

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca  
Informatīvi izglītojošā  
avīze

# PARKS



2004. gada

**Nr. 8**

oktobris



Sveicināti!

Atkal klāt ir rudens un kārtējais "PARKA" numurs ir klāt. Bet man tas ir pirmais. Nezinu kā man veiksies šajā darbā, bet es jūtu kolēģu atbalstu, tādēļ ceru, ka viss būs labi.

Es vēroju cik tomēr skaista ir mūsu Latvijas daba, sajūtu cik dzestrs gaiss ir ik rītu, cik spilgtās krāsās krāsojas meži, koki un krūmi. Kaut gan aukstās salnas ir nocirtušas pēdējos rudens ziedus, tas tomēr nespēj mūs skumdināt. Cerēsim, ka lietūs noskalos visas skumjas mūsu sirdīs, un krāšņie saulrieti dos mums spēku visai ziemai. Rudens ir arī veļu mēnesis un daudzi mūsu mīļie, tuvie cilvēki šķiras no mums. Bet mēs stiprināsim viens otru ar labu vārdu un mīļu smaidu. Ļausim dzērvēm aiznest mūsu skumjas līdz un gulbjiem izkliegt mūsu bēdas. Drīz jau Latvijas lauki nosegsies ar baltu sniega segu un ielies mieru mūsu dvēselēs un sniega baltums atmirdzēs mūsos. Smelsimies spēku dabā un apkārtējo cilvēku dvēseles siltumā!

Veiksmi mums un gaidām atsaucību no Jums!

### Latvijas nakts...



*Pāri Latvijai nolaižas nakts –  
Un tālumā smaržo miglas vāli,  
Es pieceļos no rasainās zāles  
Un eju saulrietam pretī.*



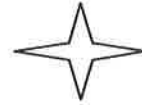
*Tas laikam ir sapnis,  
Bet varbūt nomoda murgi.  
Es tevi mīlu Latvija,  
Jo tāda Tu esi vienīgā.*



*Caur bēro zirgu smiekļiem  
Dzirdu baznīcas zvanus.  
Tur sirmais vīrs  
Iezvana svētvakarū.*



*Sirsina zaļais sienāzis.  
Kā negudras smaržo pļavas,  
Bet tad, kad krāsosies pļavas,  
Es rimšos Tavās skavās.*



= Ar cieņu Agita Vilnīte =

### Par Slimnīcas Pacientu Padomi...

Pēc manām domām, tā ir organizācija, kurā sanāk kopā domu biedri un apspriež sev svarīgus jautājumus. Piemēram, sadzīves apstākļi slimnīcā, jaunākās ārstēšanas metodes, kā arī vienkārša aprunāšanās par dzīvi. Šo debašu laikā mēs nonākam pie secinājumiem, ar kuriem pēc tam dodamies pie sev tuvākā sociālā darbinieka, kurš mums dod padomu, kā rīkoties tālāk – vai nu griezties pie savas dzīvesvietas sociālā darbinieka vai ārsta.

Pagaidām mums zināmi ir divi piemēri, kā veidojušās Pacientu padome Aknīstē, un ir arī modelis. Man labāk patīk, protams, Zviedrijas variants, bet tas nenozīmē, ka tas mums jākopē pilnībā – mēs varam ieviest savus grozījumus. Tas viss mums ir priekšā un tapšanas stadijā. Galvenais ir mums visiem turēties kopā un nonākt pie kopīga kopsaucēja. Runāsimies, apspriedīsimies un palīdzēsim viens otram.

= Agita Vilnīte =

Paldies visiem, kas jau ir iesaistījušies Pacientu Padomju veidošanā. Tiem, kuri vēl nezina, kā to darīt un ko tas dos pacientiem, organizēsim tikšanās nodaļās ar Pacientu Padomes aktīvistiem. Šajās tikšanās atbildēsim uz visiem Jūs interesējošiem jautājumiem. Tikai darbojoties var iegūt rezultātus un kopīgi risināt mūsu sasāpējušās problēmas. Kopīgi mēs varēsim sakārtot slimnīcas vidi un aprūpi, pilnveidosim sadzīvi un izklaidi, tāpēc lūdzam aktīvi iesaistīties šajos pasākumos arī pacienus.

Sekoiet līdz informācijai un esiet atsaucīgi, atbalstot mūs šajā ļoti vajadzīgajā darbā.

= Inga Laicāne =

### Par pasākumiem Pacientu Klubā...

Visi gaida pasākumus jaunajā Pacientu Klubā un jau notikušās divas deju pēcpusdienas tika kupli apmeklētas. Daudzi priecājās par skaistajām telpām un ērto deju zāli, bet tās var ātri zaudēt savu spožumu, ja mēs tās nesaudzēsim un nekopsim. Es ceru, ka visi saprot – pēc pasākumiem telpas ir jāsakopj. Paldies 1. nodaļas pacientēm, kuras bija ļoti atsaucīgas un pēc pirmās balles telpas sakopa. Diemžēl citās nodaļās ir pacienti, kas grib, lai pasākumi būtu biežāk, bet uzskata, ka telpu sakopšana un kārtības ievērošana uz viņiem neattiecas.

Tas ir MŪSU KLUBS un tas, kāds viņš būs ir atkarīgs tikai no mums pašiem. Vai tad Jūs gribētu deļot uz neņiras grīdas un piemētātu izsmēķu sabiedrībā? Protams, ka nē! Tāpēc mēs ceram, ka Jūs turpmāk būsiet pietiekami inteliģenti, lai tas vairs neatkārtotos...

Ceram uz sapratni un Jūsu atsaucību turpmāk!

= Jūsu Pacientu Klubs =



**Ieva Leimane-Veldmeijere** ir Latvijas Cilvēktiesību un etnisko studiju centra (LCESC) un Sorosa fonda- Latvija programmas "Cilvēku ar garīgās attīstības traucējumiem un garīgi slimo interešu aizstāvībai" direktore. Viņa atrada laiku sarunai ar avīzes "Parks" literāro redaktoru Kārli Kukuri.

---

**Kārlis:** *Lūdzu pastāstiet par sevi – dzimtā puse, skolas un studiju gadi, darbs!*

**Ieva:** Esmu dzimusi Vidzemē, Madonā un vēl arvien ik pa laikam apciemoju vecākus un brāli, kas dzīvo netālu no Gaiziņkalna. Skolas gadus pavadīju Madonas 1. vidusskolā, kas vēlāk pārtapa Madonas pilsētas ģimnāzijā. Pēc vidusskolas beigšanas iestājos Latvijas Universitātes Vēstures un filozofijas fakultātē un ieguvu gan bakalaura, gan maģistra grādu filozofijā. Papildus esmu stažējusies dažādos cilvēktiesībuursos - nozīmīgākie no tiem Turku universitātes Cilvēktiesību institūta kursi Somijā un Centrāleiropas universitātes kurss veselības likumdošanā Budapeštā. 1994-1996. gadā strādāju Mārupes vidusskolā par vēstures, ētikas, loģikas un filozofijas skolotāju. Savukārt kopš 1995. strādāju Latvijas Cilvēktiesību un etnisko studiju centrā (LCESC), kas patreiz ir mana vienīgā darba vieta.

**Kārlis:** *Sabiedrības izglītošana un informēšana par cilvēktiesībām, šo tiesību situācijas analīze un pētniecība, juridisko konsultāciju sniegšana par cilvēktiesību pārkāpumiem. Informācijas sniegšana par cilvēktiesību aizsardzības iespējām. Tāds ir LCESC darbības īss raksturojums. Ko teikšiet Jūs?*

**Ieva:** Jā tie ir mūsu pamatdarbības veidi, lai gan patiesībā darbojamies diezgan plašā amplitūdā un ir grūti uzskaitīt un pāris teikumos raksturot visu, ko darām. Pamatā darbojamies divās jomās: cilvēktiesību situācijas izvērtēšanā un uzlabošanā slēgta tipa iestādēs: cietumos, policijas izolatoros, psihoneiroloģiskajās slimnīcās un pansionātos, nelegālo imigrantu izmitināšanas nometnē; un sabiedrības integrācijas jomā. Kopš 2001. gada LCESC īsteno arī Sorosa Fonda-Latvija mums nodoto programmu „Cilvēku ar garīgās attīstības traucējumiem un garīgi slimo interešu aizstāvībai”. Esmu šīs programmas direktore un bez citiem darba pienākumiem pārraugu arī finansējuma un projektu piešķiršanu organizācijām, kas vēlas attīstīt alternatīvās aprūpes pakalpojumus gan personām ar garīgās attīstības, gan personām ar psihiskās veselības traucējumiem. Informāciju par mums varat arī iegūt mūsu organizācijas mājas lapā [www.humanrights.org.lv](http://www.humanrights.org.lv)

**Kārlis:** *2003. – 2004. gadā sadarbojoties LCESC, Sorosa fondam – Latvija un BOVSIA "Strenču PNS" risinās projekts "Alternatīvā aprūpe dzīvesvietā". Kā radās minētais projekts?*

**Ieva:** Katru gadu maijā LCESC izsludina projektu konkursu, kurā aicina organizācijas, kas vēlas īstenot alternatīvās aprūpes projektus iesniegt projektu pieteikumus. Pavasarī Inga Esīte griezās pie manis ar projekta ideju un jautāja, vai tas varētu būt kaut kas mums interesants. Izrunājām, kas projekta ietvaros būtu reāli paveicams un Inga iesniedza mums projektu, kuru vērtē neatkarīga ekspertu komisija. Es pati nekad projektus nevērtēju, tāpēc maksimāli palīdzu ar konsultācijām ikvienam projekta iesniedzējam. Ekspertus ļoti ieinteresēja projekta ideja un pēc sekmīgas intervijas un 2. papildinātās projekta pieteikuma iesniegšanas Komisija piešķīra Strenču PNS finansējumu šī projekta īstenošanai. Mēs no Rīgas ar lielu interesi vērojam šī projekta gaitu, jo uzskatām, ka tas Latvijā uzsāk veiksmīgu attiecību modeli starp pacientu, viņa ģimeni, slimnīcu un pašvaldību.

**Kārlis:** *Sabiedrībā pastāv milzīga stigma pret garīgi slimiem cilvēkiem. Viņi tiek diskriminēti, nēļaujot viņiem veidot normālas attiecības ar sabiedrību. Kā uzskatāt Jūs? Kā labot šo situāciju?*

**Ieva:** Jā stigma diemžēl ir pastāvējusi visos laikmetos un visās valstīs. Es nezinu nevienu valsti, kur šīs stigmatas pret garīgi slimiem cilvēkiem nebūtu. Katrā ziņā mums ir jādara viss iespējama, lai to mazinātu. Diemžēl nav viennozīmīgas atbildes vai gatavas receptes kā mazināt stigmatu. Protams, palīdz labi pārdomātas sabiedrības informēšanas kampaņas, regulārs darbs ar masu medijiem, bet tas vienmēr ir laikietilpīgs process vairāku gadu garumā. Domāju, ka stigma mazināsies tikai tad, kad pacienti būs pilnībā integrēti sabiedrībā un varēs dzīvot mājās vai grupu dzīvokļos, un saņemt uz vietas gan ārstniecības, gan sociālos pakalpojumus. Jo, ja garīgi slimi cilvēki dzīvos sabiedrībā un nebūs izolēti pansionātos, tad arī sabiedrība pamazām sapratīs un pieņems garīgi slimos pacientus.

**Kārlis:** *LCESC kopā ar LMA Psihiatrijas Māsu (PM) apvienību izstrādāja metodisko materiālu "Kā sākt pašpalīdzības grupas?". Zinu, ka šādas grupas jau pastāv. Ko par tām teiktu Jūs?*

**Ieva:** Pašpalīdzības un atbalsta grupas, kurās apvienojas pacienti ir ļoti laba iespēja pacientiem rast savstarpēju atbalstu, uzticību un atgūt pašapziņu. Nereti no pašpalīdzības grupām izveidojas spēcīgas pacientu interešu aizstāvības grupas, kas, saskaņoti un pārdomāti darbojoties, pat spēj ietekmēt valsts politiku psihiatriskās palīdzības jomā. Latvijā pašpalīdzības grupu kustība ir mazattīstīta, tomēr priecājos par tām nedaudzajām grupām, kas ir izveidojušās.

**Kārlis:** *Ir informācija, ka Sorosa fonds - Latvija un LCESC izstrādājis projektu = grupu māju izveidošanai Gārsenē. Kas (kā) īsti ir ar "Džordža dzīvokli" ?*

**Ieva:** Par „Džordža dzīvokli” Aknīstes PNS pacienti iesaukuši mūsu atbalstīto treniņdzīvokli, kur pacients, kas ilgstoši – gadiem ilgi, pavadījis laiku slimnīcā, 3-6 mēnešu laikā var apgūt nepieciešamās prasmes dzīvei sabiedrībā. Tas darbojas no 2003. gada sākuma un ir domāts kā starpposms starp slimnīcu un atgriešanos mājās, un grupu dzīvokli. Aknīstē, sadarbībā ar Aknīstes PNS, Pacientu padomi un sabiedrisko organizāciju „Paspārne”, pēdējos četrus gadus mērķtiecīgi gatavojam pacientus dzīvei sabiedrībā. Aknīstes slimnīcā tika aprobēta un pirmoreiz izmēģināta Dzīves iemaņu programma, kuru nu jau arī zina Strenču pacienti. Tika īstenota apmācības programma par HIV, AIDS un seksualitāti, tika atvērta treniņdzīvoklis, atvērta pacientu suvenīru veikaliņš Gārsenes pagastā un kā noslēgums paredzēts izveidot grupu māju Gārsenes pagasta piešķirtajā ēkā, kam nepieciešama renovācija. Grupu mājai sākuma, jeb kā mēs sakām „sēklas” naudu, renovācijas projekta izstrādei un ūdens vada ievilkšanai piešķīra LCESC un Sorosa Fonds-Latvija, bet vēl ir nepieciešams piesaistīt daudz līdzekļus no citiem fondiem. Grupu māja Gārsenē ir viens no maniem un Aknīstiešu lielajiem sapņiem, un ceru, ka mums to izdosies īstenot.

**Kārlis:** *Sabiedrība, valsts institūcijas, organizācijas ik dienas "baro" invalīdus ar solījumiem, tomēr es zinu, ka PM apvienība, Sorosa fonds - Latvija, LCESC veic konkrētas lietas. Vai ir kādas jaunas idejas un projekti ?*

**Ieva:** Jā, šī gada konkursa rezultātā organizācija „Paspārne” saņēma finansējumu pacientu kafejnīcas atvēršanai Gārsenes pagastā, blakus jau pieminētajam veikaliņam. Šī būs pirmā pacientu kafejnīca Latvijā, tāpēc ceru sabiedrība to pieņems. Savukārt PM apvienība kopā ar Čehijas kolēģiem nākamgad pavasarī īstenos nedēļu ilgu apmācību profesionāļiem par garīgi slimo pacientu profesionālo rehabilitāciju un iekārtošanu darbā. LCESC 2005. gada sākumā publiskos pētījumu par cilvēku ar intelektuālās attīstības traucējumiem nodarbinātības un izglītības iespējām. Tāpat LCESC kopā ar citu valstu partneriem šobrīd gatavo politikas analīzes pētījumu par cilvēktiesībām psihiatrijā Baltijas valstīs un Krievijas Federācijas Kaļiņingradas apgabalā. Pētījums arī tiks publiskots nākamā gada pirmajos mēnešos. Par citām idejām pagaidām atturēšos runāt, jo tās atkarīgas no tā, vai tiks piešķirts finansējums vai nē.

**Kārlis:** *Š.g. oktobrī risinājās kampaņas "Arī garīgi slimajiem ir cilvēktiesības" pasākumi - konference, semināri, reklāma LTV - 1 par kampaņas tēmu, raidījumi "Kopā" un "Viss notiek", izstādes un koncerti. Akcija noslēdzās ar koncertu Vērmanģdārzā, Rīgā. Cilvēki ar garīgas veselības traucējumiem runāja, dejoja un dziedāja kopā ar "Autobusu debesīs", "Gaujmalietēm", Santu Kasparsoni & Ēriku Gruzniņu, "Tini", Mariju Naumovu, Normundu Rutuli - NETICAMI ! Kā īsti radās ideja par šīs kampaņas nepieciešamību ? Kas to veidoja, radīja, atbalstīja ?*

**Ieva:** Jā, tik plaša kampaņa Latvijā notika pirmo reizi un tās pamatmērķis bija mazināt stigmatu sabiedrībā un veicināt izpratni par alternatīvās aprūpes nepieciešamību. Ideju par kampaņas organizēšanu saņēmu no saviem Budapeštas kolēģiem Atvērtas Sabiedrības institūts (šī organizācija pārstāv Dž. Sorosa finansētās programmas visā pasaulē). Ziemā tika izsludināts konkurss, kurā organizācijas varēja pieteikt kampaņas idejas- atlasi veica LCESC Garīgās veselības ekspertu komisija, kura tālākai vērtēšanai uz Budapeštu nosūtīja 2 projektus. Budapeštas kolēģi priekšroku deva PM apvienības, SO „Paspārne” un Hansa Media projektam. Tā nu jūlija beigās mēs, vairāku partnerorganizāciju darba grupa, sākām gatavot kampaņu. Kampaņai pamatfinansējumu deva Atvērtās sabiedrības institūts (Budapešta) un Sorosa Fonds-Latvija. Taču bija nepieciešams papildus finansējums, ko nodrošināja Hansa Media, Latvijas TV, Latvijas Radio, Sēlijas novada TV, Vidusdaugavas TV, Parex banka, Eli Lilly, Jansen Pharmaceuticals.

**Kārlis:** *Strenču PNS no 2004. gada 30. janvāra ir sava avīze "PARKS". Ir nodots ekspluatācijā "Pacientu klubs". Veidošanās stadijā ir Pacientu Padome, kas drīz uzsāks savu darbu. Ko Jūs gribētu novēlēt un ieteikt Pacientu Padomei, "Parka" veidotājiem un lasītājiem ?*

**Ieva:** Ļoti priecājos, ka vēl vienā Latvijas slimnīcā ir šāda pacientu aktivitāte. Vēlu izturību jums visiem un turpiniet attīstīt avīzi. Ceru drīz dzirdēt kā sokas Pacientu padomei!

**Kārlis:** *Sirsniņš PALDIES par sarunu un visiem Jūsu labajiem darbiem ! Redakcijas un lasītāju vārdā novēlu, lai piepildās viss, ko Jūs ar saviem domubiedriem esiet iecerējusi ! Veiksmi Jums !*

## SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCA.

Humors patiesībā ir izmisums, kas atsakās uztvert sevi nopietni. Lai to izprastu, ieskaties slavenu un ne-slavenu ciniķu skaidrojošā vārdnīcā.

- AIZMĀRŠĪBA = Dieva dāvana, kas dota parādniekiem, lai kompensētu viņu sirdsapziņas trūkumu.  
ATTURĪBNIEKS = Cilvēks, kurš padodas kārdinājumam liegt sev baudu.  
ATVAINOŠANĀS = Vienīgais, kas ļaus jums paturēt pēdējo vārdu.  
ALKOHOLISMS = Vienīgā slimība, ar kuru sirgstot jūs apzināties, ka neesat slimis.  
BAUMAS = Māksla nepateikt neko tā, lai praktiski nekas nepaliktu nepateikts.  
BAUMAS = Vienīgā ražošana, kas pati finansē savu šantāžu.  
BĒRNĪBA = Dzīves laiks, kad tu vari izmēdīt spoguļi! Pusmūža vecums ir tad, kad spoguļis sāk at-  
riehties!  
CERĪBA = Aizkavēta vilšanās.  
DĀMA = Sieviete, kura piespiež vīrieti uzvesties kā džentlmeni.  
DARBS = Tas, kas izplešas, lai piepildītu laiku, kurš atvēlēts tā paveikšanai.  
DESAS = Maizes drupačas kaujas ietērpā.  
DIPLOMĀTIJA = Māksla atkārtot "labs sunītis" tikmēr, kamēr nav atrasts akmens.  
DRAUDZĪBA = Mīlestība bez spārnēm.  
DRAUGI = Dieva atvainošanās par jūsu radiem.  
DEJOŠANA = Bērnišķīgs mēģinājums uzgleznot vēja krāsu.  
DZĪVE = Tragēdija, skatoties no tuvuma, bet komēdija, skatoties pa gabalu.  
FUTBOLS = Tas ir nevis, dzīvības un nāves jautājums, bet gan kaut kas daudz svarīgāks.  
GRĀMATAS = Priekšmeti, kas nepieciešami pieklājīgu cilvēku trūkumu labošanai.  
GREIZSIRDĪBA = Pūķis, kurš nokauj mīlestību, izliekoties, ka uztur to dzīvu.  
IEDOMĪBA = Veselā saprāta plūstošas smiltis.  
KOSMĒTIKA = Tas, kas vajadzīgs, lai izskatītos dabiski.  
LAIKS = Tas, ko cilvēks cenšas nosist, un tas galu galā nosit viņu pašu.  
LAIME = Ne tik daudz iegūt to, ko vēlaties, kā gribēt to, kas jums pieder.  
LAPSA = Vilks, kas sūta ziedus.  
LASĪTĀJS = Kāds, uz kuru attiecas likums par apdraudētajām sugām.  
LAULĪBA = Loterija, bet zaudējuma gadījumā nav iespējams saņemt biļeti.  
MĀKSLA = Meli, kas liek mums aptvert patiesību.  
MĪLESTĪBA = Ārkārtīgi grūta atklāsmē, ka reāls ir arī kaut kas cits, ne tikai mēs paši.  
MĪLESTĪBA = Neprāts ar līdzdalībnieku.  
NEPACIETĪBA = Gaidīšana steigšus.  
OPTIMISMS = Neveiksmes radīts reibums.  
PADUSES = Ķermēņa daļas, kas vada klusi svīstošu dzīvi.  
PENSIJA = Neglītākais vārds visā valodā.  
PIEREDZE = Vārds, kādā visi dēvē savas kļūdas.  
RAKSTURS = Tas, kas jūs esat tumsā.  
REKLĀMA = Ar likumu atļauti meli.  
SEKSS = Emocijas kustībā.  
SIERS = Piena lēciens pretī nemirstībai.  
SIEVIETES = Vienīgā ekspluatētā grupa vēsturē, kas tikusi idealizēta par savu vājumu.  
SIRDSAPZIŅA = Tas, kas smeldz, kad viss pārējais jūtas labi.  
SLINKUMS = Braukšana ar divriteni pa bruģi, lai nokratītu pelnus no cigaretes.  
SMADZENES = Aparāts, ar kuru mēs domājam, ka domājam.  
SPOGUĻI = Priekšmeti, kuriem pirms atstarošanas vajadzētu labi padomāt.  
STRĪDS = Kad divi cilvēki cenšas pateikt pēdējo vārdu.

Rakstnieku (A.Bīrsa, L.Sefiensa, O.Hefernena, Dž.Džordana, D.Kaminssa, V.Vendžersa, M.Mensfilda, Lords Bairona, J.O.Nīla, Č.Čaplina, K.Kukurīša, P.Pikaso, K.Kleina u.c.) domu graudus sakāmvārdos

apkopoja Agita Vilmīte un Kārlis Kukuris.

## MĒNEŠA NOTIKUMI .

### Koncerti un izstādes.

No 4. – 10. oktobrim visā Latvijā notika akcija ar nosaukumu "Arī garīgi slimajiem ir cilvēktiesības", lai pievērstu sabiedrības uzmanību šo slimnieku problēmām un veicinātu to integrāciju sabiedrībā. Akcijas ietvaros tika organizēti koncerti un izstādes pa visu Latviju, arī Strenču PNS pacientu.

5. oktobrī Valmieras jaunatnes centrā "Vinda" tika atklāta mūsu avīzes fotogrāfa Alda Ozoliņa fotoizstāde, kurā dominēja daba un tās neatkarīgais skaistums. Klātesošie pateicās Aldim par uzdrīkstēšanos, darbu labo kvalitāti un izteica cerību, ka Aldis neapstāsies pie sasniegtā, bet turpinās sava fotomākslinieka talanta attīstību un priecēs citus izstādēs arī turpmāk. Novēlam Aldim tā turēt! Tu vienmēr vari saņemt mūsu atbalstu!

Bet tas vēl nav viss ... 6. oktobrī Valkas kultūras namā notika Strenču PNS un Valkas aprūpes centra koncerts, kā arī atklāta šo iestāžu pacientu daiļrades izstāde. Izstādi atklāja mūsu slimnīcas galvenā māsa Jekaterina Jeremejeva, kura paveikusi lielu darbu, lai šādi svētki vispār notiktu. Viņa uzsvēra, ka garīgi slimajiem biežāk un nebaidoties jāiet sabiedrībā ar šādām aktivitātēm, lai mazinātu atsvešinātību, sabiedrībā esošos aizspriedumus un labāk integrētos sabiedrībā. Redzot šo pacientu darbus izstādē visi bija vienprātīgi, ka tie nav sliktāki par veselo cilvēku darbiem, bet dažreiz pat izteiksmīgāki un košāki.

Pēc izstādes atklāšanas atbraukušie pacienti apvienojās koncertā, kuru noskatījās un vēlāk atspoguļoja savā avīzē arī "Ziemeļlatvijas" korespondenti. Pacientu izjustā uzstāšanās un dažu dziesmu vārdi aizkustināja skatītājus līdz sirds dziļumiem, par ko liecināja asaras viņu acīs. Kaut arī neiztika bez kļūmēm, skatītāji bija saprotoši un aktīvi atbalstīja koncerta dalībniekus ar aplausiem, bet Valkas invalīdu biedrība visus sveica ar ziediem. Šis koncerts vēlreiz pierādīja, ka mēs varam visu, ja gribam, un arī starp pacientiem ir talantīgi cilvēki.

Paldies visiem, kas organizēja šos pasākumus, kuru noslēgums bija Rīgā 10. oktobrī. Mēs zinām, ka tas nebija viegli un prasīja lielu atdevi un ieguldījumus, bet mēs sajūtām Jūsu rūpes par mums, sapratni un sirds siltumu, un varbūt tas bija tas, kas visvairāk mums nepieciešams. Pateicamies par to un ceram, ka tā nebija pēdējā akcija un tā radīs turpinājumu.

= Ar savām domām dalījās Inga Laicāne =

### Noslēguma pasākums Rīgā.

Bija pienācis 10. oktobra rīts. Mums pacientiem un viņu atbalstītājiem bija ar autobusu jābrauc uz Rīgu, lai piedalītos noslēguma pasākumā Vērmanģārzā.

Šis rīts bija īpašs, jo pirmais sniegš aicināja domāt gaišas domas. Taču, aizbraucot uz Rīgu, šī ainava izbālēja. Par spīti aukstumam un rudenīgai dienai koncerts Vērmanģārzā izdevās. Normunda Rutuļa uznāciens par godu uzspīdēja pat saulīte, kas sasildīja ne vienu vien sirdi, līdz pat asarām. Vienojāmies arī kopīgā dziesmā "Cāļus skaita rudeni". Pārdomu pilna bija Normunda Rutuļa dziesma "Nekur nav tik labi kā mājās". Tik tiešām, mājās dzīvot, sajūst mājas ēdiena garšu, sirds siltumu no apkārtējiem – tas ir ļoti svarīgi un vajadzīgi. Kaut tā varētu būt visiem!

Savu priekšnesumu sniedza Strenču kultūras nama folkloras kopa "Gaujmalietes". Viņu dziedātās dziesmas par Gauju, akordeona pavadijumā, tās izskanēja pārliecinoši un sirsnīgi.

Arī "Putnu dārzs", kurā dzied bijušie "Dzegužēni", skanēja sirsnīgi un ar atdevi. Tas bija skaisti.

Jā, Santa Kasparone un Ēriks Gruzniņš ar savām mīlas dziesmām vēlreiz lika atcerēties, ka mīlēt vienam otru un būt mīlētājam ir tik ļoti svarīgi. Bez tā nu nekā ...

Piemirsu pavisam, koncertu atklāja Marija Naumova, pēc kuras spēlēja "Autobuss debesīs". Marts- Kristiāns Kalniņš ar saviem domu biedriem – muzikantiem uzstāšanās beigās visus vienoja kopīgā dziesmā "Redzat, atkal ir debesis pušu". Tas bija neaizmirstami!

Strenču kultūras nama vidējās paaudzes deju kolektīvs "Tīne" tā aizrāva publiku, ka ovācijām nebija gala. Allažu vokālais ansamblis "Sapnis" aizkustināja skatītāju ar savu patieso un dabisko dziesmu izpildījumu. Kārlis ar savu izpildījumu lika aizdomāties par ļoti svarīgām lietām. Tas patika visiem! Induļa un Ērika priekšnesums bija patiess un no sirds, kas lika aizdomāties par mums tuvām problēmām. Paldies viņiem!

Vēl ko gribētu piebilst... Braucot uz mājām izskanēja frāze: "Es šodien jutos kā dzimšanas dienā!" Tas noteikti bija domāts par dāvētajiem ziediem, ko pasniedzām saviem māksliniekiem. Mēs svētdien visi bijām laimīgi, kaut šādu laimes un prieka brīžu būtu vairāk. Vēlreiz paldies visiem, kas atbalstīja un finansēja šo pasākumu. PALDIES, PALDIES ...

**Pielikums:** Koncerts bija sirsnīgs un prieka pilns, taču skatītāju bija pamaz. Laikam jau mūsu sabiedrība vēl nav gatava pieņemt mūs, cilvēkus ar īpašām vajadzībām, tādus, kādi mēs esam. Tomēr gandarījums par šo pasākumu liels. Šo dienu pārdomājot un uzliekot savas domas uz papīra, manas acis visu laiku mirka asarās.

Bet mēs cīnīsimies par savu vietu zem saules! Tas ir noteikti ...

= Daira Kozure =

### Pacientu replika.

Sarūgtina tas, ka ne visi slimnīcas darbinieki ir vienprātīgi ar šīs akcijas mērķiem. Daži pat ikdienā neuzskata par vajadzīgu atbildēt uz pacienta "Labdien!", kas ir elementāra pieklājības norma, un tas pazemo. Ja pat šeit – mūsu slimnīcā ir tāda attieksme, tad par kādu integrāciju sabiedrībā mēs visu šo nedēļu runājam?

### Skats uz koncertu no 1. rindas 2. soliņa...

Valstī ir 49 tūkstoši cilvēku ar psihiskās veselības traucējumiem. Lai rosinātu sabiedrību, valdību un pašvaldības saskatīt un saredzēt mūs un mūsu problēmas, Latvijas MA Psihiatrijas Māsu (PM) apvienība (PMA) un SO "Paspārne" sadarbībā ar Latvijas Cilvēktiesību un etnisko studiju centru (LCESC), "Aknīstes PNS" Pacientu padomi un mediju grupu "Hansa Media" apvienojās sabiedrības informēšanas kampaņā "Arī garīgi slimajiem ir cilvēktiesības". Tā notika no š. g. 4. oktobrī un noslēdzās Pasaules Veselības organizācijas Garīgās veselības dienā – 10. oktobrī, Rīgā.

Akcijas ietvaros norisinājās preses konference, semināri, publikācijas presē, pacientu radošo darbu izstādes, koncerti, Latvijas TV – 1 reklāma par kampaņas tēmu, radījumi "Kopā" un "Viss notiek". Noslēguma koncertu vadīja Aknīstes PNS sociālā darbiniece, SPP koordinatore Līga Rācene. Folkloras kopa "Gaujmalietes" (arī Gīta Taube – 1.nod.) un deju kolektīvs "Tīne" (arī Ralda Ziemule – centra "Rasa" mūzikas terapeite) pārstāvēja Strenčus, savukārt slimnīcas pārstāvēja dziedātāji, mūziķi no Allažiem un mūsu slimnīcas (Ēriks Veisis, Indulis Cīrulis un Kārlis Kukuris – visi 3. nod.).

Vēl koncertēja "Autobuss debesīs", "Putnu balle", Normunds Rutulis, Ēriks Gruzniņš, Eirovīzijas – 2002 uzvarētāja Marija Naumova – šie vārdi komentārus neprasa!

Dalībniekus un skatītājus uzrunāja mūsu slimnīcas galvenā māsa, PM apvienības prezidente Jekaterina Jeremejeva, Veselības ministrs Rinalds Muciņš, LCESC programmas direktore Jeva Leimane – Veldmeijere, Antons Seiksts, Aknīstes PNS PP pārstāvis Ainārs Leitāns, mūsu slimnīcas pacientu pārstāvji – Agita Vilnīte un Kārlis Kukuris.

Mīļais lasītāj! Ieraugot sev blakus skatuves zvaigznes – M. Naumovu, N. Rutuli, M. K. Kalniņu un pārējos, ne pa jokam saņemt bija mūsu pārstāvji, tomēr Indulis Cīrulis un Ēriks Veisis izpildīja A. Čaka dziesmu "Tev" ( Liepas satumst...), bet Kārlis Kukuris dziedāja R. Paula – Z. Brieža "Rīta dziesmu" ( stāvot uz "Vērmanīša" skatuves un dziedot, viņš vēl nezināja par jaunākā brāļa nāvi ). Domāju, ka visi trīs 3. nodaļas puīši nodziedāja godam. Tā turpināt!

Protams, ka Rīgā mūsu pārstāvjus vajadzīgākajos brīžos atbalstīja karsēju pulciņš: Inga Esīte ( centra "Rasa" vadītāja, "Parka" galvenā redaktore ), Daira Kozure ( SPP aktīviste, dziedātāja, "Parka korespondente ), Ārija Ābola ( 6. nodaļas darba terapijas instruktore ), Alla ( aktīviste, dziedātāja – 6. nodaļa ), Inga Laicāne ( SPP aktīviste, "Parka" māksliniece – 1. nodaļa ), Aldis Ozoliņš ( "Parka" fotomākslinieks ).

Pie Strenču domes autobusa stūres aprakstītajā svētdienā strādāja šoferis Jānis. Paldies viņam!

Ēriks, Indulis un Kārlis ar avīzes starpniecību par iespēju piedalīties koncertā izsaka vissirsnīgāko paldies Jekaterinai Jeremejevai, Aldai Zeilūkai, Raldai Ziemulei un Ingai Esītei!

=Pasākumu apmeklēja – visu redzēja, dzirdēja un centās aprakstīt Kuks\*s =



Akcijas atbalstītāji un organizētāji uz Vērmanīša skatuves.

Mūsejie skatītāju rindās koncerta laikā Rīgā.

### **Pārdomas pēc pirmās pacientu sapulces 1. nodaļā.**

2004. gada 13. oktobrī 1. nodaļā notika pirmā pacientu sanāksme, kuras mērķis bija izveidot nodaļas Pacientu Padomi. Uz sanākumi bija ieradušās tikai 16 patientes. Tas ir ļoti maz, bet ar varu uz šo pasākumu neviens netika vilkts. Par sanāksmes laiku un vietu jau iepriekš tika paziņots, tā kā attaisnoties par nezināšanu nevarēja būt ne runas.

Sanākumi vadīja Ilze Vimba – 1. nodaļas paciente. Sākumā tika paskaidrots, kas vispār ir Pacientu Padome, tās galvenie uzdevumi un nākotnes iespējas. Ilze savā stāstījumā izmantoja materiālus no Aknīstes slimnīcas Pacientu Padomes dotā materiāla. Viņiem šāda padome jau izveidojusies 2000. gadā un ir jau liela pieredze tās izveidošanā un darbībā.

Pārējās patientes izrādīja lielu interesi par šo iegūto informāciju. Mārīte Bērziņa dalījās savā pieredzē, jo slimnīcā jau pavadījusi ilgāku laiku un ir aktīvi iesaistījusies dažādos pasākumos (apmeklējusi datoru nodarbības, muzikālās terapijas nodarbības un aktīvi iesaistās pacientu rīkotajās talkās). Vēl savas pārdomas izteica patientes R. Tomsone, M. Veise, A. Surdska, I. Groša.

Sanāksmes otrajā daļā notika Pacientu Padomes vēlēšanas, kurās piedalījās 13 patientes. Tika ievēlēta nodaļas Pacientu Padome šādā sastāvā: Ilze Vimba, Mārīte Bērziņa, Maruta Veise, Vineta Hermane, Marina Otsa, Marina Lazdiņa un Ilga Timmermane. Slimnīcas Pacientu Padomei kā 1. nodaļas pārstāve tika ievēlēta Ilze Vimba.

M. Bērziņa ierosināja atkārtoti sasaukt nodaļas patientes uz sanākumi, jo nedrīkst pieļaut kļūdu – varbūt vēl kāds aktīvistis ir palicis ārpus kārtas. Nākošā sanāksme notiks nedēļas nogalē un 19. oktobrī varēsīm droši nosaukt visus kandidātus uz nodaļas PP.

Jaunizveidotās PP vārdā I. Vimba izteica pateicību nodaļas pacientēm par aktivitāti sanāksmē. Ilze uzsvēra, ka ikvienam ir jāiesaistās pašpalīdzības grupās, lai varētu pilnveidot sadzīves apstākļus nodaļā un slimnīcā.

Patiesi prieks mums ir par tām pacientēm, kuras čakli palīdz nodaļas personālam gan telpu, gan teritorijas uzkopšanā. Šoruden tas ir īpaši redzams. Paldies un vēlreiz vēlam Pacientu Padomei veiksmi turpmākajā darbā!

= Ar cieņu – Ilze Vimba =

### **Pacientu Padomes sanāksme 6. nodaļā.**

2004. gada 19. oktobrī notika 6. nodaļas Pacientu Padomes dibināšanas sapulce, kurā piedalījās 25 cilvēki. Kā Slimnīcas Pacientu Padomes novērotāji sapulcē piedalījās Viesturs Petrovs un Kārlis Kukuris (abi no 3. nodaļas).

Šajā sapulcē nodaļas Pacientu Padomei tika ieteiktas 5 kandidatūras. Balsošanas rezultātā par padomes locekļiem tika ievēlētas: -Agita Vilnīte, Sanita Auziņa, Ineta Ruka, Valda Ostrovska un Ginta Vazoliņa. Pamatojoties uz balsojuma rezultātiem, par 6. nodaļas Pacientu Padomes priekšsēdētāju tika apstiprināta Agita Vilnīte, bet par priekšsēdētājas vietnieci Sanita Auziņa. Pēc Padomes apstiprināšanas notika diskusijas par dažādiem jautājumiem, kas ir svarīgi lielākajai pacientu daļai. Diskusijā tika iesaistīti arī abi SPP novērotāji.

Dibināšanas sapulces dalībnieces uzdeva ievēlētajai padomei līdz 2004. gada 30. oktobrim izstrādāt nodaļas Pacientu Padomes darbības programmu un statūtus.

= Agita Vilnīte & Kārlis Kukuris =

“Īstenā pasaule ir šeit.”

Te nav žoga, te ir tikai durvis, kurās nav roktura. Tā nav apsardze, kas staigā un uzrauga mūs, – tā ir sirsnība un sapratne. Tā ir pasaule cita. Šī pasaule ar kaut ko ir atdalīta no ikdienas, no tās pasaules, kādu mēs izprotam. Bet ja viņā, tajā pasaulē, ieskaties vērigāk, ielūkojies un ieklausies, kaut kas pamostas tevī. Īsts, patiess, nenotēlots, bet tieši dabisks. Lūk, šī tiešām ir īstā cilvēku pasaule. Varbūt tā arī vajadzētu dzīvot, ja mēs šo pasauli varētu tiešām nosaukt par īstu cilvēka dzīvi, kurā nespēlē teātri, kurā nemelo, kurā nepārspēlē neko vairāk, kā tas ir. Te var redzēt cilvēku ciešanas, ikkatra sāpes, ko ir nodarījusi tā saucamā gudrā, īstā pasaule. Cik ir nodarījuši cilvēka bērnam pāri... Vai tiešām ir sods kāds? Bet vajadzētu tādām būt ! Bet vai no tā vieglāk kļūs mums ? Teiksim – piedodiet mums, mēs piedosim Jums.

= Anna =

“Vasarai aizejot”

Kāpēc, kāpēc man ir skumji?  
Vai tiešām tādēļ, ka beigusies vasara.  
Pienācis rudens ar salnām, lietavām,  
īsākām dienām.  
Bet es saku – nebēdā mana sirds!  
Arī rudenī ir skaisti un saulaini.  
Priecājies par daudzkrāsaini  
nokrāsotām koku lapām.  
Katram kokam rudenī ir sava nokrāsa.  
Ak, ruden' ! Būtu vienīgi jauki,  
Ja tu spētu savu zeltaino nokrāsu  
saglabāt līdz baltajai ziemei,  
Tad katra cilvēka sirds būtu priecīgāka.  
Mēs neizjustu tavu dubļaino zemi,  
Neredzētu tavus kailos kokus.  
Atnāktu pēc tevis ziema,  
Visa zeme, visi koki pārklātos  
ar balto sniega segu...

= Mudīte Raiskuma =

Tik saldi apburts loks, pa kuru eju!  
Gan ceļos debesīs, gan grimstu bezizejā.  
Kā važās iekalts bruņinieks  
spiests esmu paslēpt savu seju,  
Jo lepnums salauzts –  
es Tev kā puika pakaļ skreju...  
Kā lavīna no Everesta neapstādināma,  
es taisni peklē veļos.  
Tur par mirkli laimes  
gars mans mūžu mokās klejos.  
Tu – eņģelis no velna,  
jo gan jau aizrausi Tu mani dreļļos,  
Un citas iespējas man nav,  
jo tik un tā jau atkal krītu  
Tavā priekšā ceļos!

= Aļona Logina =

Ak, Tu viena, mazā priede,  
Ko Tu pati maisies -  
Domā, ka mājā laiks laisties !  
Nu, nezini vai, tad jau labāk lai,  
Kad būs prāts,  
Tad plauks pat slotas kāts!

=Lasītāja=

Jau pusnakts tuvojas  
un nakts ir priekšā,  
Tu domā...  
Kāpēc gan Tavā somā  
ir tukšs un grabošs gaiss,  
Kā maiss, kas plandās vējā,  
Kā dodoties virpuļu dejā,  
Kā manas izjūtas šobrīd ...

=Lasītāja=

Varbūt šodien būs tāda pēcpusdiena,  
Ka varēšu iet... Kur?  
Nezinu, kur vedīs vēja pūsma,  
Un ļaužu drūzma..  
Bet kāpēc man būtu jādara tā-  
Pajautā?  
Tu zini? Vai nezini? Vajag padomāt...  
Nu lasi, tad saki -  
Ko domā Tu par šo peršīpu!

= Lasītāja =

Ko domā Tu...  
Vai var tā – dzīvot kā pasakā =  
Tu jau esi tāda prasta  
un reizē neparasta – jā!  
Bet pats kāds esi ?  
Vai vari atbildēt ?  
Nezini ? Tad gaidi pavasari !

= Valda Ostrovska =

Vairs nebūs kā... ( Peksim )

Es jūtu = no šīs dienas  
Vairs nebūs kā = bijis.  
Saule uzsmaidīs = savādāk  
Un bālais mēness jau šonakt  
Spēlēt iemācīsies.  
Nekas nebūs kā = senāk,  
Kā toreiz = kad skanēja  
Atzišanās un Dzērvēs.  
Nekad vairs nebūs kā = senāk  
Tu šonakt jau spēlē = Tur.  
Un tad, kad nebūs kā = bijis,  
Nāks jauna saule un diena.  
Tā nāks pa sidraba = birzi  
Basām kājām un = smaidot  
Jo skumjas tai = nepiedos. = Kuks\*s =



Būdama mājās nevēlētos zaudēt kontaktu ar slimnīcas darbiniekiem – mūzikas terapeitu, kustību terapeitu u.c. Es vēlētos arī darboties atbalsta grupā, jo man patīk kontaktēties ar cilvēkiem, kuriem ir tādas pašas problēmas kā man. Un vēlētos daudz ko jaunu uzzināt no medicīnas darbiniekiem. Vēlētos kopīgas izklaides.

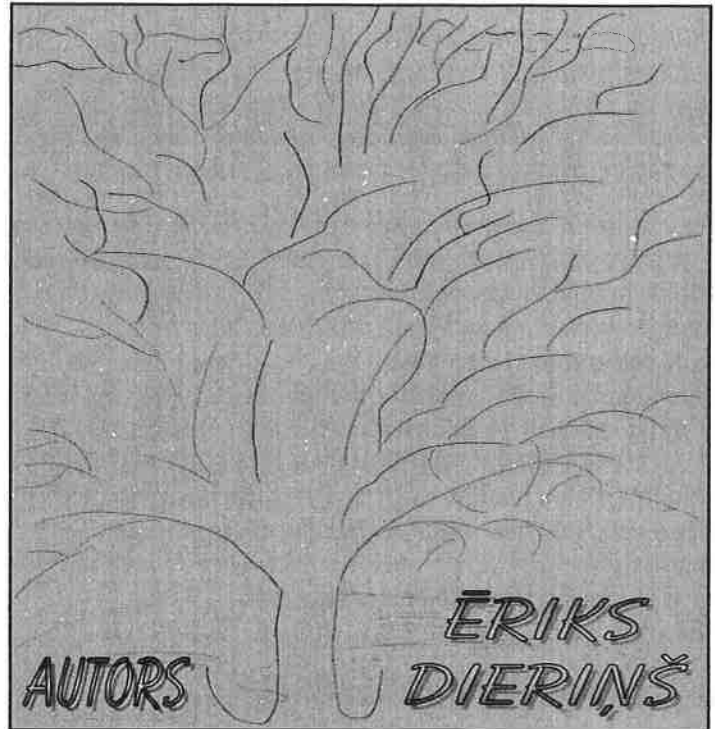
No sociālajiem darbiniekiem vēlētos atlaides par zālēm. Daudzi pacienti, izrakstoties no slimnīcas, jūtas kā kucēni ūdenī, jo nav līdzekļu dārgo zāļu iegādei. Un vēl, lai sociālās palīdzības dienesti vairāk sadarbotos ar pašvaldību.

= Lasītāja =

### «Крик души !!!»

Ты, лучик солнца по утру,  
Ты, яркая звезда на небе,  
Ты, рыбка золотая в синем море,  
которую мне не поймать.  
Душе покоя нет и сердце стонет  
И в голове моей «бардак».  
Не знаю, как об этом рассказать Тебе!  
Как объяснить Тебе не знаю ?  
Боюсь, что не поймёшь,  
И за любовь, мне ...  
В который раз я призываю  
Мой уснувший разум.  
В который раз хочу  
Любовь свою оставить.  
Мне не под силу справиться с собою,  
Мне не под силу о Тебе не думать.  
Я не могу Тебя забыть...

=Алёна Логина=



### Aleksandrs Čaks "Lūzums".

Pēc gada gads. Bet tukšums sirdī savāds.  
Nez vai tā mīla, pagurums vai lāsts?  
Jeb nojauta, ka nav nekā vairs sava,  
Bet elpā smok vēl kaut kas neatvāzts?

Es labi jūtu = kaut kur dvesmo rozes,  
Bet man no loga pelēks aukstums velk.  
Man stīvie pirksti papirosu groza,  
Uz zobiem dūmi brūnas zeķes velk.

Es viens. Tik puķe vēl uz loga blakus.  
Tik kaktā mitrums zaļš kā dīvains stāds.  
Un drēbēs, drēbēs prasta krogus smaka,  
Kur parāds nemaksāts.

Tu, jaunība! Vējš, kas man dzēris matus.  
Vējš, kas no lūpām valgmī rāvis prom.  
Kur sirds, es jūtu tagad rētu platu,  
Un mieru dod man spēj vairs tikai broms.

Tu, jaunība! Kā spēju Tevi pārdot  
Un palikt viens, un savās sāpēs skurbt?  
Kas pateiks man tos nezināmos vārdus,  
Kas jaunību man dotu vēlreiz šurp ?

Uz logu sirma salnas plēve klājās.  
Zem plakstiem lēnām svina smagums gulst.  
Un dziļi rokas man zem ausīm stājas  
Pirms laika pulss.

Bet nē, tā nav. Es tālu vēl no gala.  
Es tikai tagad gribu īsti sākt.  
Tie pārsteidzās, kas manu dzīvi dala.  
Kas līdz grib nākt?

Kas līdz grib nākt? Viss plūst kā smiltis garām.  
Bij' dzīve man kā neaizsniedzams plaukts.  
Un pilns reiz mērs. Es zinu, kas man darāms.  
Es tikai stāds, kas nevar šeit vairs plaukt.

Ar kaislu prātu, izvandītu seju,  
Kā laukā izsviests, sakņupis un greizs=  
Es atpakaļ uz savu zemi eju  
Pie tiem, ko viegli atstājis es reiz.

Bet es ar Jums. Kur dzīve, tur ir baigums  
Un kaislas alkas no tā brīviem būt.  
Es Jūsu tvanā redzu tik daudz maiga,  
Kas pasaulei reiz līdzēs citai kļūt.

Mēs iesim zāli bruģa oļos saudzēt,  
Ar sauli pildīt ielu rensteles.  
Pirms slava nāks, būs jākrīt mums vēl daudziem.  
Bet tikai nāve jaunu dzīvi nes.

=Dzejoli iesniedzis Kuks\*s =

NEDAUDZ BRĪVAJIEM BRĪŽIEM ...

Receptes Tavam galdam :

Olu kotletes (2 porcijām)	Augļu deserts ar saldo olu mērcei (4 porcijām)
<p><b>Sastāvs:</b> 5 olas; 40 g sviesta; 100 ml piena; 40 g mannas; 20 g lociņu; 40 g rīvmaizes; sāls; eļļa cepšanai.</p> <p><b>Gatavo:</b> pienā vāra pusšķidru mannas biezputru, nedaudz atdzesē, pievieno 1 jēlu olu, sāli, sakapātus lociņus un cieti vārītas olas. Veido ovālas formas kotletes, pamērcē rīvmaizē un cep eļļā zeltaini brūnas.</p>	<p><b>Sastāvs:</b> 400 g melones; 2 kivi; 2 nektarīni.</p> <p><b>Mērcei:</b> 2 olas, 2 olu dzeltenumi, 150 g cukura; 150 ml baltvīna; 50 ml ūdens; ½ citrona.</p> <p><b>Gatavo:</b> Mērce. Olas un olu dzeltenumus saputo ar cukuru, pielej karsētu baltvīnu, ūdeni. Nomizo citronu un mizas sloksnītes pieliek mērcei. Mērcei karš ūdens peldē, nepārtraukti maisot, līdz masa kļūst viendabīga un iebiezē. Gatavai mērcei pievieno citronu sulu (citronu miziņas izņem). Augļus griež šķēlītēs, kārtu traukā un pārlej ar atdzesētu mērcei.</p>

Anekdotas.

Tūrists uzrunā vietējo iedzīvotāju:

- Vai jūsu pilsētīnā gadījumā nav dzimis kāds no pasaulē pazīstamiem cilvēkiem?

Uzrunātais, ne mirkli nešauboties atbild:

- Pilnīgi izslēgts! Te dzimst tikai zīdaiņi.

\*\*\*\*\*

- Skolotājs man jautāja, cik ir divi reiz trīs. Es atbildēju – seši. Pēc tam viņš man jautāja, cik ir trīs reiz divi...

- Tas jau nu katram stulbenim ir skaidrs!

- Es arī tā teicu...

\*\*\*\*\*

Tiesnesis Džonsam jautā: - Jūs esat precējies?

- Jā.

- Ar ko?

- Ar sievieti.

- Nemuļķojieties! Katrs precas ar sievieti!

- Nesakiet vis! Piemēram, mana māsa... Viņa ir precējusies ar vīrieti.

\*\*\*\*\*

- Vai Jums nebūtu grūti pateikt, cik pašreiz ir pulkstenis?

- Būs gan grūti!

- Kāpēc?

- Lai es varētu atbildēt uz jautājumu, man vispirms jāiepazīstas ar to kungu lepnajā mētelī ar kažokādas apkakli, jāuzaicina viņš uz restorānu vakariņās, jāielej viņā miega zāles, jāizvelk no viņa kabatas naudas maks, jāaizbrauc uz veikalu, jānopērk pulkstenis, tad jāatgriežas pie Jums un jāpasaka, cik tas rāda...

\*\*\*\*\*

- Biļete maksā vienu dolāru! – stadiona kasieris informē vīrieti, kurš iedevis 50 centus un lūdz biļeti uz futbola maču.

- Saprotu, taču mani interesē tikai viena komanda.

\*\*\*\*\*

Laulāts pāris apstādina taksometru. Vīrs jautā:

- Sakiet, lūdzu, cik maksā brauciens līdz stacijai?

Šoferis: -Piecus latus!

Vīrs jautā vēl:

- Bet cik, ja braukšu kopā ar sievu?

Šoferis: -Tik pat!

Vīrs pagriežas pret sievu:

- Es taču teicu, ka tu neesi ne plika graša vērtā!

Plikpauris, pirkdams aptiekā tūbiņu matu atjaunošanas līdzekļa, drošības labad apvaicājas:

- Bet vai šis līdzeklis tiešām man palīdzēs?

Pārdevējs:

- Noteikti palīdzēs. Vai redzat to ūsaini, kas sēž pie kases? Tā ir mana sieva, viņa tikai pamēģināja ar zobiem atvērt tūbiņu.

\*\*\*\*\*

Daiļais princis trīs dienas un trīs naktis skūpstīja Apburto princesi. Pēc tam nospļāvās un apglabāja.

\*\*\*\*\*

Šņabis ir viltīgs: tu aizmiedz apmierināts, bet pamodies jūti – kaut kā pietrūkst.

\*\*\*\*\*

Mednieks atgriežas no medībām acīmredzami pārskaities. Sieva jautā, kas par lietu. Mednieks:

- Lapsa gan ir viens ļauns un viltīgs zvērs!

- Kā tā?

- Ieraugu lapsu, šauju, lapsa nokrīt. Eju klāt. Lapsa guļ. Pieeju klāt, izrādās, suns guļ!

\*\*\*\*\*

Darbinieks saka savam bosam:

- Ja Jūs pie algas nepieliksiet simts latu, es visiem teikšu, ka Jūs man pielikāt divus simtus...

\*\*\*\*\*

Vada komandieris liek kareivjiem nostāties ierindā un jautā:

- Kurš brauks uz kartupeļu talku ?

No visiem tikai viens pasper soli uz priekšu.

Komandieris:

- Labi, mēs braucam, pārējie nāks kājām.

\*\*\*\*\*

Lielās trīs žurku tēviņi.

Pirmais: - Es esmu superžurka, man nav nekādu šķēršļu, es varu izspraukties cauri jebkurai sienai.

Otrais: - Es esmu vēl superīgāka žurka! Es ēdu pilnīgi visu, ieskaitot indes.

Trešais: - Jūs esot tik superīgi, ka man jums nav ko teikt. Iešu labāk pie savas kaķenes...



# PATEICĪBAS.

KRISTAI VĀVEREI UN VIŅAS KOMANDAI !

*Ja manos spēkos būtu īstenot kādu vēlējumu, man būtu grūti izvēlēties, kādu dāvanu sniegt, lai darītu Tevi laimīgu. Skaistums ir bīstams, gudrība jānopelna, mīlestība ir paša izvēle. Bet galu galā es tomēr saprotu, ka vislabākā dāvana ir drosme.*

*Lai vienmēr būtu mīloša sirds un arī modrs prāts ! / Pema Brauna /*

Par kampaņu "Arī garīgi slimajiem ir cilvēktiesības"...

Informācija "Parkā" ir, tomēr vēlos uzrakstīt vēl kaut ko, kas man liekas nozīmīgs.

2004. gada 10. septembrī slimnīcā ieradās LTV-1 raidījuma "Viss notiek" radošā komanda. Tā kā šis fakts skāra arī mani biju uztraucies ne pa jokam. Ieraugot un izdzirdot Kristu Vāveri, vienā mirklī manī radās maksimāla drošības sajūta. Sapratu, ka Kristai un viņas komandai varu uzticēties, ko arī nenozēloju. Šī trauslā sieviete ar neparasto sirsnību, sapratni, iejūtību un dvēseles spēku ! Jā – manuprāt tieši tāda ir Krista.

Es šobrīd saņemu LTV-1 skatītāju vēstules ar uzmundrinājuma un atbalsta vārdiem. Kopš sīzeta filmēšanas ir pagājis kāds laiciņš. Ar mani ir notikušas pozitīvas pārmaiņas. Es vairs neesmu un nejūtos viens. Ticu, ka mūža drūmākie mirkļi ir pagātnē.

Lepojos, ka pazīstu šos kolosālos, jaunos cilvēkus = Kristu un viņas komandu.

## KRISTA!

SIRSNĪGS PALDIES TEV PAR TO, KO TU DARI AR SAVIEM DOMU BIEDRIEM !  
VĒLU TEV ARĪ TURPMĀK  
DAUDZ CILVĒCISKAS LAIMES, RADOŠAS VEIKSMES UN PATIESĪBAS MIRKĻU !  
= Apbrīnā, pateicībā un cieņā Kārlis Kukuris un pārējie =

*Skaudrais liktenis ir ar mums.  
Kāpēc Likten' Tu ar mums  
Ļaunu joku izspēlējis esi,  
Ka mums jāatrodas šeit,  
Un mājas neredzam uz ilgu laiku.  
Taču pierodam mēs dzīvot šeit,  
Kā mājās savās.  
Arī draudzenes mēs  
pamazām jau kļūstam.  
Dalāties gan priekšos, arī bēdās!  
Cita citu atbalstam.  
Skaudrais Likten', esi pacietīgs,  
Gan jau labi būs ar mums !  
Dzīves priekšs mūsu sirdīs atgrieziesies  
Un veselās mēs atkal kļūsim.*

AR CIENŪ 1. NODAĻAS  
SLIMNIECĒM.

= Mudīte Raiskuma =

IZSAKU LIELU PATEICĪBU  
1. NODAĻAS PERSONĀLAM.  
SIRSNĪGĀKIE SVEICIENI  
MAZAJAI RITIŅAI.  
VĒLU VEIKSMI, VESELĪBU,  
MĪLESTĪBU !

= Linda, 1. nodaļā =

*Savējais meklē savējo,  
Tad kad dvēse smeldz,  
Lai nekad mūsos nesarūs  
Savējiem domātasi zelts !  
/ K. Apškrūma /*

## PALDIES

visiem labajiem cilvēkiem –  
slimnīcas galvenajai māsai  
JEKATERINAI JEREMEJEVAI,  
RC "RASA" darbiniekiem,  
1. nodaļas personālam,  
avīzes "PARKS" veidotājiem  
un visiem pacientiem, kas mani saprot  
un palīdz cīnīties ar dzīves grūtībām !  
LABU VESELĪBU !  
VEIKSMI ARĪ TURPMĀK !  
= Ilze, 1. nodaļā =

*Cik labi, ka mēs visi esam kopā,  
Cits citam līdzās kā gaudi vārpā,  
Kopīgā priekā un cerībā  
Gaišu rītdienu sagaidīt !  
/ V. Kokšle-Līviņa /*

DAUDZ SPĒKA UN IZTURĪBAS  
TOPOŠAJAI  
SLIMNĪCAS PACIENTU PADOMEI !

= 1. nodaļas pacientes =

# NOVEMBRA AFIŠA

2. NOVEMBRĪ PLKST. 14 : 00

Pacientu Klubā  
**HELOVĪNU  
MASKU BALLE.**



Svētku programmā:

- Kas ir Helovīns ?
- Masku parāde ( katrai nodaļai jāsatgavo maskas);
- Jautras spēles un atrakcijas;
- Dejas.

"HALLOWEEN" : Neskatoties uz to, ka Helovīns (31. oktobrī) nav oficiāli svētki, tā ir īpaša diena Amerikā. Helovīna svētkos bērni pārģērbjas dažādos kostīmos kā raganas, spoki, pirāti, monstri un citi. Māju logus dekorē ar spocīgiem attēliem. Uz palodzēm noliek ķirbjus, kurus izdobj, izgrebj tiem mizā sejas, lai, ieliekot ķirbī sveci, caur to spīdētu gaisma. Tos sauc par Džekiem – Lukturkiem. Bērni staigā no vienas mājas uz otru, klauvē pie durvīm un saka: "Joks vai kārums!" Cilvēki no šīm mājām dod bērniem konfektes vai citus kārumus. Ja viņi tā nedara, tad bērni var viņus izjokot.

**IEEJA BALLĒ – LABS GARASTĀVOKLIS.**

**VISU NOVEMBRI**

Pacientu Klubā  
**TREŠDIENĀS**

**DEJAS NO 14.00 LĪDZ 16.00.**

Par izmaiņām informēsim ar afišām.



**NOVEMBRĪ**

pie mums viesosies

**JĒRCĒNU TAUTAS NAMA DZEJAS TEĀTRIS**  
ar Aleksandra Čaka dzejas uzvedumu.

**SEKOJĒT INFORMĀCIJAI !**

**CIENĪTAIS LASĪTĀJ !**

Lūdzam Tevi savus sludinājumus, apsveikumus un korespondenci nākamajam avīzes numuram  
iesniegt "PARKA" redakcijai **līdz 10. novembrim !** = Tavs "PARKS" =

## SLUDINĀJUMS:

*Meklēju sev draudzeni.  
Vēlētos sarakstīties un dalīties  
dažādās problēmās.*

Mana adrese: INĀRAI BALTAJAI  
Jaunatnes ielā 1 – 1, Barkavā  
Madonas rajons.

*Lai sapnis balts viņa dvēseli aijā un  
klusais miers ar saviem spārniem sedz...*

**Viestur !**

**Izsakām Tev visdziļāko līdzjūtību un  
dalām bēdu smagumu ar Tevi,  
dēlu smiltajā guldot.**

=Draugi, "PARKS" un SP Padome =

*Reiz dzīve tā var nodarīt Tev pāri,  
Kad neredzi vairs ausmu vienu rīt!  
Kaut kas tik melns ir iespraucies pār vari  
Starp Tevi un starp sauli, kas Tev spīd.*

**Izsaku līdzjūtību Viesturam Petrovam  
sakarā ar dēla traģisko nāvi.**

= Zinaīda =

*Virš zemes paliek sudraboti rīti,  
Pusdzīve, liepu zaros apklususi,  
Bet otru pusi paņemot sev līdzi,  
Ir mūžība pār kalnu aizgājusi.*

**Kārli ! Lai ticība, cerība un mīlestība  
Tev palīdz pēc brāja nāves! Turies !**

= Kolēģi no avīzes "Parks" =

Galvenā redaktore Inga Esīte. Redaktore Agita Vilnīte. Literārais redaktors Kārlis Kukuris. Māksliniece Inga Laicāne. Maķetētājs Dainis Matisovs. Korespondentes Daira Kozure. 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. =