

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



2004. gada

Nr. 7

septembris



Piedaloties grupu darbā projekta ietvaros, es uzzināju, ka dažiem pacientiem ir tādas pašas problēmas kā man, bet citiem vēl lielākas. Es brīnījos, kā viņi spēj ar tām sadzīvot, un sapratu, ka cilvēks ar laiku pie visa pierod, arī pie savas slimības simptomiem un iemācās ar tiem sadzīvot. Dažiem tas prasa gadus. Grupu darbā es iemācījos pareizi izvērtēt, kādi simptomi signalizē par saslimšanu, kāda reakcija organismam ir uz dažādām zālēm. Iemācījos nekautrēties no savas slimības, kļuvu atvērtāka tam labajam, kas staro no apkārtējiem cilvēkiem, arī no slimnīcas personāla. Pārliecinājos, ka ir uz pasaules cilvēki, kas grib palīdzēt, vajag tikai paiet solīti viņiem pretī – pašam gribēt dzīvot pilnvērtīgāku dzīvi un nemest plinti krūmos pie pirmām grūtībām un neveiksmēm. Ar katru mazu uzvaru pār sevi mēs iepriecinām ne tikai sevi, bet arī apkārtējos, it sevišķi tuviniekus. Redzot, kā es mērķtiecīgi ķepurojos ārā no slimības “purva”, redzot pozitīvas izmaiņas manī, arī tuvinieki piedāvā savu palīdzību un padomu. Mūsu attiecībās zūd saspīlējums, un tā cerība, kas ir modusies manī, pāriet arī uz viņiem, jo ikviena ģimene vēlas, lai viņu tuvinieki būtu veseli. Un tā notiks arī daļā sabiedrības, bet ir viens bet ... Jā, tuvinieki un sabiedrība palīdzēs, bet cik ilgi? Mums pašiem ir jāiemācās rūpēties par sevi, būt neatkarīgiem no citu palīdzības, tāpēc es domāju, ka pašpalīdzības grupu dibināšana ir solis pretī šim mērķim. Šādās grupās mums būtu vieglāk sasniegt labus rezultātus, jo mēs, iepazīstot viens otru, labāk nekā apkārtējie redzam kāda palīdzība un tieši kuram indivīdam dotajā momentā būtu vajadzīga. Ne visi sabiedrībā izprot mūsu vajadzības, jo viņi nav saskārušies ar garīgi slimiem un baidās no viņiem. Bet, ja mēs grupās iemācīsimies ne tikai uzklaustīt viens otru, bet arī nospraust reālus mērķus un tos sasniegt, tad mēs sabiedrībai varēsīm pierādīt, ka arī mēs kaut ko varam, un tas “sasalums” un atsvešinātība, kas gadiem ilgi ir bijuši nemainīgi, izkustēsies un apkārtējie cilvēki uzņems mūs ar sapratni. Viņi reāli redzēs, kas vēl mums nepieciešams, lai integrētos sabiedrībā un kā to panākt. Bet pats galvenais – sabiedrība ir jāpārliecina, ka ieguldītie līdzekļi nebūs nomesti neauglīgā zemē, ka tie nesīs augļus un tas ir tas pirmais darbs, kas man, Tev un mums visiem ir jāpaveic.

Pašpalīdzības grupas veidošanu un attīstību es redzu kādā pēc remonta alkstošā mājā ar piemājas zemi. Ja tai mājā izremontētu vienu istabu, kur grupai sākt darboties, un iedotu nelielu sākumkapitālu nepieciešamāko instrumentu iegādei, tad paši grupas dalībnieki saviem spēkiem apgūtu pārējās telpas un dārzu. Tas būtu stimuls veidot sev un citiem draudzīgu vidi, strādāt, nevis tikai runāt, un pierādīt – arī es esmu ko vērts. Tā es to redzu nākotnē, bet patreiz mēs varam sākt ar mazumiņu, t.i., ar Pacientu Padomes izveidi tepat mūsu Klubā.

Protams, daudziem vārds “klubs” saistās tikai ar izklaidi – dejām, interešu vakariem vai kino noskatīšanos, bet dzīve nav tikai izklaide vien. Mēs zinām, cik darba, pacietības, līdzekļu un izdomas jāiegulda, lai varētu svinēt svētkus, lai tie iepriecinātu ne tikai sevi, bet arī citus. Un vēl – svētkus nesvin katru dienu, jo tad zūd to burvība un gaidīšanas prieks... Tāpēc tiem, kas vēlas darboties Padomē, jāsatavojas nopietnam darbam, kas būtu vērsti uz pacientu dzīves kvalitātes uzlabošanu gan šeit slimnīcā, gan arī ārpus tās. **Ja Tu esi gatavs pašai dziedīgai strādāt ne tikai savā, bet arī citu labā, būsi mīļi gaidīts slimnīcas Pacientu Padomē.** Un iesākumā - pacientieties izveidot savās nodaļās domu biedru grupas, kas darbosies nodaļas pacientu interesēs. Tad kopīgi vienojoties, uzticoties un apkopojot savas vēlmes, lūdzu deleģējiet savus pārstāvjus Slimnīcas Pacientu Padomei, kurus uzklausīsim klubā Padomes telpās. Ceru, ka nedomāsi ilgi un, pēc nodaļu pārstāvju apvienošanās, mēs jau oktobrī varēsīm izsludināt Pacientu Padomes dibināšanas sanākumi.

Un nobeigumā Arnolda Auziņa dzejolis pārdomām :

**Deg nepiepildīti sapņi,
Pār zemi pelēki pelni kaisās,
Un dienas pelēkas kļūst,
Un mana dvēsele plaisā !**

**Bet apslēptas dziļi zem pelniem
Vēl sarkanās ogles gail.
Es nometos ceļos un meklēju tās,
Jo man no pelēkās ikdienas bail,
Un katrs sapnis ir dārgs.**

= Ar cieņu Inga Laicāne =

/ Par neskaidriem jautājumiem varat griezties pie manis Pacientu Klubā bibliotēkas darba laika ietvaros/



BOV SIA Strenču Psihoneiroloģiskās slimnīcas Valdes priekšsēdētājs **Dr. Vitālijs Rodins** / attēlā Seviļā, Spānijā 14.06.2001./ 4. septembra rītā bija atradis laiku, lai sniegtu interviju avīzei "PARKS", kuru pārstāvēja māksliniece Inga Laicāne un literārais redaktors Kārlis Kukuris.

Parks: *Kur ir Jūsu saknes? Kā izvēlējaties profesiju?*

V. Rodins: Lielākā daļa manu tuvinieku ir ārsti – vecmāmiņa, māte. Nolēmu iet viņu pēdās. Esmu Latvijas pilsonis. Bet piedzimu (pauze) Čečenijas galvaspilsētā – Groznijā.

Parks: *Vai kāds no Jūsu radiem vēl tur dzīvo?*

V. Rodins: Nē, neviens vairs tur nedzīvo. Tomēr, es pārdzīvoju par visu, kas notiek Dzimtenē.

Parks: *Nerunāsim tagad par bēdīgo... Varbūt atmiņā ir arī kāds humoristisks gadījums?*

V. Rodins: Atceros kādu situāciju, kurā nokļuva būdams slimnīcas dežūrējošais ārsts. Bija 1970. vai 1971 gads. Kādu vakaru milicijas darbinieki atveda uz uzņemšanas nodaļu kādu autovadītāju. Mans uzdevums bija veikt šī vīrieša ekspertīzi. Šoferis bija smagā reibuma pakāpē, ko es arī ierakstīju ekspertīzes slēdzienā. Miliči pateicās man un aizveda šo cilvēku. Nakts stundā atskanēja telefona zvans un "trubas" otrā galā ar mani runāja Valsts drošības komitejas priekšnieks! Izdrīdējās, ka miliči uz ekspertīzi atveduši viņa šoferi. Protams, viss beidzās mierīgi. Jā toreiz bija tā...

Parks: *Kad bija grūtāk strādāt – padomju laikos vai tagad?*

V. Rodins: Vienādi grūti. Mainoties laikiem ārsta atbildība nemainās.

Parks: *Darbā ir diezgan stresa situāciju. Kā Jūs relaksējaties no darba brīvā laikā?*

V. Rodins: Relaksējos ģimenes lokā. Bērni, mazbērni... Tikko piedzima otra mazmeita, ko nosaucām par Anastasiju.

Parks: *Kā tas ir – būt psihoneiroloģiskās slimnīcas vadītājam?*

V. Rodins: Redziet, strādājot šādā amatā, cilvēks nedrīkst būt ambiciozs. Vienmēr jāliek lietā visi līdzekļi, lai uzlabotu pacientu aprūpi un ārstēšanu, tad arī būs rezultāts. Un vēl – man nepatīk tas vārds – direktors. Es esmu ārsts, slimnīcas galvenais ārsts ar visu no tā izrietošo. Jā, drīzāk jau nevis vadītāji, darbinieki un pacienti, bet gan sadarbības partneri.

Parks: *Vai Jums ir "komanda"?*

V. Rodins: Šeit strādā un ir cilvēki, uz kuriem paļaujos vienmēr.

Parks: *Šovasar mēs visi vērojam un redzam, ka atsevišķās slimnīcas kompleksa ēkās un teritorijā notiek būvdarbi. Vai Jūs apmierina darbu izpilde? Vai viss iepļānotais padarīts?*

V. Rodins: Varētu teikt: - ja cilvēks ar visu ir apmierināts, viņš nedrīkst strādāt vadošā amatā.

Jā, cik atļāva līdzekļi un resursi – izdarījām. Diemžēl nevaram palielināties ar lieliem sponsoriem. Viss ir veikts pašu rokām par slimnīcas līdzekļiem. Ir iepļānots 7. nodaļas ēkas otras puses un daļēji telpu remonts. Savukārt 10. nodaļai top trešais stāvs.

Parks: *Mēs abi (pacienti) esam zināma projekta dalībnieki. Ko Jūs teiktu par slimnīcas, Sorosa fonda Latvijā, Cilvēktiesību un etnisko studiju centra, Latvijas Psihiatrijas Māsu apvienības sadarbību?*

V. Rodins: Jā, starp Jūsu minētajām organizācijām ir cieša sadarbība. Mūsu slimnīcu projektos un aktivitātēs pārstāv Vidzemes Psihosociālās rehabilitācijas centra "Rasa" vadītāja Inga Esīte un slimnīcas galvenā māsa Jekaterina Jeremejeva, kura ir Latvijas Psihiatrijas Māsu apvienības prezidente.

Parks: *Nedaudz statistikas – vai tagad slimnieku ir vairāk un kā veicas ārstēšana ar jaunajām ārzemju zālēm?*

V. Rodins: Par statistiku – pēdējo trīs gadu laikā tā ir nemainīga, bet runājot par zālēm – jā, tās ir dārgākas, bet toties blakusefektu ir mazāk. Tas priecē...

Parks: *Tagad Latvijas medicīnā tiek ieviests labākā ārvalstu pieredze un metodes. Ko Jūs par to domājat?*

V. Rodins: Ir daudz kas pozitīvs ārzemju pieredzē – gan valsts līdzdalība ārstēšanas procesā, gan medicīnas personāla sagatavotība, gan pacienta un personāla attieksme pret ārstēšanu, tās izpratne. To ārzemēs apgūst gadiem, bet pie mums Latvijā pat likumdošana psihiatrijas nozarē nav sakārtota. Pat Krievija, Lietuva un Igaunija ir mums priekšā. Bet, li to labotu, ir vajadzīgs laiks. Vajag visiem strādāt un vēlreiz strādāt.

Parks: *Slimnīcā tiek veidota Pacientu Padome. Kā Jūs saskatāt iespējamo sadarbību?*

V. Rodins: Telpas Jums tagad jau ir, lūdzu darbojaties. Tā neveidosies piespiedu kārtā, bet pēc pašu pacientu iniciatīvas, tāpēc nekāda personāla iejaukšanās nav paredzēta. Tikai sadarbības veidā, uzaicinot speciālistus pēc nepieciešamības. Ja ir neskaidri jautājumi. Lūdzu, mēs būsim priecīgi palīdzēt.

Parks: *15. septembrī durvis vērš Pacientu Klubu. Domājam, ka Jums nav iebildumu, ja mēs šobrīd to sauktu par „Gaismas Pili”! Tieši tā mēs to uztveram... „Gaismas Pils”. „Parka” lasītāju vārdā, vēlamies pateikties Jums – izpildītājiem un atbalstītājiem. PALDIĒS!*

V. Rodins: Jā, 15. septembrī būs atklāšana. Lūdzu, atnāciet, apskatiet, novērtējiet.

Parks: *Kā Jums patīk avīze „Parks”?*

V. Rodins: Priecē tas, ka ir redakcijas komanda, kas darbojas un strādā, tomēr vēl joprojām „Parks” ir pelēkās un melnās krāsās. Tie ir nomācoši, depresīvi toņi. Ticēsim, ka pavisam drīz mūsu „Parks” būs krāsains, skaists izdevums!

Parks: *Kāds būtu Jūsu novēlējums lasītājiem, redakcijai, visiem cilvēkiem, kuri ir šeit – slimnīcā?*

V. Rodins: Domāsim, darīsim, celsim, lai apvienoti kopā, mēs saglabātu MŪSU SLIMNĪCU. Slimnīcai jābūt tādai, lai pacientam gribētos šeit ārstēties. Vajag domāt un strādāt visās pozīcijās. Man nav laika un tiesību atslābināties, vienkārši jāstrādā.

Parks: *Paldies par sarunu!*

Manas domas par semināru "Pašvaldības un atbalsta grupas."

Šā gada 9. septembrī tika rīkots seminārs par Pašvaldību un atbalsta organizāciju pieredzi, lai veicinātu šo grupu veidošanos Vidzemē.

Šajā seminārā piedalījās mūsu slimnīcas medicīnas darbinieki, pacienti un arī pārstāvji no Aknīstes slimnīcas pacientu Padomes. Vēl piedalījās vietējo Pašvaldību sociālie darbinieki un citi interesenti, tai skaitā bija aicināti arī pacientu radnieki.

Mēs uzzinājām, kā darbojas pacientu padome Aknīstes slimnīcā. Pēc manām domām līdzīga pacientu padome ir vajadzīga arī mūsu slimnīcā. Ir nepieciešamas atbalsta grupas pacientiem un viņu piederīgajiem. Par to darbību dalījās pieredzē sociālie darbinieki no Rīgas. Šādus seminārus vajadzētu rīkot biežāk - arī citās slimnīcās. Tas dotu iespēju pacientiem izteikt savus priekšlikumus un jautājumus, kurus uzklautu speciālisti. Tas būtu noderīgi gan pacientiem, gan tuviniekiem, gan medicīnas darbiniekiem.

Tagad es izteikšu Tev, dārgais lasītāj, savas domas par šo semināru. Piemēram, es, būdama mājās, nevēlētos zaudēt kontaktu ar mūsu slimnīcas darbiniekiem (savu dakteri Elitu Rusmani, mūzikas terapeiti, kustības terapeiti un citiem). Es arī vēlētos darboties atbalsta grupā, jo man patīk kontaktēties ar cilvēkiem. Vēl es vēlētos uzzināt no medicīnas darbiniekiem par jaunākajiem, mums vajadzīgajiem medikamentiem, to iedarbību, blakusparādībām u.t.t.

No sociālajiem darbiniekiem vēlētos, lai viņi sadarbotos ar pašvaldībām un izrādītu lielāku iniciatīvu. Vēlētos, lai pacienti, izrakstoties no slimnīcas, nejustos kā kaķēni, kas izmesti no laivas, jo sabiedrības attieksme pret mūsu slimnīcas pacientiem ir drausmīga. Pacienti cenšas turēt noslēpumā, ka ārstējušies mūsu slimnīcā. Daudzi vēlētos atlaides zālēm, izrakstoties no slimnīcas, jo tās aptiekās ir ļoti dārgas un tās nopirkt var tikai retais.

Nenokārsim snīpītšus! Gan jau M Ū S U vēlmes tiks ņemtas vērā un šādi semināri tiks rīkoti biežāk.
GALVU AUGŠĀ – VISS BŪS LABI!

= Semināra dalībniece Agita =



Semināra dalībnieki.



Jaunajā pacientu klubā.

Pacientu kluba atklāšana.

Klubiņa atklāšanas brīdis ir klāt. No 15. septembra nu mūsu "Gaismas Pils" ir atvērta visiem slimnīcas pacientiem. Šeit ir bibliotēka un datoru klase, uz kurām esat visi laipni aicināti. Atklāšanā uzaicināto viesu vidū bijām arī mēs, topošās Pacientu Padomes pārstāvji: Inga, Daira un Kārlis. Ar uzrunu uzstājās slimnīcas galvenā māsa Jekaterina Jeremejeva. Viņa uzsvēra, cik svarīgi ir pacientiem apkārt radīt labvēlīgu vidi. Tas nepieciešams, lai viņi ātrāk izveseļotos, un nokļūtu atpakaļ mājās pie saviem tuvajiem un mīļajiem cilvēkiem. Tika dots vārds arī mums – pacientiem. Viņu vārdā runāja Inga Laicāne. Skanēja daudz pateicības vārdus visiem, kas piedalījās šo telpu remontā un iekārtošanā. Tika uzsvērts, cik pacienti ir pateicīgi, ja ir tik saprotošs un pretimnākošs personāls kā pie mums.

Man gribētos piebilst – lai šīs telpas vienmēr būtu piepildītas ar labestību un saprašanos, kas atvēršanas dienā staroja no uzaicināto viesu vidus. Vēlreiz – LIELS PALDIES VISIEM!

Rezultātā nonācu pie atziņas:

"Mums ir dota iespēja, tad arī izmantosim to."

= Pacientu vārdā Daira Kozure =

Mēdz sacīt, ka prieka dzīvē esot daudz mazāk nekā bēdu. Nav jau nevienam doti tādi svāri, lai izsvērtu, un vai tas arī būtu izšķirošais. Galvenais, lai mēs mācētu atrast prieka avotus.

Man šķiet, ka par garlaicību un vienmuļu dzīvi visbiežāk sūdzas kūtri cilvēki, kuri pieraduši visu saņemt gatavā veidā, lai arī par atbilstošu samaksu. Ja esmu izsalcis — pabarojiet mani! Ja man ir garlaicīgi — izklaidējiet! Negaidīsim, kad prieku kāds pienesīs klāt uz paplātes. Tas jāatrod pašam un vispirms — sevī.

Sevī — te es vispirms domāju par estētisko jūtu izkoptību, kas ir pamats skaistuma (formas, krāsas, skaņas, harmonijas) uztverei un izpratnei. Ne katrs spēj priecāties par saulrietu, par miglas vāliem krēslainā pļavā, par kupli sazarojušu kokū, par klusumu. Arī krietni padarīts darbs sniedz estētisku baudījumu — gludi nopļauts mauriņš, līdzieni aparts lauks.

Skaistuma izjūta nerodas pati no sevis. Tā jārada. Jo agrāk, jo labāk. Vecākiem to jāapzinās. Lai arī ir daudz rūpju, lai arī trūkst laika, ir jāatrod brīdis, lai kopā ar bērnu pasēdētu pie ugunsкура, pavērotu straumi upē, apmeklētu mākslas izstādi. Tas nekas, ja laikus nepaspēsīm padarīt kārtējos mājas darbus vai nenopelnīsim vēl dažus latus. Kam mūsu radītā materiālā labklājība, ja bērns būs neredzīgs pret skaisto?

Šāds cilvēks savā dzīvē ne vien neredzēs ap sevi skaistumu, bet arī postīs to. Turklāt ne tikai kā apzināts postītājs, bet arī kā darba darītājs, kuram trūkst estētiskās kultūras.

Prieka jūtas visbiežāk pavada cilvēku, kurš mīl. Es domāju mīlestību plašā nozīmē — pret dzimto novadu, tēva mājām, tuvaļiem cilvēkiem. Tas ir prieks saņemt vēstuli, aplūkot mīļās sejas fotogrāfijā. Tas ir atgriešanās prieks pēc ilgas prombūtnes. Sirds notrīs, pa vagona logu raugoties tuvās dzimtenes ainavās. Tas ir arī prieks pēc darba dienas atgriezties mājās, zinot, ka esi gaidīts. Prieks radīt prieku.

Es paredzu iebildumus un piekrišanu, ka caurmērā ir vieglāk dzīvot ar vienaldzīgu un vēsu sirdi. Nav jāskumst, nav jāsauc raucas par ģimeni un tēvzemi. Taču šāda dzīve nav pilnvērtīga. Tieši šie cilvēki visbiežāk izjūt savu dzīvi kā vienmuļu, bezjēdzīgu un notriec laiku primitīvās izpriecās.

Prieka avoti saskatāmi ne tikai saskarsmē ar reālajām dzīves parādībām. Prieks dzimst arī sapņos. Nerunāšu par pieaugušajiem. Vairums, gadiem ritot, zaudē spēju sapņot, jo realitāte ir pārāk vienkārša un skarba. Turpretim bērna garīgajā dzīvē realitāte un sapņu pasaule pastāv turpat līdzās, reizēm apvienojas vienā veselā.

Nākotnē viss ir iespējams — kļūt par skursteņslauķi vai slavenu basketbolistu, bēniņos sastapties ar īstu rūķīti, veikt dižu varoņdarbu. Bērniībā aiz katra pauguriņa vai meža stūrīša var slēpties brīnums. Šī ticība brīnumam piešķir dzīvību aptverošajai lietu pasaulei. Tad rotaļu lācītis nav tikai lieta, bet gan būtne, kam ir savi ieradumi, kam sāp, kas var atdzīvoties un naktī apstaigāt istabas.

Tamdej ir svarīgi atnest savu pieaugušā racionalitāti saskarsmē ar bērnu. Laupot ticību brīnumam, atņemsim spēju sapņot, priecāties, attīstīt garīgumu. Bez šaubām, bērnam jāveido pareizi priekšstatī arī par dzīves reālajām izpausmēm, līdzās priekiem jāiepazīst arī bēdas. Bet tā jau ir cita tēma.

Kā realitātes un sapņu sajaukums ir tas, ko es nosauktu par gaidīšanas prieku. Tas ir prieks, ko saistām ar priekšā stāvošo, ar gaidāmo cerību piepildīšanos. Gaidīšana un paredzamā notikuma "izgaršošana", papildinot to ar fantāzijām, sniedz dažreiz vairāk pozitīvo emociju nekā pats notikums. Mirkļa nogaidīšana, pirms atveram gaidīto vēstuli, svētku sajūta pirms ilgotās satikšanās.

Gaidāmie un prieku rosinošie notikumi kļūst par gaismas un spēka avotiem dzīvē. Mēs paciešam neērtības, izpildām nepatīkamus pienākumus, jo zinām — tālākajā ceļā ir gaišs posms. Priecīgam cilvēkam viss sokas labāk. Arī sākotnēji neinteresants darbs kļūst saistošs. Tāpēc tiem, kuriem uzticēts vadīt cilvēkus, ir jāpādomā par viņu garastāvokli, nevis no savas varas augstumiem jānomāc ar draudiem un moralizēšanu.

Priecīgi pacilātas gaidas jo sevišķi raksturīgas bērniem. Ar priekā drebošu sirsniņu bērns gaida dzimšanas dienas rītu. Viņš tic, ka tiek gatavots Noslēpums, kurš atklāsies, apvij to ar fantāzijām. Pacentīsimies nesagraut šo sapni ar savu slikto garastāvokli vai ikdienišķumu. Neizmantosim bērna svētkus kā soda vai «materiālās stimulēšanas» līdzekli.

Jāsaka, ka mēs, pieaugušie, ne vienmēr ar pienācīgu nopietnību attiecāmies pret solījumiem, kurus dodam bērniem. Bērna intereses, salīdzinot ar savējām, mums var likties nenopietnas un tāpēc atļaujāmies tās lauzt vai pat banāli aizmirst. Kur tad nu paliek mūsu pamācības būt godīgam un nekad nemelot?

Prieks padara dzīvi krāšņāku arī vārda visticiešākajā nozīmē. Un tiesa — tad, kad esam pacilātā noskaņojumā, visas sajūtas kļūst patīkamākas. Rozes ir smaržīgākas, debess zilāka, ēdiens garšīgāks, kad esam liksmi. Pat rudenīgs lietuss, kurš citreiz izraisa grūtsirdību, liekas maigi čabošs un atsvaidzinošs.

Citādi liekas arī cilvēki. To sejas iegūst patīkamāku un labvēlīgāku izteiksmi. Tā vien jābrīnās, no kurienes pēkšņi visapkārt saradies tik daudz jauku cilvēku. Izmainās attieksme pret cilvēku teiktajiem vārdiem un darbībām. Kļūstam iecietīgāki un piedodošāki. Vieglāk pārciešam sīkus ikdienišķus aizvainojumus.

Atkarībā no garastāvokļa mainās arī cilvēka skats uz sevi pašu. Prieks piešķir optimismu, vairo pašpaļāvību. «Es esmu simpātisks, es esmu interesants. Nav jautājumu, uz kuriem es nespētu atbildēt.» Un spēcīgā pašapziņa kļūst par lielisku palīgu. Problēmas, par kurām līdz šim bija pat padomāt bail, atrisinās pārsteidzoši ātri un viegli.

Šķiet, ka nav jāstrīdas par mērķu nepieciešamību dzīvē. Un ne par to es gribu runāt. Mērķi, to sasniegšana ir arī varens prieka, pat laimes avots. Protams, ja tādi ir. Sasniegt mērķi nozīmē ne tikai piepildīt savu vēlēšanos. Tas nozīmē apliecināt savas spējas, paplašināt varešanas robežas. Lieliska sajūta — izdarīt labāk nekā agrāk, vai vispār kaut ko pirmo reizi mūžā.

Var būt, ka tieši šī mērķtiece un sevis apliecināšanas vajadzība ir tas spēks, kas liek dzīvē izvēlēties ne vienmēr pašus īsākos un vieglākos ceļus. Dažkārt pat liekas, ka cilvēks neracionāli šķiež spēkus un tērē laiku, radot sev papildu grūtības. Kas liek pieaugušam cilvēkam savā brīvajā laikā kāpt kalnos vai skriet garās distances? Tas ir sevis pārvarēšanas prieks.



Таču prieks daudzkārt vairosies, ja mūsu darbībai būs altruistiski mērķi. Var tikai apskaust cilvēku, kura darbība ir labdarības caurausta, kurš palīdz citiem atbrīvoties no ciešanām, dara tos laimīgus.

Ja jau pastāv tik daudz iespēju gūt prieku, tad kāpēc ikdienā daudz vairāk norūpējušos nekā smaidošu seju? Smaidu biežums laužu sejās ir nenoliedzami saistāms ar to, ko saucam par sadzīvi. Prieks ir trausls. Tas sadrūp, saskaroties ar situācijām, kurās tiekam apzināti vai neapzināti pazemoti. Pazemo un rada nomāktību ne tikai atklāti rupja vai nevērīga izturēšanās, bet arī bezjēdzīgā stāvēšana rindās, nekvalitatīvie ražojumi, neestētiskā vide un daudz kas cits. Varbūt teiksit, ka tas ir pretencioza un ar saasinātu uztveri apveltīta cilvēka spriedums. Drīzāk gan otrādi. Pārāk viegli pierodam pie pazemošanas un sākam to uztvert kā pilnīgi dabisku parādību. Nemanām, ka soli pa solim zaudējam savu pašcieņu.

Kaut gan — var jau priecāties, ka neesi izlamāts, apkrāpts, ka beidzot ir izdevies iegādāties elementāru lietu, nesaudzīgā elkoņu cīņā pakampt priekšpēdējo gaļas gabalu veikalā. Taču tas ir nepilnvērtīgs, pazemota cilvēka prieks.

Man liekas, ka dažkārt mēs pat baidāmies priecāties. Vismaz prieku ārēji paust. Māc doma, ko citi teiks, kā paskatīsies. Un tāpēc nogaidoši un mulsi raugāmies apkārt, kad vajadzētu lēkt kājās un paust savu prieku. Mēs joprojām neprotam dzīvot bez rādāmkociņa. Esam pieraduši un vēl joprojām gaidām, kad tiks pateikts priekšā, kas ir labs un kas ir slikts, kā rīkoties katrā situācijā. Bet jāsaprot, ka mūsu gars ir pašu rokās un katram jāizlemj, vai to brīvē laist vai, kā agrāk, krātiņā turēt.

/ Jura Blumberga rakstu no KALENDĀRA – 1999 sagatavoja INGA LAICĀNE /

РАЗДУМЬЯ ПО РУССКИ...

*Человеку не надо жалости,
и щедрот подносимых «на блюде».
Люди, будьте добры, пожалуйста,
Будьте добрыми, Люди!
Не согласны, так возражайте,
А не правы, не раздражайтесь.
Помогая, не унижайте,
Поучая, не унижайтесь.
Нельзя объяснить Слепому,
Слепому уже с рожденья,
Буйство весенних красок,
Радуги наважденье.
Нельзя объяснить Глухому
С рожденья, как ночь Глухому,
Прелесть виолончели,
Раскаты первого грома.
Нельзя объяснить человеку,
Рождённого с рыбьей кровью,
Значенья Великого Чувства,
Названному Любовью!*

*В познании добра и зла,
терпя лишения и Беды,
прозренья обрела Душа,
всё полной мерой изведав.
Любя, сердцах иль Сострадая,
Ты знаешь, нет Земного Рая...
Земное – суета сует...
Но есть Христос – Любовь и Свет,
Он нас учил, но не неволил
В Свободном Выборе Пути,
погрязнуть в мерзости греховной,
иль Крест безропотно нести...
Коль Истина для Вас важна
Несите Шаготы Друг Друга,
пусть Вам сопутствует всегда
София, Светлая Подруга !!!*

= из православной газеты «Виноградная лоза»
подготовила Рита Зелле =

Психически больной человек... Что это за человек ? Сравним мозг здорового и психически больного человека, и что же ? Никакого различия... Дом, семья, дети... У каждого ли это есть? И вот, у человека рождаются сомнения ⇔ а здоров ли я ? Почему у меня есть то, чего у других нет , и наоборот...

И вот, человек из «нормальной среды» попадает в «ненормальную». То, что во многих больницах психически больные более тактичны, добры, вежливы, интеллигентны, я поняла, попав в Стренчи. И что меня поразило ? Санитары позволяют себе не уважать пациентов, кричать, ругаться на добрых, тактичных, интеллигентных и талантливых людей.. Я не боюсь этого слова, именно талантливы. Меня не раз психически больные спрашивали «А почему персонал на нас кричит? Что мы такое сделали? За что? А вот и ответ – ничего. Однажды, собираясь погулять, санитары сказали: «Девочки, собирайтесь на улицу», и мы 50 минут одетые ждали прогулки... Мне даже стало плохо с сердцем. Где же уважение людей?

В «нормальном мире» считают «если человек попал в Стренчи, то это уже не человек »! По какому праву? В Стренчи есть люди, которым просто негде жить, и они живут за чертой бедности. Люди, которые в расцвете сил и лет оказались никому не нужными, а «человек счастлив лишь тогда, когда он нужен другим». «Глаза – это зеркало души». Приедьте и посмотрите в глаза этим людям, сколько боли, тоски, безнадежности, именно безрадостной безнадежностью По-моему – это просто беда, беда нашей чудесной, красивой, родной и дорогой Латвии !!!

= Рита Зелле =

VĒSTULE = MUZIKANTAM ŽANIM PĒTERSONAM =

Kā katru gadu, arī šobrīd gājputni pošas tālam ceļam. Tur, aiz daudzām jūrām...

Uzredzēšanos – zaļais, jautrais, spilgtais... Uz “redzi”, vasara!

Aiz loga septembris zarus loka. Pelēks lietus kā siena ... Velti sirds cenšas atcerēties visu, ko šī vasara man solīja. Solīja, tomēr neizpildīja...

Atmiņā uzpeld cita gada septembra diena, kad mēs = Inga, Ralda, Kārlis, Gundega, Diāna, Reinis, Fēlikss un citi, pulcējāmies mūsu Meža kapos, lai uz LIELO KONCERTZĀLI pavadītu MŪSU ŽANI< MAESTRO< SAVU PUIKU=ŽANOVIČU jeb vienkārši = MUZIKANTU. Jā, bijām mēs, bija ziedi... Es toreiz Tev teicu = tas ugunīgi sārto rožu pušķis bija no Tev uzticīgas klausītājas, kura klausoties Tevis izpildīto mūziku, bija prasīga pret Tevi : kā Mākslinieku, kā Izpildītāju.

Jā, Tu, tandēmā ar Mišu izpildīji “Maestro”. Tā bija vesela izrāde, bet vēl jau bija Gundega – “Gundegas dziesmā”, Ella – “Bez manis”, Gatis – “Nāk rudentiņš”, Aleksis – “Rīta dziesmā”, Kārlis – “Atzīšanās”, kā arī daudzi citi.

Tomēr, TAVAS MĀKSLAS konsistence bija “Gaujai”, “Sausais koks”, “Regtains” un mūzika no kinofilmām “Ilgais ceļš kāpās”, “Šerbūras lietussargi”... Šo sarakstu varētu turpināt vēl un vēl.

Zinu, ka arī šobrīd TU sēdi pie balti mirdzoša koncertflīģeļa un spēlē starpspēli “Rozēm”.

Pa retam šeit atbrauc Gundega, vedot līdzī TAVU mazo meitiņu KRISTU.

Nē, par saviem biedriem TEV nav jāsarkst, mēs dziedam = mūs vada un muzicē Ralda.



Kā TEV Izdevās piedabūt dziedāt trīsdesmitgadīgu

“veci”(!), vai jaunas meitenes, iegalvojot, ka tas, ko mēs darām, ir vajadzīgs – ir vajadzīgs gan pašiem, gan citiem ? Varbūt, ka ne visi zina, ka mēs = VECIE PUIKAS šepat mūsu mežā bieži tiekamies: TU spēlē,

savukārt Gatis, Miša, Aleksis un es dziedam. Šajos brīžos nav svarīgi, kurš no mums dzied trijās, kurš septiņās valodās. Svarīga ir saikne = mēs un klausītāji (vai atceries mūsu abu koncertu Valmierā?).

Vienmēr ir patīkami, ja kāds pasaka kaut ko labu, pat ja mēs paši tam reizēm nepiekrītam. TEV, kā Māksliniekam, tas bija svarīgi = TU biji jūtīgs, un tas arī saprotams, jo strādāji citiem = publikai. Labvēlīga attieksme pret TAVIEM darbiem, deva TEV jaunu enerģiju un sajūtu, ka jābūt labākam. Nenoliedzams ir fakts, ka bija klausītāji, kuri gaidīja no TEVIS augstu izpildījuma kvalitāti = ***ech, arī tas TEV patika.

= Laime ir tuvu – tepat blakus, tomēr ne vienmēr mēs varam to noturēt...

Šajā agrajā rīta stundā es dzirdu skanam melodiju no “Ilgā ceļa kāpās” TAVĀ versijā. Tu noteikti būtu gribējis to spēlēt Pacientu Kluba atklāšanas brīdī, 15. septembrī, vai ne?

Tepat, mūsu (3.) nodaļas zālītē skumst ar nodaļas vadītājas Dr. Lienes Lapiņas gādību atjaunotās, baltās klavieres. Vai viņas kādu gaida ? Jā, Tevi – SAVU MUZIKANTU.

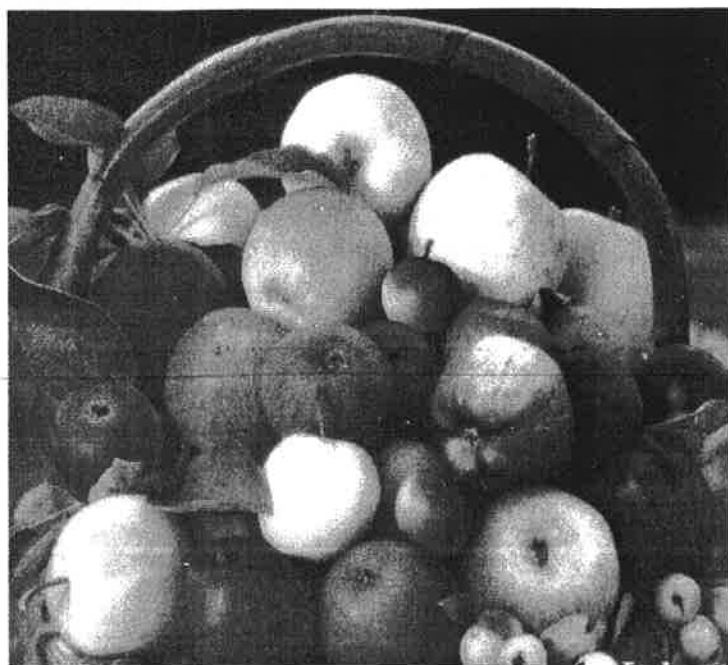
= Viens no Vecajiem Puikām, “Parka” literārais redaktors Kārlis Kukuris =

PACIENTU DZEJOLI DZEJAS DIENĀM...

...”Jau kļavu lapas sārtojas
un dzērvēs rindās kārtojas...”

Vai, tiešām, jaukā vasariņa pagājusi
garām, tā aizsteigusies gar durvīm manām?
Nē, nē ! Es zinu, bij' arī pie manis ieskrējusi,
Nu tā, tikai parādot dienas saulaino pusi.

Jau dārza un meža veltes tiek liktas vienuviet,
Bet man kaut kā pietrūkst mazliet.
Kā ? Tu jautāsi – Tev teikšu es :
Tikai nauda un vara valda uz pasaules
Un kāpēc tik tālu, tālu skatos un domāju,
Vai tad manā azotē vasarai nebij' māju ?
Varbūt bij' - varbūt nebij' - tad labāk –
Es priecāšos par rudeni kā senāk !
Aizvēršu acis, skatoties debesīs, un sapņojot sevi
Vai vasara bija tā, kas deva man Tevi ?
Tik ļoti gribētos, lai lapkritī
Kāda krāsaina lapa man klēpī krīt !
“Daba nemīl tukšumu,” tā saka,
Bet, ja iemīta jau rudens lapu raibā taka,
Atpakaļ skatoties, kā mēness dilst,
Svelošām asarām acīs skumji bilst !
Vēl jau tikai uz rudens sliekšņa stāvu es,
Jau noziedējušas lilijas, rozes un papardes,
Un Pērkontēvs baras jo biežāk,
Lietus līst, cilvēki saspiežas ciešāk,
Lai! Es iešu pa taku pretī rudeni
kā katru gadu, kā aizvien,
Un teikšu pretimnācējiem “Lūdzu!”
“Paldies!” un “Labdien!”
= Valda Ostrovska=



“Ātras maiņas” Jānis Veide

Ar pirmo vijolīti rokās,
Kad pusplaukuši bērzi lokās,
Tu atkal kādai ceļos krīti
Un sauci to par Mīlulīti.

Bet, kad jau pļavas zied un zaļo,
Sveic cīrul's ziedoņrītu skaļo,
Tā citam, smaidot līdzī iet,
Tev atliek tik – uz krogu iet !

“Veltījums Kārlim Kukurim”

Zirga gadā, Lauvas zīmē
Tu dzimis esi –
Daudz labestības,
Iejūtības, sirsnības nes un nesi –
Tu, Lauvveidīgais Zirdziņš, esi...
Tu labi spēlē, dziedī
Tu vasarā, vasarā ziedi,
Mūsu “Parka” vasarā.
Meklē. Atrodi. Saglabā
baltās jasmīnlapiņas,
Lai tās kā tējiņa,
Nāk pie Tavas saimītes.
= Silvija Silakmene-Zalaka=

Mēs ejam pa baltiem sniega ceļiem,
Pa baltām birzīm sarmojošām...
Braucam pa ozolu tuneļiem naktīs,
ar skaistiem zirgiem kamanās.
Skrienam ziemā, katrs ar slēpēm,
katrs izvēlas, kas sirdij tuvāks...
Vai tiešām, šo skaisto vietu
tikai par Jaungulbeni sauc...
Kur meži un pļavas vasarā
zied un smaržo, un centra dīķī
ūdensrozēs zied.
Kā arī dzīvo balts gulbju pāris,
no rītiem agrāk ejam karūsas ķert.
Šī vieta man atmiņā paliks tik mīļa,
Jo tā vieta ir Dzimtene mana.
Ezers, ko par Usmu sauc...
= I. Mežule =

Veltījums Aldonai ...



Уж сколько лет прошло в разлуке,
 А в сердце тлеет огонёк надежды,
 Что чувства были не от скуки,
 Встречались Мы с Тобой прежде...
 Во снах Тебя уже не вижу,
 Тоска сильней меня – гнетёт,
 Всё жду, когда Тебя увижу,
 Когда Мир снова краски обретёт !
 Как отыскать Тебя, иль не надо ?
 Надеяться на время, оно лечит ?
 И радоваться новым листопадам,
 А вдруг, за ними будет встреча.
 Подобно раненному зверю,
 Забывшемуся где нибудь в глуши,
 Любовь не умирает, я не верю,
 Она живёт в сокрытых уголках души.

= Алдона Брейдака =

Man šovakar lielā Mūzas muša iekoda.
 Satvēra mani un nolika dežurēt
 Pie pīpētavas durvīm.
 Meitenes, sievietes, māmiņas,
 Vecmāmiņas nikotīnu rij !
 Māmiņām, vecmāmiņām
 Ne sevi, ne citu nav žēl,
 Bet es vēl gribu lūgšanas dāvāt Jūsim,
 Es vēl gribu sieva būt,
 Es vēl gribu māte kļūt.
 Tas nekas, ka pieckārtīga Ome esmu,
 Sirdī ar pavasara dvesmu.
 Arvīds mani iedvesmo, Arvīds mani apciemo.
 Paldies, ka tu esi,
 Paldies, ka man tomātiņus, krējumiņu nesi,
 Arī šo oriģinālo papīrrulli nesi,
 Domāju, ka draugs man esi.

= Pūcis Silvis =



Ir dzīve likumība cieta,
 Tā nemainās, ne zūd.
 Tu nevari būt cita vieta,
 Cits tavā vietā nevar būt!
 Brīnišķīgi!

= Lolita Jēkabsone =

Šo dzejoli sarakstījusi mana draudzene Braidaka Aldona, no Liepas pagasta, Cēsu rajonā. Aldonas vecāki ir poļi, tāpēc līdz 6 gadiem Aldona runāja tikai poliski, bet tagad daudz jau ir aizmirsusi. Aldonas māte nomira 3 gadus atpakaļ un tagad viņa dzīvo kopā ar savu meitu Janu divistabu dzīvoklī. Janai katru dienu ir jābrauc uz Cēsīm, kur viņa mācās izlaiduma - 12. klasē. Vispirms viņa sapņoja kļūt par aktrisi, tāpēc spēlēja teātros Princesītes lomu. Paaugusies tomēr izlēma kļūt par žurnalisti, un tāpēc pārgāja no krievu skolas uz latviešu humanitāro ģimnāziju. Jana ir stipra, gudra, rūtīga, skaista, laba meita un mazmeita. Tas viņā ir no mātes – Aldonas, kura ir brīnišķīga sieviete, ļoti laba māte un uzticama draudzene man. Kā jau visi cilvēki arī Aldona nav ideāla. Viņa no 15 gadiem iesāka smēķēt un tagad izpīpē paciņu "Elitas" cigarešu dienā. Protams, vēlas atmest smēķēšanu, bet pagaidām nevar... Aldona ir bijusi mūsu slimnīcas paciente, bet nu jau 5 gadus nav ārstējusies slimnīcā, pateicoties brīnišķīgajam Cēsu psihiatram - dakterim Bundžam.

Aldonai Braidakai ir ļoti mākslinieciska dzīves uztvere – viņa no māliem māc iztaisīt visādas figūriņas. Aldona ir talantīga, gudra, viesmīlīga. Blakus viņai man paliek ļoti silti un mierīgi, viņa mani nomierina kā koks, kas dod spēku. Aldona mani iemācīja arī vārīt ēst, par ko, Tev - draudzenīt, liels paldies. Kad man, kā katram cilvēkam, iesāpās dvēselīte, es braucu uz Lodi (Liepu), kur mani viesmīlīgi sagaida mana vismīļākā draudzenīte Aldona. Paldies Tev, Aldonīt, ka Tu man esi!

"Laba sirds ir visa sākums, laba sirds ir visa beigums, vairāk cilvēks nespēj sasniegt..." tā saka Rainis.

Paldies Tev par labo sirdi, par skaistajiem dzejoļiem !

= Rita Zelle =



Pa celiņu, pa taciņu
 Uz "PARKU" – parciņu.
 Es uzrakstu, es uzrakstu
 Uz "RASU" – rasiņu.
 Es mezgloju, tamborēju,
 Es savu dzīvi turpinu.
 Uz "PARKU" – parciņu
 Es uzrakstu, es uzrakstu,
 Tā savu dzīvi čubinu,
 Tā arī bubinu...

= Silvija Zalaka-Silakmene =



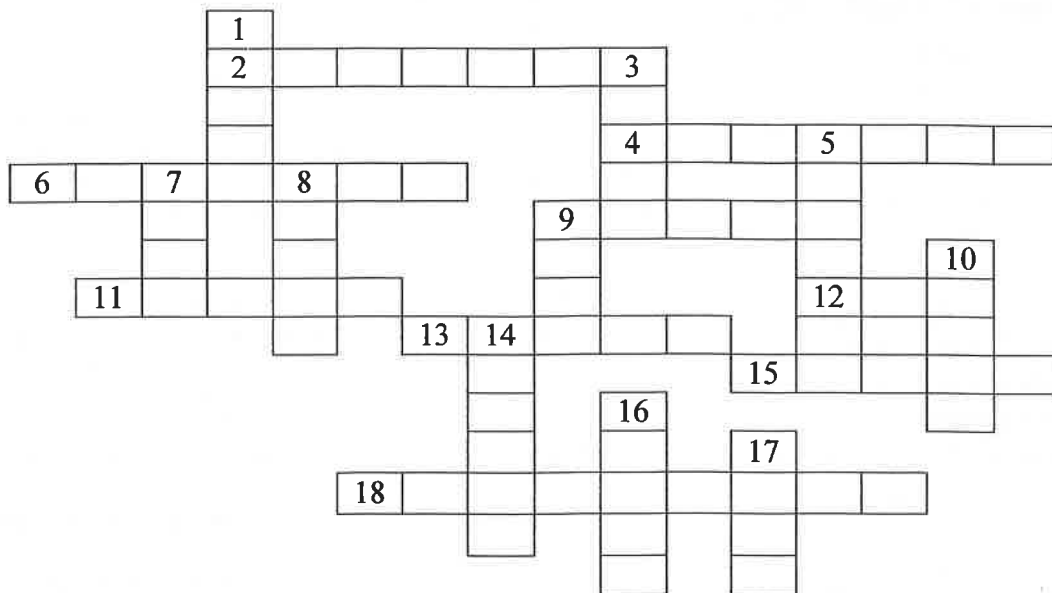
IZLASI UN PADOMĀ ...

Ko sievietē var uztaisīt no nekā?
Frizūru, salātus un tragēdiju.

- Mans vīrs ir šausmīgi greizsirdīgs...
- Bez iemesla ?
- Tā tik vēl trūka !

- Dacīt, vai tev bērniņā bija iesauka ?
- Jā, Vinnijs Pūks.
- Oho ! Vai tad tu bērniņā biji apaļa ?
- Nē, draugi bija cūkas ...

- Mīļais, es ietu pie tevis pat ja būtu jādzīvo tikai no maizes un ūdens !
- Labi, mīļā, tad tu rūpēsies par maizi, bet es par ūdeni ...



HORIZONTĀLI.

2. Putns Latvijā. 4. Valsts Eiropā. 6. Mazpilsēta pie Gaujas. 9. Aleja. 11. Sakaru veids. 12. Žurnāls sievietēm. 13. Amats. 15. Sievietes vārds maijā. 18. Burvis.

VERTIKĀLI.

1. Gaismeklis. 3. Dr. Rusmanes vārds. 5. Valsts Eiropā. 7. Rehabilitācijas centrs slimnīcas teritorijā. 8. Dienakts daļa. 9. Tvaiko. 10. Upe Latvijā. 14. Slimnīcas galvenais ārsts. 16. Bante. 17. Planēta.

/ krustvārdu mīklu sastādīja Agita Vilnīte /

Sieviete izmisumā- Dokter, tas taču nevar būt, ka neko nevar izdarīt!

Ārsts- Nu labi, izmēģināsim vienu lietu. Es Jums izrakstīšu svecītes.

Jūs tās liksiet katru dienu. Ja jums kaut kas var līdzēt, tad tikai tas.

Sieviete- Kur man tās svecītes jāliek ?

Ārsts- Kā kur ? Baznīcā pie svētbildes ...

- Mīļais, vai tev tiešām nav neērti – tu jau septīto reizi no zviedru galda nes šķīvi ar ēdamo !

- Nē, nav. Es visiem teicu, ka nesu to savai sievai.

Naktī Vecais Žurks ar mazo žurkulēnu aiziet pastaigāties. Šiem pārlido sikspārnis. Žurkulēns saka: "Tēt, re kur eņģelītis izlidoja!"

*** Man nav neatrisināmu problēmu, ir nepatīkami risinājumi.

*** Man nav ko zaudēt, bet arī to tu gribi man atņemt.

*** Es dzīvoju labi, bet apskaust nav par ko.

*** Nezini- klusē, zini – paklusē.

*** Pasaki man, kas es esmu, un es pateikšu, kas esi tu.

*** Padodies kārdinājumam, citādi tas var arī neatkārtoties.

*** Vienīgais labu manieru aizstājējs ir laba reakcija.

Apdrošināšanas kompānijā:

- Sakiet, vai uz šo kompāniju var paļauties ?

- Protams ! Pagājušo nedēļu kāds vīrs izkrita no 14. stāva. Viņš bija nolidojis tikai līdz trešajam, kad viņa sieva jau saņēma apdrošināšanas naudu !

APSVEIKUMI.



INGA ...

Paliec vienmēr Tu pati
Ar dvēseli savu un seju,
Vienalga vai kopsi dārzu,
Vai arī zīmēsi rūķīti.
Paliec vienmēr Tu pati
Godīga visā, ko dari,
Un būs tad esībai Tavai
Kā ābelei auglīgi zari.

Sveicam šūpuļa svētkos !!!
= Redkolēģija =

Cik priecīgas ir psihiatres,
Jo izārstēja mani tās,
Uz redzēšanos es saku,
Man iet joprojām normāli !

Paldies par gaišumu un humānismu
1. nodaļas - "Annas" personālam
un
Strenču psihoneiroloģiskās slimnīcas
administrācijai par prieku !

=Ilga Timmermane =



OKTOBRA VĀRDA DIENU GAVIĻNIEKI :

1 – Zanda, Zandis, Lāsma; 2 – Ilma, Skaidris; 3 – Elza, Ilizana; 4 – Modra, Francis; 5 – Amālija;
6 – Monika, Zilgma, Zilga; 7 – Daumants, Druvvaldis; 8 – Aina, Anete; 9 – Elga, Helga, Elgars;
10 – Arvīds, Arvis, Druvis; 11 – Monta, Tince, Silva; 12 – Valfrīds, Kira; 13 – Irma, Mirga;
14 – Vilhelmīne, Minna; 15 – Eda, Hedviga, Helvijs; 16 – Daiga, Dinija; 17 – Gatis, Karīna ;
18 – Rolanda, Rolands, Ronalds, Erlends; 19 – Elīna, Drosma, Drosmis; 20 – Leonīda, Leonīds;
21 – Urzula, Severīns; 22 – Īrisa, Irīda; 23 – Daina, Dainis, Dainida; 24 – Renāte, Modrīte, Mudrīte;
25 – Beāte, Beatrise; 26 – Amanda, Amanta, Kaiva; 27 – Lilita, Irita, Ita; 28 – Ņina, Ninona,
Antoņina, Oksana; 29 – Laimonis, Elvijs, 30 – Nadīna, Adīna, Ulla; 31 – Valts, Rinalds, Rinalda.

Sveicam dzimšanas dienā oktobra mēneša jubilārus !

Centies iegūt to, ko vēlies,
un priecājies par to, kas ir !

AFIŠA



BIBLIOTĒKAS

DARBA LAIKS :

9.00 – 12.00

13.00 – 16.00

JAUNUMS !

Tagad avīzi "PARKS" par 25. santīmiem varat iegādāties ne tikai RC "RASA", bet arī Pacientu kluba bibliotēkā. Esiet kopā ar mums ! = Redkolēģija =

DEJAS

**CETURTDIEN 30. SEPTEMBRĪ 14.00
PACIENTU KLUBA ZĀLĒ.**

**SEKOJIET NODAĻU STENDOS
INFORMĀCIJAI PAR PACIENTU PADOMES VEIDOŠANOS.
NESTĀVI MALĀ ARĪ TU UN PIEDALIES !**

Galvenā redaktore Inga Esīte. Redaktore- māksliniece Inga Laicāne. Literārais redaktors Kārlis Kukuris. Korespondentes Daira Kozure, Agita Vilnīte, Sanita Auziņa. Maķetētājs Dainis Matisovs. Fotogrāfs Aldis Ozoliņš. Konsultanti Inga Āboliņa, Jekaterina Jeremejeva, Anita Jefimova, Natālija Verhovska.

Par faktu 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. =