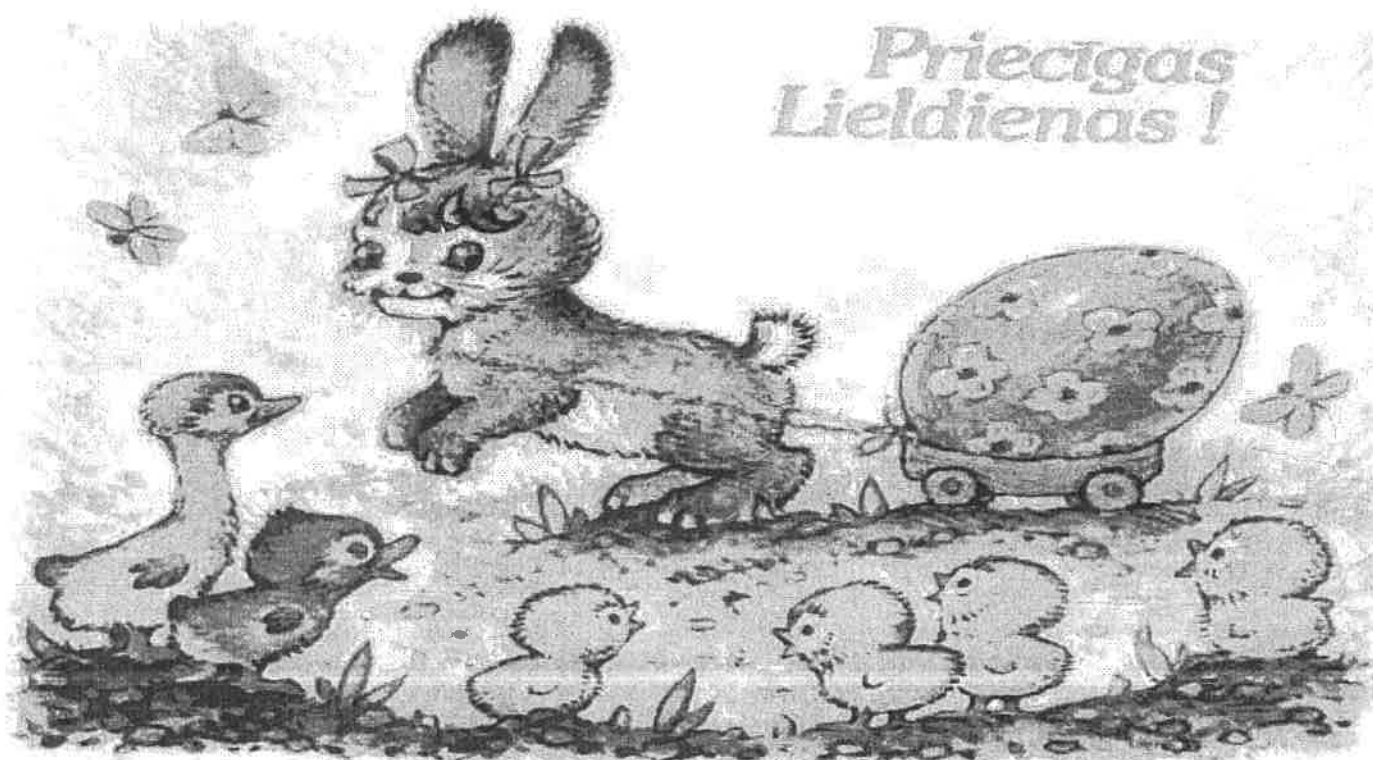
Uzvāra krējumu. Sarīvē šokolādi. Olu dzeltenumus saputo ar cukuru un vaniļas cukuru. Pievieno sarīvēto šokolādi. Lēnām pielej uzvārīto krējumu un maisot uzkarsē. Pievieno biezpienu un maisa kamēr masa atdziest. Pievieno saputotu sviestu un izlej veidnēs. "Pasha" gatava pēc 24 stundām.

### Vārītā "Pasha".

Sastāvs:

1,5 kg biezpiena, 150-200 g sviesta, 2-3 viegli sakultas olas, 0,5-1 glāze salda krējuma, 0,5 glāzes cukura, 200 g rozīņu, 50-150 g sasmalcinātu riekstu, 200 g sīkos gabaliņos sagrieztas marmelādes, ½ tējkarotes vaniļas cukura, sāls.

Samaltam biezpienam pievieno sakultās olas, saldo krējumu, sviestu, naža galiņu sāls, cukuru. Maisot karsē līdz vārīšanai. Strauji atdzesē. Pievieno pārējās sastāvdaļas. Rūpīgi samaisa. Ielej ar marli izklātā veidnē un uzliek slogu. Pēc 24 stundām "Pashu" no marles izņem, uzliek uz šķīvja un rotā ar saputotu saldu sviestu vai krējumu, ogu želeju, konservētām ogām un sasmalcinātiem riekstiem.



## ERGOTERAPIJA.

**Ergo – darbs**

**Terapija – ārstēšana (no latīņu val.)**

Ikdienā mēs parasti veicam trīs dažāda veida aktivitātes:

**Pašaprūpe** – tā ir aktivitāte, ko mēs veicam, lai izdzīvotu (piemēram – ēšana, mazgāšanās, ģērbšanās), tā veicina saglabāt veselību, ieskaitot garīgo veselību.

**Darbs** – tā ir jebkura produktīva aktivitāte, neatkarīgi, vai par to maksā vai nē.

**Spēle** – pieaugušo dzīvē spēli parasti sauc par brīvo laiku, ko cilvēks pavada sev tīkamās nodarbēs.

Ergoterapija ietver sevī novērtējumu, ārstēšanu, sadarbību ar indivīdu un viņa ģimeni, lai uzlabotu un atjaunotu šīs trīs aktivitātes, kas aizpilda mūsu ikdienu.

Ergoterapijas pirmsākumi meklējami 18. gs.b. Anglijā. Toreiz radās uzskats, ka iesaistīšanās noteiktās nodarbēs nāk par labu veselībai un ka pacientiem ir patīkami pamazām atgūt ikdienas dzīves paradumus.

Latvijā ergoterapija kā profesija tika ieviesta 1996. gadā.

Ergoterapeitu uzmanības lokā ir gan bērni, gan pieaugušie. Bērni ar cerebrālo trieku, ar uzmanības deficītu, mentālām problēmām – ļoti plašs loks.

Pieaugušajiem, kuriem nepieciešama ergoterapeita palīdzība, visbiežāk ir neiroloģiskas kaites, viņi ir zaudējuši darba spējas vai pašaprūpes iemaņas pēc insulta, galvas traumām, muguras smadzeņu bojājumiem u.c.

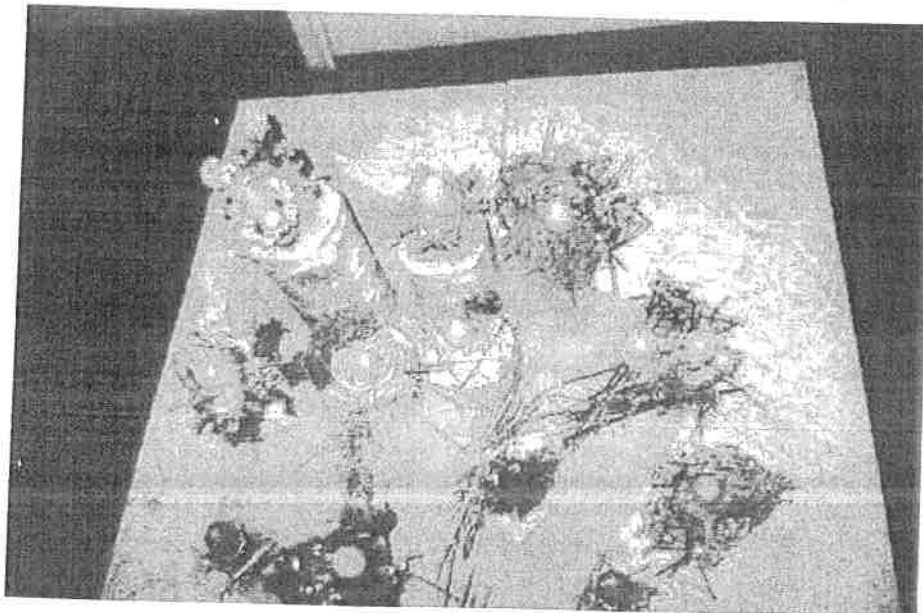
Ergoterapijā kā terapeitiskais līdzeklis tiek izmantota **aktivitāte / nodarbe**, kas ir gan kā mērķis gan metode, jo ergoterapija tika izveidota pamatojoties uz ideju, ka piedaloties nodarbēs, cilvēks mācās un attīstās. Jau 1919. gadā tika izveidots ergoterapeitu kredo, kas parāda aktivitātes nozīmīgumu – *nodarbe ir nepieciešama dzīvei tāpat kā ūdens un pārtika; katram cilvēkam ir jābūt fiziskai un garīgai nodarbei; visiem cilvēkiem ir jābūt kādai patīkamai nodarbei.*

Psihiatrijā ergoterapijas nodarbībās klienti tiek iesaistīti brīvā laika aktivitātēs, jo tās raksturojas ar radošo momentu, tām nav noteiktu standartu, indivīds var izpaust savas emocijas kā arī apmierināt savas vēlmes. Iesaistoties radošajās aktivitātēs, nav nepieciešams īpašs talants, prasmes vai zināšanas. Radošās aktivitātes dod iespēju pārlicināties par savām spējām, kas pozitīvi ietekmē pašnovērtējumu (cilvēka subjektīvās domas par savām spējām, zināšanām, rakstura īpašībām), uzlabojas pašsajūta, garastāvoklis, tiek novērstas domas par slimību, paaugstinās koncentrēšanās spējas, veicina atmiņas uzlabošanu.

Ergoterapijā tiek izmantots gan **individuālais**, gan **grupu darbs**. Individuāli strādā, ja klients jūtas nedroši, nav gatavs vai nevēlas darboties grupā, jāapgūst jaunas prasmes, kas prasa papildus uzmanību, koncentrēšanos. Strādājot individuāli, klients tiek sagatavots grupas terapijai.

Strādājot grupā, tiek uzlabotas sociālās prasmes, tiek veicināta komunikācija, apgūtas jaunas iemaņas, tiek veicināta pašaprūpes aktivitātes kvalitātes uzlabošana u.c. Grupa var būt liels atbalsts, jo, izjutot citu grupas dalībnieku atbalstu, indivīds gūst spēku, palielinās pašnovērtējums, indivīds var dalīties sava pieredzē ar pārējiem grupas dalībniekiem, dot padomus, prieks, cerība, šaubas un sāpes tiek dalītas.

= Ergoterapeite – Inga Bogdanova =



GRUPAS DARBIŅI LIELDIENĀM.



## APSVEIKUMI

*Lai Jūs mazāk kļusētu un skumtu,  
Lai Jums sāpes nenospiestu plecu,  
Es Jums dāvinu šo varavīksni,  
Kas kā raiba lenta pāri debess jumam lec.*

*Un pa vidū varavīksnes krāsām  
Zilu debesi un sauli došu,  
Neatstāšu sev, bet Jums to došu,  
Lai Jums sāpes nenospiestu plecu.*

*Oranžs, dzeltens, lillā, zils un rozā  
Un pa vidū zaļa strīpa tai,  
Koši izliektā un jaukā pozā  
Liecās tā visapkārt pasaulei.*

*Lai Jūs mazāk kļusētu un skumtu,  
Lai Jums sāpes nenospiestu plecu,  
Es Jums dāvinu šo varavīksni,  
Kas kā gaiša strīpa pāri debess jumam lec.*

Lielu PALDIES par ārstēšanu gribu pateikt 1. NODAĻAS DARBINIEKU KOLEKTĪVAM.  
Īpaši vēlos pateikties Dr. PAEGLEI un Dr. BAUSKAI par labo ārstēšanu ! = Iveta Boicova =

*Novēlu Jums medu ēst,  
Ābolu uz pusēm plēst –  
Mīļāko pie krūtīm spiest,  
Ienaidniekus gaisā sviest.*

Novēlu dakterīšiem, māsiņām, sanitārītēm veselību, izturību  
un dzīvesprieku, aprūpējot mūs ! LIELS PALDIES !  
= Gita Taube 1. nodaļā =

Priecīgas, gaišas un saulainas Lieldienas! Veselību un stipru garu visiem avīzes "Parks" veidotājiem! Sirsnīgs PALDIES avīzes "PARKS" darbiniekiem - Kārlim Kukurim, Daigai Lapiņai, Birutai Magonei, un paldies par avīzes "Parks" piegādi uz tālo Latgali – Balviem !

= A. Nicecka Balvos =

Novēlu jaunās avīzes "PARKS" kolektīvam to, ko senie latvieši viens otram vēlējuši: "Griezties pret sauli, tad ēna paliks aiz muguras!" = Ā. Ā. 6. nodaļā =

Miļš paldies visiem, kas mani sveica vārdiņa svētkos. Lai mums visiem satiecība, veselība, mīlestība abpusēja ! Vislabākie sveicieni un laba vēlējumi Daigai L.! – Silvija Silakmene =

Novēlu Daigai Lapiņai: *"Lai mīlestībā labi klājas,  
Lai sirds vēl klapē valša ritmā,  
Un naudas maks lai neiet ciet!"*

*Labu domāt, labu darīt, labu runāt,  
Labam ticēt, labu dot un labu ņemt!"*

= Ārija Ābola, DTI 6. nod. =

*No ziemas miega pamodās pūpola zars.  
Pacēlās arī saulītes stars,  
Kas vēsta, ka Lieldienas klāt!*

Lai priecīgas Lieldienas un veselība stipra  
6. nodaļas vadītājai dakterītei ELITAI RUSMANEI,  
dakterītei-terapeitei INDRAI LILIENTĀLEI, vecākajai  
māsiņai DZIDRAI LIEPIŅAI, visām mīļajām un labajām  
6. nodaļas MĀSIŅĀM un to PALĪDZĒM.

= A. Nicecka Balvos =

Vislabākie novēlējumi APRĪĻA jubilāriem dzimšanas dienā! "Parks" vēl stipru garu, jautru prātu un labu veselību! Apsveicam arī APRĪĻA VĀRDA DIENU gaviļniekus:

Dagnis, Dagne, Irmgarde, Daira, Dairis, Valda, Herta, Ārvalda, Ārvalds, Ārvaldis, Aivija, Vija, Vidaga, Dzinta, Zinta, Vīlps, Filips, Zina, Zinaīda, Helmutis, Edgars, Danute, Dana, Dans, Valērija, Žubīte, Alla, Anita, Anitra, Zīle, Hermanis, Vilmārs, Jūlijs, Ainis, Egils, Egīls, Nauris, Strauja, Gudrīte, Aelita, Gastons, Mintauts, Alfs, Bernadeta, Rūdolfis, Rūdis, Viviāna, Laura, Jadviga, Vēsma, Fanija, Mirta, Ziedīte, Margers, Anastasija, Armands, Armanda, Jurgis, Juris, Georgs, Visvaldis, Ritvaldis, Nameda, Līksma, Bārbala, Alīna, Sandris, Rūsiņš, Tāle, Raimonda, Raina, Klementīne, Gundega, Terēze, Vilnis, Raimonds, Laine, Lilija, Liāna.

= Jūsu "PARKS" =

Nes zilās debesis tev pūpola zaru  
Un Lieldienas atmodas brīnumu dod,  
Un sniegpulkstenis tev dāvina staru,  
Caur kuru tev dvēsele zaļumu rod.

Priecīgas un gaišas Lieldienas  
un veiksmīgu katru pavasara dienu!

= 7. nodaļas kolektīvs =

(K. Apškrūma)

# APRĪĻA AFIŠA

## 1. APRĪLĪ PLKST. 14:30

Ivars Opmanis DIAPOZITĪVI "Mana Latvija".  
Rehabilitācijas centrā "Rasa".

## 12. APRĪLĪ PLKST. 10:00

5. nodaļā, kapellā  
LIELDIENU DIEVKALPOJUMS.  
Dievkalpojumu vadīs: Strenču EL baznīcas mācītājs Raitis Jākobsons,  
Valmieras EL Sv. Sīmaņa baznīcas mācītājs Valters Korālis.  
Visi laipni aicināti!

## 13. APRĪLĪ PLKST. 14:00

LIELDIENU KONCERTS.  
Piedalās folkloras kopa "Gaujmalietes" un viesi no Valkas apriņķa centra.  
Meklējiet afišu centrā "Rasa".

## 14. APRĪLĪ PLKST. 14:30

1. nodaļā Pavasara ballīte. DJ Dainis.

## 21. APRĪLĪ PLKST. 14:30

Rehabilitācijas centrā "Rasa"  
LITERĀRI MUZIKĀLAIS RĪTS...  
Aicinām visus, kam patīk dzeja...

REHABILITĀCIJAS CENTRS "RASA" AICINA LĪDZ 22. APRĪLIM NODAĻĀS  
IESNIEGT UN NOFORMĒT IZSTĀDĪŠANAI PACIENTU RADOŠOS DARBUS.

## 23. aprīlī plkst. 14:30

Rehabilitācijas centrā "Rasa"  
PACIENTU RADOŠO DARBU IZSTĀDES  
atklāšanas KONCERTS.  
Piedalās Strenču Mūzikas skolas kora klases audzēkņi, Ineses Niklavičas vadībā....

## 28. aprīlī plkst. 10:00

Rehabilitācijas centrā "Rasa"  
LITERĀRI MUZIKĀLAIS RĪTS...  
Aicinām visus, kam patīk dzeja...

## 28. aprīlī plkst. 14:30

10. nodaļā PAVASARA BALLĪTE. DJ Dainis.

Galvenā redaktore Inga Esīte.

Redaktore-māksliniece Inga Laicāne, Literārā redaktore Daiga Lapiņa, Korespondents Kārlis Kukuris,  
Fotogrāfs Aldis Ozoliņš, Maketētājs Dainis Matisovs, Konsultanti Inga Āboliņa (3. nod. DTI), Jekaterina  
Jeremējeva (slimnīcas galvenā māsa), Anita Jefimova (sociālais darbinieks), Natālija Verhovska (9. nod.  
sabiedrības veselības māsa).

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

MŪSU ADRESE: Strenču slimnīca, RC, Avīze "PARKS" Strenči, Valkas iela – 11, LV – 4730

Avīze iznāk vienu reizi mēnesī.  
Avīzes cena - 25 santīmi.