

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



2006. gada

Nr. 22

marts

REDAKTORA SLEJA.

Sveicu Tevi šajā - pirmajā pavasara mēneša numurā „Parks” pie Tevis dodas jau trešo gadu. Jā, avīzes redkolēģijā notikušas izmaiņas. Kā teicis Tautas dzejnieks J. Rainis: „Pastāvēs, kas pārvērtīsies”. Domāju, ka šobrīd avīzes kodols sastāv no cilvēkiem, kuri vēlas un var strādāt. Jaunajā darbības modelī esam nolēmuši vairāk uzmanības pievērst pacientu (lasītāju) iesūtītajiem darbiem.

Katrs interesents var rakstīt savus dzejoļus, stāstus, esejas, vērtējumus, sludinājumus un iesūtīt tos redakcijai (pasta kastīte atrodas pie Rehabilitācijas centra „RASA”), nodot tos „Parka” pārstāvjiem, nodaļās vai Pacientu klubīnā (bibliotekārei Svetlanai Pehurei).

Man patiess prieks, ka šis numurs iznāk Starptautiskajā Sieviešu dienā!
Izmantojot izdevību,
sveicu savas kolēģes un mūsu lasītājas šajos svētkos!

Patiesā cieņā = **Kārlis Kukuris, redaktors** =

Avīzes redkolēģija:

Redaktors: **Kārlis Kukuris.**
Literārā redaktore: **Iveta Boicova.**
Māksliniece: **Daiga Lapiņa.**
Fotomākslinieks: **Aldis Ozoliņš.**
Korespondente: **Daira Kozure.**
Korektore: **Santa Blaua.**
Maketētāja: **Inga Laicāne.**
Konsultanti: **Dainis Matisovs,**
Sandra Pakalne,
Svetlana Pehure,
Jekaterina Jeremejeva.

Par tekstu precizitāti atbild autori, par sludinājumiem – iesniedzēji.
Publikācijas ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.

Mēneša notikumu apskats:

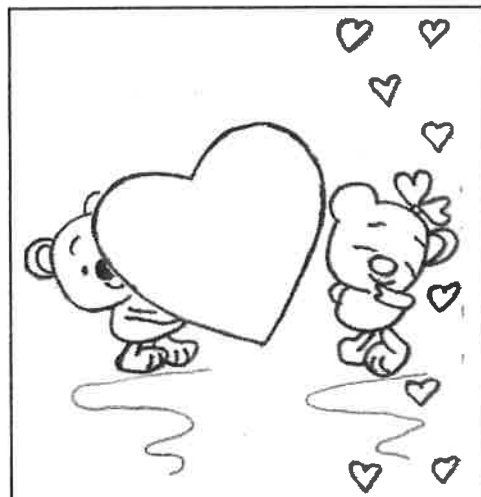
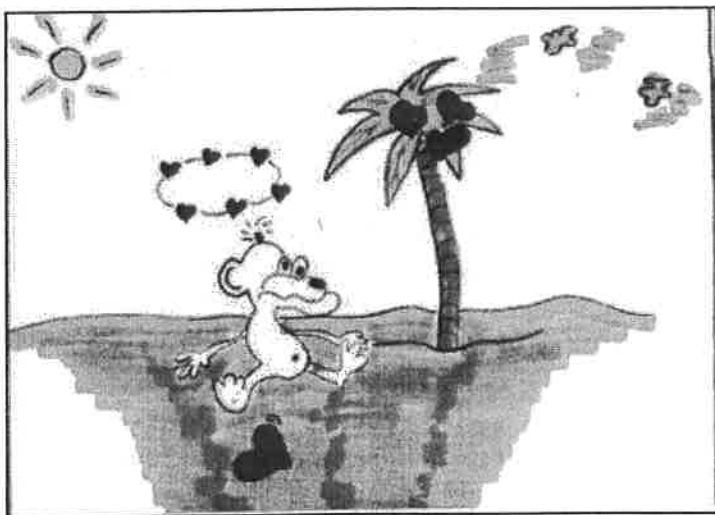
Valentīndienas koncerts.

Vēlos izteikties par Valentīndienai veltīto, pacientu veidoto koncertu. Vispirms gribu atzinīgi pateikties koncerta veidotājiem par ļoti pārdomāto programmas izvēli. Sēžot klausītāju rindās, visa koncerta laikā bija ļoti tīkamas emocijas. Par to liecināja arī klausītāju atsaucība dziedot līdzī. Daudzu sejās bija neviltots prieks par priekšnesumiem.

Jau ar Ingas Siliņas dzejoli ievadā, radās atbilstoša noskaņa pasākuma tēmai – MĪLESTĪBA. Neuzskaitīšu katru dziesmu un izpildītāju atsevišķi, bet dažus tomēr ir jānovērtē ļoti atzinīgi. Vispirms jau **Ingas Siliņas (6. nod.)** pašas sacerētā dziesma, pie tam vēl autore izpildījumā – dziesma no sirds! Nākošā dziesma, kas izraisīja lielu atsaucību publikā, bija **Allas (6. nod.)** dziedātā “Meža dziesma”. Arī tīkamais **Didža (9. nod.)** dziedājums ar dziesmu angļu valodā, neatstāja publiku vienaldzīgu. Tiem, kas savu mīlestību vēl nav atraduši, noteikti kādu dvēseles stīgu aizskāra Ingas dziedātā “Varbūt rīt”. Toties vecākās paaudzes klausītājiem gāja pie sirds **Jāņa (8. nod.)** “Alpu rozēs”. Varbūt kādam patīkamas atmiņas uzjundīja **Omāra (9. nod.)** dziedātā “Mēs tikāties martā”? Bet, kad **Evita** bija izpildījusi “Dziesmu par pēdējo lapu”, publikas sajūsma bija tik liela, ka vajadzēja dziesmu atkārtot. Patīkama noskaņa radās klausoties **Kārļa** dziedāto “Tu saviļņoji mani”, un vēl vairāk emocionāli koncerts tika sakāpināts ar **Daigas un Kārļa dueta** dziesmu “Ieskaties acīs”.

Par koncerta pēdējo dziesmu trāpīgi bija izvēlēta “Baltā dziesma”, kuru izpildot visiem dziedātājiem, tika panākta koncerta kulminācija. Šeit jāpateicas **Raldas** nesavtīgajam darbam ar katru koncerta dalībnieku un ansambli kopumā. Man šķiet, ka katrs izdarīja to, ko varēja – no visas sirds. Lai arī turpmāk būtu tik lieliska pacientu un muzikālās vadītājas sadarbība koncertu veidošanā! Tas ir mans redzējums, bet katram pēc šī koncerta protams varēja rasties savs viedoklis.

= **Viesturs Siliņš (3. nodaļa)** =



Dziesmu konkurss.

4. marta vakarā Strenču kultūras namā notika pilsētas dziesmu konkurss–koncerts “**Dziesma manai paaudzei**”, kurā slimnīcu pārstāvēja Santa Blaua un Diāna Berkule (abas no 6. nodaļas), kā arī Kārlis Kukuris (no 3. nodaļas). Konkurssam bija pieteiktas 23 dziesmas.

Santa (“Vecais zābaciņš”) un **Diāna** (“Mēmā dziesma”) par dalību pasākumā saņēma veicinājuma balvas, savukārt **Kārlis** (“Es redzēju sapni”) **par „izdziedātu” 3. vietu** saņēma žūrijas balvu.

Kamēr žūrija apspriedās, koncerta dalībniekus un klausītājus, ar dziesmām priecēja jaunā skatuves zvaigzne **Aisha** un viņas tēvs **Alex** (“Opus Pro”).

Gribētos piebilst, ka šāds konkurss–koncerts Strenču kultūras namā notika jau 12. reizi.

/ **Daigas Lapiņas zīmējumi** /

NUMURA VIESIS.



Šī numura viesis ir 3. nodaļas pacients Edgars Zelcs, kuru ar avīzes redaktoru Kārli Kukuri saista ne tikai ārstēšanās slimnīcā, bet arī kas cits – dienests PSRS Bruņotajos spēkos 80 – gadu beigās.

Abu saruna notika Padomju Armijas un Jūras Kara flotes -

23. februāra priekšvakarā.

Kārlis: Kura ir tava dzimtā puse?

Edgars: – Mana dzimtā puse ir Zilo Ezeru zeme – Latgale, konkrētāk - Ludza.

Kārlis: Kā pagāja Tava bērnība, skolas gadi, jaunība?

Edgars: Mācījos Balvu rajona Rugāju vidusskolā. Sekmes bija labas. Dabīgi, ka patika fizikultūra, darbmācība (īpaši kokapstrādes darbi) un fizika. Jaunībā biju vārstsargs skolas futbola un handbola komandās. Izbraukāju visu Latgali. Apmeklēju balles ik sestdienas. Man piederēja "Jawa". Reiz cietu satiksmes negadījumā, bet tiku cauri ar lauztu kāju. Māte centās pierunāt stāties Latvijas Lauksaimniecības akadēmijā, tomēr es izdarīju savu izvēli.

Kārlis: Mūs saista tas, ka abi esam dienējuši PSRS Bruņotajos spēkos, tomēr, mums bija atšķirīgi dienesta apstākļi un vietas. Lūdzu pastāsti par savām dienesta gaitām!

Edgars: Dienēju Turkmenistānas Sarkankarogotajā kara apgabalā. Dienests sākās mācību centrā, pēc kura tiku nosūtīts dienesta turpināšanai pāri Amudarjai... Toreiz biju 19 gadus vecs. Mūsu nodaļā strādā divi vīri, ar kuriem mani saista dienesta vieta un apstākļi. Reizēm smēķējot, atceramies tos laikus un vietas.

Kārlis: Valsts līmenī tiek slavēti un izcelti leģionāri un nacionālie partizāni. Manuprāt, nepelnīti tiek aizmirsti Padomju Armijā dienējušie. Kādas ir Tavas domas par šo faktu?

Edgars: Smags jautājums... Tomēr, uzskatu ka tas nav korekti. Kurš nošāva vairāk? SS formā tērptie latvieši vai Padomju pusē karojušie tautieši. Vēsture tiek pasniegta par labu „vācu” latviešiem – tas negatīvi iespaido jauno paaudzi. Uzskatu, ka PSRS Bruņotajos spēkos dienējušie latvieši (visos laikos) izgāja pamatīgu un noderīgu dzīves skolu. Kāpēc tiek atzīmēts 16. marts, bet ignorēts 23. februāris?

Kārlis: Vai tu piekrti tam, ka Latvijas valstī nevajag svinēt Starptautisko Sieviešu dienu? Ko teiksi pa Mātes dienu?

Edgars: Kategoriski – NEPIEKRĪTU! Valsts līmenī noteiktā Mātes diena diskriminē sievietes, kuras dažādu iemeslu dēļ nevar kļūt par mātēm. Uzskatu, ka 8. marta svētki neaizvainoja (neizvaino) nevienu sievieti.

Kārlis: Kā Tu vērtē sabiedrības attieksmi pret cilvēkiem ar garīgas veselības traucējumiem – invalīdiem?

Edgars: Daļa sabiedrība izturas pret mums ar sapratni un visa veida palīdzību, tomēr daļa izmanto to savā labā, bet citi savukārt attiecas aizskaroši vai klaji diskriminējoši.

Kārlis: Ko Tavuprāt vajadzētu mainīt slimnieku aprūpē mūsu slimnīcā?

Edgars: Runājot atklāti, manuprāt nodaļā pacientiem tiek radītas iespējas aktīvi iesaistīties dažādos darbiņos un aktivitātēs.

Par to esmu pateicīgs nodaļas vadītājam Dr. L. Lapiņai, vecākajai māsai E. Apinei, saimniecības māsai A. Zeiļukai un darba terapijas instruktorei I. Malkei par viņu attieksmi pret mums. Paldies arī lielākajai daļai medicīnas māsu un sanitāru!

Kārlis: Vai esot ārpus slimnīcas, Tev ir iespēja strādāt algotu darbu?

Edgars: Dabūt oficiāli noformētu darbu es neriskēju veselības dēļ. Jā, protams ka iespēju robežās strādāju pie cilvēkiem, kuriem var uzticēties. Tādi cilvēki ir.

Kārlis: Tava mīļākā grāmata, filma, mūzikas veids ir...

Edgars: Grāmata – M. Šolohova "Klusā Dona", filma "Par visu dārgi samaksāts". Patīk skatīties padomju laika filmas. Patīk gan latviešu, gan krievu estrāde. Dzirdot 80 – to gadu mūziku, es atceros jaunību...

Kārlis: Zinu, ka Tu esi aktīvs sporta līdzjutējs. Kā Tu īsumā novērtētu šīs Ziemas olimpiskās spēles un Latvijas olimpiešu startus?

Edgars: I. Briča 4. vieta un M. Rubeņa bronzas medaļa. Šajās spēlēs līmenis bija krietni augstāks. Hokeja komandās šoreiz spēlēja NHL zvaigznes, kas kādreiz nebija iespējams.

Kārlis: Ko Tu gribētu novēlēt "Parka" veidotājiem un lasītājiem?

Edgars: Veselību visiem! Nepadoties, bet cīnīties! Atceraties, ka šeit ir cilvēki, kuriem nav vienaldzīgas mūsu sāpes, kuriem mēs uzticamies. Veiksmi Jums!

Kārlis: Edgar! Paldies Tev par sarunu! Novēlu izturību, veselību un veiksmi Tev it visā!

No vēstures lappusēm...



Otrajā Starptautiskajā
sieviešu - sociālistu
Kongresā 1910. gadā
Kopenhāgenā
Klāra Cetkina
izvirzīja priekšlikumu
par
**Sieviešu dienas
svinēšanu.**
No 1975. gada šo
dienu oficiāli atzīmē
Apvienoto Nāciju
Organizācija.

Latvijas Republikas Saeima no 1992. gada atliek kreiso partiju ieteikumus par Starptautisko Sieviešu dienas svinēšanu Latvijā, neskatoties uz to, ka lielākā iedzīvotāju daļa šos svētkus svin. Pats lielākais Sieviešu dienas ienaidnieks ir "TBALNNK" deputāts Juris Dobelis. Reiz viņš no Saeimas tribīnes pieprasīja parādīt viņam latvju dainu, kurā būtu stāstīts par 8. martu.

Manuprāt, katrs no mums ir izdarījis savu izvēli – svinēt vai nesvinēt šos svētkus.

KĀDUS MELUS SAKĀM VISBIEŽĀK?

Angļu psihologs **Heralds Elisons** stāstījis īpatnēju desmit visbiežāk lietoto izteicienu sarakstu. Jāpiebilst, ka tie parasti nav patiesi, taču cilvēki tā saka ļoti bieži:

1. Man sāp galva.
2. Man šodien jāpastrādā ilgāk.
3. Es negribēju tev darīt pāri.
4. Tu drīz vien kļūsi vesels.
5. Tas bija tikai joks.
6. Man neko no tevis nevajag.
7. Es tikai gribu tev palīdzēt.
8. Gribēju tevi uzaicināt pusdienās.
9. Protams, tam nav īpašas nozīmes.
10. Es tev nekad nemeloju.



Reizēm cilvēks nespēj pateikt ne vārda nesamelojot. Kāpēc cilvēkiem tā patīk melot? Atbildi uz šo jautājumu meklēja amerikāņu psihologi. Lūk, viņu spriedums:

“Nepatiesība ir dzīves neatņemama sastāvdaļa. Nav iespējams pavadīt kaut vienu dienu nemelojot,” uzskata **Masačūsetas** universitātes psiholoģijas profesors **Leonards Heps**.

KĀ UZLABOT ĢIMENES DZĪVI :

VĪRAM

- Laiku pa laikam sievai dāviniet ziedus.
- Izrādiet sievai uzmanību, maigumu.
- Pateicieties sievai pat par sīkiem pakalpojumiem.
- Nekritizējiet sievu citu cilvēku klātbūtnē.
- Apbrīnojiet sievas panākumus, lieliet viņu.
- Piešķiriet viņai naudu saimniecības izdevumiem un ļaujiet viņai tos tērēt pēc saviem ieskatiem.
- Izrādiet interesi par literatūru (grāmatām), ko lasa jūsu sieva, interesējieties par viņas dzīvi.
- Palīdziet mājas darbos.
- Uzlabojiet viņas noskaņojumu tad, kad viņa ir aizkaitināta, nogurusi.
- Atļaujiet jūsu paziņām, draugiem izrādīt viņai uzmanību un neizrādiet greizsirdību.
- Atturieties no savas sievas salīdzināšanas ar savu draugu sievietēm.
- Pavadiet ar sievu vairāk laika.

SIEVAI

- Pielieciet pūles, lai labvēlīgi izturētos pret vīra radiniekiem un māti.
- Atturieties no vīra kritizēšanas.
- Ļaujiet vīram pilnīgu brīvību darba lietās.
- Pacientieties, lai jūsu māja būtu pievilcīga un mājīga.
- Piekāpieties, lai izvairītos no kildām, ja jūsu viedokļi nesaskan.
- Ģērbieties tā, kā jūsu vīram patīk.
- Vīrišķīgi pacietiet finansiālās grūtības.
- Gatavojiet vīram ēst ar prieku, dažādojiet ēdienu, pārsteidziet viņu.
- Sekojiet līdzī tam, kas interesē vīru – sporta jaunumiem, vīra jaunajām idejām.
- Neuzstājiet par seksuālām attiecībām, ja vīram ir slikts garastāvoklis.

PASTA SOMA



Pagājušā gada vasarā fotografēju skursteni. Citur tādu interesantu nav gadījes redzēt.

Pats ēdinu govīs un cūkas mātes saimniecībā. Dzeru labas zāles, ko ieteica dakteris Ozoliņš. Pats savām vajadzībām vasarā mācos sagādāt zāļu tējas, kuras tagad ziemā lietoju. Arī tas palīdz, lai būtu veselība.

Visu labu novēlot - Mārtiņš Cielavs.



Visi mēs zinām stāstu par Turaidas Rozi. Tas ir par mīlestību un nāvi. Turaidas Maija ir šķīstības un patiesu jūtu paraugs.

2005. gadā esot Turaidā es iemūžināju Rozes kapa vietu, kura mums – latviešiem ir īpaša.

= Aldis Ozoliņš, fotomākslinieks =

Pasta somā.

Ar saulainu smaidu,
Ar labiem vārdiem
Tu iepriecini mani.
Varbūt arī reizēm,
Bet reti – Tu zvani
Un tā es jūtu - ir pārāk labi.
Visi lai redz un dzird -
Tu uzdziedi dziesmu,
Kas sirsniņā krīt,
Un neviens nezina
Kāpēc tas tā
Un lūk tas ir tā...
Kad Tev ir skumji,
Piezvani man...
=**Daiga Lapīņa, 6. nodaļa** =

Pateicība.

Liels paldies mūsu slimnīcas direktoram **Vitālijam Rodina** kungam par 6. nodaļas skaisti izremontētajām telpām.

Jā, šeit tagad ir plašums un jaukās krāsās izremontētas istabiņas. Kaut remonta laiks bija ziema, mēs nemaz neraizējāmies par neērtībām. Bija jauki redzēt, ka tika veikts ļoti kvalitatīvs darbs, kuru mēs – slimnieces novērtējam ar lielu pateicību. Tagad mums prieku sagādā šis mājīgums.

Paldies dakterītei **Elitai Rusmanei**, vecākajai māsai **Dzidrai Liepiņai** un saimniecības māsai **Ligitai Krauklei**, kā arī **Santai Prauliņai**. Paldies visām jaukajām māsīņām un sanitārēm!

Novēlam izturību mūs ārstējot un radot mūsos dzīvesprieku, iesaistot pacientes dažādos darbos.

=**Ar cieņu - 6. nodaļas pacientes**=

Saulains sveiciens "Parkam"!

Liels paldies avīzei par Jūsu sapratni, atbalstu un labestību!

= **1. nodaļas meitenes** =

Starptautiskajā Sieviešu dienā
mīļi sveicam mūsu nodaļas sievietes!
=**3. nodaļas pacienti** =

Sveicam starptautiskajā Sieviešu dienā
slimnīcas pacientes un darbinieces!
=**3. nodaļas pacienti** =

Sirsniņgs paldies un mīļš sveiciens dakterēm:

Ingai Bauskai, Ilonai Paeglei, Svetlanai Tēraudai
un visam **I. nodaļas personālam**

par iejūtību un sirsnību rūpējoties par mani!

Tuvojas pavasaris un

galvā atkal rodas jaunas domas un prieks sirdīs –

par pavasara darbiem, par mājām.

Un ir arī kādam kaut kas, no kā iemirdzas sirdis...

= **Inga Mežule (I. nodaļa)** =

Mīļi sveicam

1. nodaļas ārstes, māsiņas, sanitāres

un

pārējās slimnīcas darbinieces

ar 8. martu –

Starptautisko Sieviešu dienu !

Lai mūsu slimnīcas sievietes ar katru dienu paliek
aizvien skaistākas un laimīgākas.

= **Oļesja Beceviča un Inga Liepiņa (1. nodaļa)** =

Dzejoļi pārdomām...

Cik atmiņu daudz,
No bērnības savas
- Tā vecajiem kolhoza ceļiem...
No vasaras rītiem,
Apkārt apskrienot
Pie kaimiņiem aizskriet
- Pieneni – tulpi – sniegpulkstenīti...
Bet te jau tūlīt
- Bērziem un lazdām lapas un spurdzes...
Pie mājām tik nogrieztā
- Kļava un kastaņa
Jaunie ziedi, kā sveces...
- Kur kaimiņu bites san,
Grāvis ar vecajām laipām un tiltiem...
Bērnības taku kad minām...
- Bet tur jau?
Vārdaunim - pieminēklis celts.
Tik nezinu ko rakstīt
- Uz akmeņa Vecā...
Dzirnakmens pār trepēm – celts.
To tagad, var, uzsist par - lēto gaisā...
Pa kuru ceļu? Uz mājām...
- Vedīs...
Valmiera, Smiltene, Madona, Gullbene.
- Varbut jau Jaungullbene?
- Dzimtene mana...
Līgo, Daukstes, Galgauskas, Rimstovas,
Dzelzava, Ceasvaine, Siltais...
- Vai tikai – Ranka, Lizums, Tirza.
Un atkal jau Virāne...
= I.Mežule.13. februārī. =

Kas bija vakar...
pārgājusi
Un nākamajā dienā klāt
Kas ir cilvēku mīlējusi
Tā nevar, nevar, nevar būt...
un plēst, un neizzūt... un
neizdzēst.

Vai cik skumji dzīvot vienai
Meita bija maza...
Aizved mani no elles kāda
Turēt varu sāpes dienā...
un pa nakti palikt viena.
= Aldona Breidaka, 1. nodaļa =

Солнце утром встает,
Дарит радость, поёт
В жизни радости много
Также много забот.

Музыка звучит...
Течет беседа...
Зимой грустим
и ждем мы света.
А за зимой весна приходит
Любите жизнь такой как есть
Любовь? Она ведь рядом ходит.
Ну а Надежда – не даёт присесть.
= Aldona Breidaka, 1. nodaļa =

А на том берегу
Незабудки цветут
И везде люди верят, надеются, ждут.
А на том берегу
Свет любви не погас,
Полюби ещё раз, ещё раз!
Ещё раз уйти, чтобы вернуться...
Ещё раз, ещё раз... закончить, чтоб начать
Раз и два, и три, четыре, пять,
Я опять иду тебя искать
Как мы долго ищем встречи той,
Не исчезай, любовь и вера
И надежда снова пой! = Aldona Breidaka, 1. nodaļa =

Mūsu adrese:

**Strenču PNS,
RC "RASA",
avīze "Parks"
Valkas iela 11, Strenči
Valkas rajons.
LV – 4730**

Avīze iznāk vienu reizi mēnesī.

Avīzes cena – 0,25 Ls.