

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

Strenču pilsētas
BIBLIOTĒKA

PARKS



3 gadu jubilejā

2007. gada

Nr. 29

janvāris



Esiet sveicināti janvārī! Kaut arī laika apstākļi neatbilst gadalaikam (viss plaukst un zaļo, dzīvnieki neguļ ziemas miegā), „PARKS” ir ar Jums.

Jau pagājuši 3 gadi, kopš iznāk avīze. Atskatoties uz aizvadīto laiku redzam, ka tā kļuvusi nopietnāka. Mēs regulāri atspoguļojam slimnīcas dzīvi, publicējam pacientu iesūtītos darbus un iesaistām arvien jaunus cilvēkus mūsu kolektīvā.

Patiess prieks, ka esam izlaiduši jau 29. numuru!

Ceru, ka arī turpmāk mums pietiks spēka un uzņēmības avīzes veidošanā, padarot to vēl interesantāku. Savus dzejoļus, stāstus, zīmējumus un fotogrāfijas avīzei var iesūtīt jebkurš, kas to vēlas-publicēsīm tos. Kā īpašā 2007. gada tēma jāmin mūsu slimnīcas simtgadei veltītie pasākumi.

Lai Jums Jaunajā gadā izdodas piepildīt savus viskvēlākos sapņus, un sasniegt sev nospraustos mērķus!

= Ar cieņu,- **DAIGA LAPIŅA, redaktore** =



Sveika, sveiks! Lietus, slapjdraņķis, vēji un vētras- tāda ziema... Neskatoties uz to, jūtos samērā labi, jo tam ir iemesls. Kāds?

3 gadus atpakaļ (30.01.2004.) tika nodibināta informatīvi izglītojošā avīze „PARKS”. Tā tapa, pateicoties slimnīcas galvenajam ārstam **Dr. Vitālijam Rodinam**, galvenajai māsai **Jekaterinai Jeremejevai**, rehabilitācijas centra „RASA” vadītājai **Ingai Esītei**.

No pašiem pirmssākumiem vēl šobrīd darbu redakcijā nenogurstoši turpina Dainis Matisovs, Aldis Ozoliņš, Inga Laicāne, Daiga Lapiņa, Kārlis Kukuris un mūsu konsultante Jekaterina Jeremejeva.

Šajā laika posmā avīzē darbojušies vismaz 54 (!) cilvēki. Tie ir: **Inga Esīte, Anita Jefimova, Svetlana Pehure, Sandra Pakalne, Inese Sņikere, Ilzīte Dambīte, Ralda Ziemule, Alda Lāce, Inga Āboliņa, Natālija Verhovska** (darbinieces), **Viesturs Petrovs, Daira Kozure, Ilze Šveicare, Agita Vīlnīte, Sanita Auziņa, Sanita Mežiele, Ineta Ruka, Valda Ostrovska, Māris Kokorevičs, Silvija Zalaka, Iveta Vītoļiņa, Aldona Breidaka, Inga Mežule, Saulvija Tomašūnas, Ludmila Haritonova, Iveta Rutka, Diāna Berkule, Biruta Magone, Santa Blaua, Guna Drēgere, Ilze Vimba, Didzis Graudiņš, Aivars Kivlāns, Mārtiņš Cielavs, Inga Siliņa, Viesturs Siliņš, Skaidrīte Žeikare, Aļona Logina, Iveta Boicova, Guntars Zolovs, Gita Taube, Laila Virse, Jēkabs Jūriks, Liāna Gāzēja, Irēna Groša, Zanda Ribele, Valentīna Romāne, Līvija Dreimane, Romāns Čaupals un citi.**

Redakcijas kolektīvam ļoti būtiski ir tas, ka mūs reāli atbalsta un sniedz palīdzību slimnīcas galvenais ārsts Dr. Vitālijs Rodins, Latvijas Psihiatrijas Māsu apvienība - tās prezidentes Jekaterinas Jeremejevas personā, centra „RASA” vadītāja Sandra Pakalne un Strenču pilsētas Domes (līdz 17.01.2007.) priekšsēdētāja, avīzes dibinātāja Inga Esīte. **Sirsniņš paldies šiem jaukajiem cilvēkiem!**

Komandas vārdā gribu īpaši pateikties cilvēkam, bez kura spējām, pieredzes, tehnikas, sapratnes un labestības mums būtu krietni grūtāk - **Dainim Matisovam!**

Pateicos visiem bijušajiem un esošajiem redakcijas konsultantiem, darbiniekiem un atbalstītājiem par paveiktajiem darbiem, sapratni un atbalstu!

Personīgi vēlos pateikties visiem pacientiem un darbiniekiem, ar kuriem man bija tas gods sarunāties un iepazīties savā lapā „Numura viesis!”

Vislielākais „PALDIES” Tev, „PARKA” lasītāj, par uzticību savai avīzei šajos 3 gados!

Uz tikšanos „PARKA” slejās mūsu ceturtajā darbības gadā!

= **KĀRLIS KUKURIS, galvenais redaktors** =

Mēneša notikumu apskats

Pacientu klubā 21. decembrī notika **Ziemassvētku koncerts**. Dziesmas dziedāja: **Daiga Lapiņa** „Jūs bērniņi nāciet”, **Laima Visocka**, **Daiga Pulkstene** „Klusa Nakts”, **Daiga Lapiņa** „Priecīgus Ziemsvētkus” (6. nodaļa), **Andris Koks** „Ziemassvētku dziesma” (3. nodaļa), **Aelita Skopiņa** „Circeniša Ziemassvētki” (6. nodaļa), **Ojārs Burmistrs** „Prieks pasaulei” (5. nodaļa), **Aļona Logina – Ļošiķis** „Ej, stāsti kalnos, lejās”, „Ak eglīte” (1. nodaļa), **Kārlis Kukuris** „Ziemsvētku rīts”, „Tev un man” (3. nodaļa), **Skaidrīte Žeikare** „Uzsniga sniedzīgs balts” (6. nodaļa), **Maiga Purmale** „Kumeliņš” (7. nodaļa), **Anatolijs Semjonovs** „Ak tu priecīgā” (10. nodaļa), **Jānis Bergmansons** „Reiz mežā dzima eglīte”, „Zvaniņš skan”, **Fēlikss Jansons** (10. nodaļa), **Evita** (5. nodaļa).

Uz pasākumu bija ieradušies daudz vairāk klausītāju, nekā tika gaidīts. Dziedātājus pieteica **Laima Visocka**. Dziesmu pavadijumu spēlēja mūsu muzikālā vadītāja **Ralda Ziemule**. Visu dziedātāju vārdā **liels paldies** viņai. Dziesmu tekstus varēja dziedāt līdzī, jo tie tika rādīti uz ekrāna.



Attēlos:

Daiga Lapiņa,

Kārlis Kukuris,

Ivars Opmanis



**Šajā lapā
izmantoti:**

**Ivara
Opmaņa
fotoattēli.**

Pacientu klubā ir apskatāma Strenču fotomākslinieka **Ivara Opmaņa fotogrāfiju izstāde** ar dzejas motīviem. Tajās ir atainoti visi gadalaiki. Fotoattēlu zemtekstos varam lasīt: „Tik pūkainas un baltas pārslas krīt, kā dvēseles, kas nāk un projām iet”, ar kapakmeņa uzrakstu „Cik pasacīts tev, tik ir...”, „Miglā asaro logs”, „Ceļš - gar tā malām koki rudenī, kļavu lapu dārzs”, „Tas laiks tai reizē paliek nepamanīts, kad atvasara ieiet rudenī”, „Baltas ābeles zied, baltiem ziediem kā sniegs”, kāzās jaunais pāris „Gadi kā sarkanās lapas, kā mirdzoši sniegi snigs – mūsu mīlestībai ar mūžību nepietiks”, „Ceļu sākām no mājām un ik ceļš ved uz mājām”. Ekspozīcijā izmantotas dažādu autoru dzejas rindas.

= Skaidrīte Žeikare, korespondente =



Šajā, 3 gadu jubilejas reizē, avīzes galvenais redaktors Kārlis Kukuris par „Numura viešņu” aicināja savu kolēģi kopš avīzes nodibināšanas dienas mākslinieci - maketētāju **Ingu Laicāni**.

Kārlis: Kur ir Tava dzimtā puse? Kā pagāja Tava bērnība?

Inga: Mana dzimtā puse ir Valmiera un arī līdz šim tā ir mana vismīļākā pilsēta. Visiem labi zināmo Baiļu kalnu ar tā apkārtnes mežiem es iepazinu un iemīļoju jau agrā bērnībā, jo dzīvojam ciematā, kas atradās 15 minūšu gājienā no tā. Katra taciņa izstaigāta, katrs koks apmīļots... Man vēl joprojām vislielāko prieku sagādā pastaigas pa mežu, vērojot meža iemītniekus, to pēdas un klausoties putnu dziesmās. Daba man dod to harmonijas un sakārtotības sajūtu, kuras bieži vien pietrūkst „homo sapiens”(saprātīgo būtņu) sabiedrībā.

Kārlis: Kāds ir Tavs vaļasprieks? Kā Tu relaksējies?

Inga: Mācības skolā nekad nav man sagādājušas grūtības – atzīmes vienmēr bija teicamas un labas. Pēc ķīmijas klases beigšanas Valmieras 11 varoņu komjauniešu vidusskolā (tagad Valmieras ģimnāzijā) izvēlējos tomēr studēt lietišķo matemātiku Rīgas Politehniskajā institūtā. Pēc 1,5 gada pārtraucu studijas, jo nepatika piedāvātā mācību programma – tā bija pārsātināta ar PSKP vēstures lekcijām (nekad neesmu bijusi ar vēsturi uz „Tu”), bet tai pašā laikā atbildi par iesniegtajām datorprogrammām bija jāgaida mēnesi, kļūdas labojums vēl mēnesi, programmēšanas studijas tikai reizi nedēļā utt. utt. Atgriežoties dzimtajā pilsētā, sāku strādāt Valmieras stikla šķiedras rūpnīcā par telegrāfisti, mašīnrakstītāju, sekretāri, arī par šuvēju. Darbs mani nekad nav biedējis, gluži otrādi – man patīk strādāt un, jo sevišķi, apgūt vienmēr vēl kaut ko jaunu un noderīgu. Varbūt tāpēc arī esmu apguvusi tik daudzas profesijas dažādās darba vietās – no guvernantes-mājsaimnieces, maizes, pelmeņu formētājas, pārdevējas, dažādu izstrādājumu šuvējas līdz reklāmas aģentam un menedžerim, Latvijas Trīszaigzņu spēļu sekretārei, avīzes reportierim u.c. Atpazīstamākās darba vietas ir „Nelda”, „Rīgas Apģērbs”, TV-Rīga, „Ieva”, „Ljuvek”, VSSR, Daliņa stadions u.c.

Kārlis: Zinu, ka Tu esi strādājusi laikrakstā „Vakara Ziņas” par kriminālchronikas reportieri. Kā tas bija?

Inga: No dabas esmu ļoti kustīga, zinātkāra, arī diezgan komunikabla – tas viss ļoti noderēja šajā darbā, pat matemātiskās loģikas studijas. Bieži vien vienas maiņas laikā bija jābūt gan ārstam, gan psihologam, gan izmeklētājam, - nācās iet gan uz slimnīcām, gan policiju, gan atskurbtuvēm, diemžēl arī uz morgiem; bet neviens no mūsu komandas nevarēja pierast pie asiņainiem skatiem un nāves... Skaistā Rīga tika iepazīta no citas puses-avārijas, šaudīšanās, sprādzieni, un, protams, arī dažādi cilvēki – sākot no dzērāja līdz ministram, no labestības līdz zemiskumam... Pēc šī posma manā dzīvē pārsteigt mani ar kaut ko ļoti sliktu ir gandrīz neiespējami, bet par brīnumu pati sev, neesmu nekad pārstājusi ticēt labajam cilvēkos – vienalga, cik augsta vai zema ranga ir viņa sabiedriskais statuss, nāves priekšā visi ir vienādi...

Kārlis: Savulaik (2004.gadā) slimnīcā darbojās rehabilitācijas programma „Dzīves prasmes”. Izrādās- mēs abi esam tajā piedalījušies! Man šis nodarbību kurss deva daudz ko interesantu. Kāds ir Tavs vērtējums par šo programmu?

Inga: Priekš manis šī programma bija kā sākums sadarbībai ar medicīnisko personālu. Pirms šīs programmas es vidējo med. personālu uztvēru kā „aklu ieroci” ārsta pavēļu pildīšanai. Projekta laikā es sāku labāk izprast gan viņu darba specifiku, gan savu slimību, iepazīnu arī citus pacientus un viņu dažkārt līdzīgās problēmas. Parasti ikdienā nodaļas personālam nav laika visus uzklaut, bet šī programma pamatos tika vērsta uz dialogu starp pacientu un slimnīcas darbinieku – tas bija kas jauns un noderīgs. Zēl, ka rehabilitācijas programmas mūsu slimnīcā ir tikai eksperimentālas un aptver tikai niecīgu daļu no visu slimnīcas pacientu skaita, bet tās noderētu visiem.

Kārlis: No 2005. gada Tu esi kāda projekta dalībniece. Lūdzu pastāsti, kas tas ir par projektu, ko Tu un Tavi kolēģi tajā darāt?

Inga: Šim projektam ir ļoti garš nosaukums, tāpēc to neminēšu, tikai uzsvēršu galveno – pacienta darba prasmju atjaunošana, lai, beidzoties projektam, varētu labāk iesaistīties atklātā darba tirgū. Projekts ilgst 2 gadus un tajā iesaistīti 10 pacienti. Puiši strādā gan teritorijā, gan kurinātavā, meitenes – šūšanas darbnīcā, RC „Rasā”, gan Pacientu klubā. Ko puiši domā par projektu, jāprasa viņiem, bet man patīk strādāt šūšanas darbnīcā – ar kolēģēm gan šujam, gan lāpām, adām, tamborējam, zīmējam. Daudz ko esam atsvaidzinājušas atmiņā, daudz esam iemācījušās no jauna – esam sastrādājušas. 1. jūlijā darba līgums beidzas un nāksies meklēt jaunu darbu – cik no projektā iesaistītiem to atradīs, rādīs laiks, bet mulsina kas cits... Rehabilitācija arī mūsu slimnīcā tiek ieviesta caur projektiem uz noteiktu laiku, un es neesmu dzirdējusi, vai slimnīca nākotnē plāno patstāvīgu un visiem pacientiem pieejamu rehabilitāciju, protams, ievērojot mūsu pacientu specifiku. Ārzemēs tas jau notiek sen un „jauns velosipēds” nav jāizgudro, tad kāpēc mūsu valstī ko jaunu, vajadzīgu un pārbaudītu darbībā ir tik ļoti grūti ieviest? Varbūt Tu, Kārlī, zini, kas uz šo jautājumu varētu atbildēt mūsu „Parkā”?

Kārlis: Kopš pacientu avīzes dibināšanas (30. 01. 2004.) Tu strādā redakcijā. Dažādos laikos esi bijusi galvenā redaktore, redaktore, literārā redaktore, maketētāja un māksliniece. Lūdzu pastāsti par savu darbu avīzē? Kādu Tu redzi mūsu avīzi tuvākā un tālākā nākotnē?

Inga: Kad mūsu slimnīcā vēl strādāja Inga Esīte (RC „RASA” bijusī vadītāja; tagad Strenču pilsētas, arī jau bijusī, domes priekšsēdētāja) dzīvī tika realizētas daudz labas idejas un pacientu avīzītes izveidošana bija viena no tām. Mana vārda māsa prata iedvesmot pacientus radošam darbam un mēs vienmēr saņēmām atbalstu arī savu ideju īstenošanai. Atskatoties uz avīzītē paveikto, mēs konstatējam, ka avīzes tapšanā 3 gadu laikā ir bijuši iesaistīti 54 pacienti un pat daži slimnīcas darbinieki, un ka tur savu artavu esam pielikuši arī mēs ar Tevi, Kārli un ,protams, arī mūsu mīļais datoru klases skolotājs Dainis Matisovs (8. nodaļa) un literārā redaktore Daiga Lapiņa (6. nodaļa). Darbs avīzē nav viegls, jo vienmēr jāievēro termiņi, jāprot iekļauties atvēlētajās lappusēs. Sarūpētie un iesūtītie materiāli gandrīz vienmēr paliek pāri un gaumes, un vēlmes ir tik dažādas! Bet rezultātā mūsu komandai ir liels gandarījums par katru izveidoto „Parka” numuru. Tā kā visvairāk es strādāju pie avīzes maketēšanas un noformēšanas, tad man, protams, visvairāk nākotnē gribētos redzēt avīzīti krāsainu. Daudzas mūsu avīzes fotogrāfa Alda Ozoliņa fotogrāfijas tehnisku iemeslu dēļ paliek arhīvos vai zaudē savu burvību un neatrod savu ceļu pie lasītāja, par ko varu izteikt tikai savu nožēlu.

Kārlis: Tu esi divu bērnu māte. Tev ir vecāki un citi tuvinieki. Kā viņi uztver Tavas slimības faktu?

Inga: Visas slimības tuvinieki katrā ģimenē uztver ar uztraukumu, bet mūsu pacientu diagnozes visās ģimenēs sākotnēji rada šoku. Tikai pēc daudziem gadiem viņi pamazām sāk izprast šīs saslimšanas simptomus un attiecīgi uz tiem reaģēt, kad redz slimības paasinājumus. Mani tuvinieki nebija izņēmums. Ir bijis grūti gan viņiem, gan man, bet mums ar bērniem vienmēr ir sniegts viss iespējamais atbalsts, par ko viņiem sirsnīgs paldies. Žēl, ka to nevaru pateikt par mūsu valsts institūcijām un likumiem...

Kārlis: Ko Tu gribētu pastāstīt par laiku, kuru esi spiesta pavadīt slimnīcā?

Inga: Visu to labāko. Es redzu savā 1.nodaļā, kā ārstes un māsiņas cīnās par mums, un ka tas arī viņām nedodas viegli, bet rezultāts vienmēr ir labs – liels paldies viņām par to. Protams, kā jebkurā darbavietā, arī mūsu slimnīcā bez dažādām sīkām nesaskaņām sadzīvī neiztikt, jo katrs cilvēks ir ar savu raksturiņu, bet ārstēšanās process un visi jauninājumi slimnīcā ļauj secināt, ka ar katru gadu psihiatriskā aprūpe uzlabojas. Tā turpināt!

Kārlis: Kāds ir Tavs vaļasprieks? Kā Tu relaksējies?

Inga: Izdalīt vienu vaļasprieku būtu pagrūti. Skolas laikā tā bija zīmēšana un dejošana, bet ar gadiem tās tika nomainītas pret adīšanu un tamborēšanu. Ikdienā daudz laika vaļaspriekiem nepaliek – viens darbs „dzen” otru, bet relaksēties pēc darba palīdz laba simfoniskā mūzika, kāda grāmata, televīzija un, protams, pastaigas mežā.

Kārlis: Ko Tu cilvēkos visvairāk cieni un ko neciet?

Inga: Cilvēkos visvairāk cīenu godīgumu un sirds siltumu, bet galīgi nevaru ciest melus. Ir tāds teiciens: „Ar tevi kaut vai izlūkos- nepievīlsi!”- tādu cilvēku sabiedrībā jūtos vislabāk.

Kārlis: Tava gaume? Ar ko Tu vislabprātāk mielo savu garu (ieciņātie darbi un stili mākslā, mūzikā, literatūrā u.c.)?

Inga: Par gaumi nestrīdās, bet ceru, ka mana nav traucējoša citiem. Esmu klasikas piekritēja gan apģērbā, gan garīgā sfērā. Mākslā, piemēram, patīk Leonardo da Vinči, Miervaldis Polis, bet nepatīk impresionisms. Mūzikā patīk klasiskā mūzikā (vislabāk „dzīvajā”) un nav pieņemams „techno” stils. Arī literatūrā labprātāk lasu angļu autorus – bibliotēkā vienmēr pirmais tiek apskatīts „angļu plaukts” un tikai pēc tam pārējie.

Kārlis: Manuprāt, būtu normāli, ja mēs avīzēs „Pasta somā” beidzot sāktu publicēt lasītāju iesniegtos īsstāstus, pasaciņas un humoreskas. Viss jau notiek- esam tam gatavi! Kādas ir Tavas domas šajā jautājumā?

Inga: Man vienmēr ir patikuši radoši cilvēki, kas savas sajūtas spēj „uzlikt uz papīra” – zīmējot, rakstot dzeju, prozu vai satīru, un es tos vienmēr atbalstīšu. Domāju, ka neliela satīras „piešprice” humoresku veidā mūsu avīzītei nāks tikai par labu – jo dažādākas būs cilvēciskās izpausmes, jo interesantāk - tāpēc avīzes redakcijas pulkā gaidām arī jaunus autorus!

Kārlis: Kādi būtu tie daži galvenie vārdi, ko Tu noteikti gribētu pateikt saviem laikabiedriem?

Inga: Esiet drosmīgi un nebaidieties būt savādāki par citiem! Neļaujiet sabradāt Jūsu individualitāti, jo tā ir tā „rozīnīte”, kas Jūs atšķir no „pelēkās masas” un ... esiet cīnītāji, nevis uzvarētie!

Kārlis: Kādus būtiskus jautājumus šajā sarunā neesmu Tev uzdevis?

Inga: Jebkurš jautājums, kas skar cilvēku personiski, ir būtisks, bet visu jau nevar izrunāt vienā intervijā-tāpēc lasiet „Parku” un Jūs vienmēr uzzināsiet ko jaunu, varbūt arī par mani.

Kārlis: Inga! Paldies Tev par sarunu! Tā kā mēs darbojamies „Parkā” no paša tā sākuma, zīmīgi ir tas, ka tieši Tu avīzes jubilejas reizē biji „Numura viesņa”! **Veiksmi Tev arī turpmāk it visā!**

Mūsu pasts

Ir diena pagājusi.
Vakars tumšs un
Ārā lauskis sper
Un loga rūtīs sasalušās,
Kas veido ledus puķes.
Krīt smalkas sniega pārslas,
Kas viegli ceļu klāj.
Tu skaties logā sasalušā
Un gaidi pavasari atnākot.
Kad smalkās sniega pārslas kusīs
Un veidos ūdens pilienu.

Skumīgi apsēsties uz grīdas,
Un skaties kā plītī uguns deg
Domas lido, jūtas lec pa muti
Vēderā tās sagriežas.
Mīlestība noteikti tā ir!
Ko lai dara ar to?
Tai pretvielas nav.
To noslēpt vari- cik ilgi?
Tā nāk un nāk
Katras dienas rītu, vakaru
Naktīs miera nav
Sāc saprast- es mīlu tevi ļoti.
= MĀRIS KOKOREVIČS (3.nod.) =

Lai tava sirds kur tik daudz jūtu,
Šo zemi mīlēt nepabeidz.
Un vienmēr pasaule tev būtu,
Kā zieds, kas veras pirmoreiz.

Nesūdzies par rudens lietu,
Neskumsti kad ievām ziedi birst.
Arī dzīvē reizēm pietrūkst ziedu,
Arī dzīvē reizēm ļoti salst.

Neprasi vai dzīve skaista,
Neprasi vai mīli to.
Bulta reiz ir gaisā šauta,
Kas zin kur tā aizlidos.

Visas ilgas draugs ir skaistas,
Tas kas iegūts apnīkst drīz.
Tik pie neiegūtā saistās
mūsu domas, sapņi – viss!

Ik gads ir augšup pakāpies,
ko mūža kāpnēs jaunu liekam,
Lai atkal soli tālāk tiekam,
Un laiks mums garām nepaskries!
=SKAIDRĪTE ŽEIKARE (6. nod.)=

A T Z I Ņ A S

= Svece nepazīst tumsu.
= Es tevi nepazīstu, bet mīlestību tavā sejā pazīst mana mīlestība.
= Mana vulgaritāte ir mana garīguma trausluma vairogs.
= Mīlestība ir darbības vārds.
= Nav tādu labu attiecību, kuras nevarētu samaitāt.
= Debess stāv kaila, un neviens nekaunas, uz to skatoties.
= Mana mīlestība nepāriet- tā migrē no sievietes uz sievieti.
= Ko negrib pavest, to nevar iemīlēt.
= Sievietēm patīk gudri vīrieši- daba tiecas pēc līdzsvara.
= Parādi man vērtību, kas nav mīlestība.
= Tas nekas ka tu esi skaista- tas pāries.
= Vīrietis ir pats īstākais sievietes spogulis.
= Starp tavu smaida seju un nopietnību ir emociju gadsimts.
= Viss, ko es runāju, ir nekas vairāk kā vēlēšanās pateikt- es tevi mīlu.
= Cilvēks viņas cilvēkā nevis mīlestībā.
= Es ticu, ka pasaule ņems labu galu.
Dzejnieka, komponista un dziesminieka VALDA ATĀLA atziņas
ieskatījās KĀRLIS KUKURIS.

To mīlestības gara spēku,
Savā sirdī nededzini... zini,
Kur tas ved, to ceļu pats,
savām kājām min- dzīves kamolu tin
Jo, kas zin, kad īstā mīla nāks,
Pie tavas sirds mājas klauvēt sāks.
=VALDA OSTROVSKA (6.NOD.) =



SLIMNĪCAS SIMTNIIEKS.

Še kur Gauja, šalko priežu sils
Ir mūsu mīļās darba vietas pils.
Tik V SIA rakstās moderni,
Strenču slimnīca ir faktiski.

Būt mediķim – tā nolemtība,
Vajadzīga liela pacietība.
Te daudziem darba vieta vienīgā
Ir aktīvākā mūža garumā.

Lai kā pārvērtības, griezīsies,
Bet nodaļu vārdi nemainīsies.
Tie Oskars, Gustavs, Anna, Marija,
Vēsturiski personāži bija.

Rehabilcentrs „Rasa” izveidots,
Tur padzied, brīvo laiku īsinot.
Lasītavā notiek tikšanās,
Hallē jauka sadancošanās.



Ir trenāžieri sporta telpai,
Ārstnieciskai vingrošanai.
Jaunas darba vietas radīsies,
Slimnīcai paplašinoties.

Tik plašus būves darbus plānojam,
Kā spirtas vēsmas sejā sajūtam.
Arvien lielus mērķus uzstādot,
Kā gan slimnīca var novecot?

Garais skurstenis, ceļu parādot,
Putniem, dzimtenē atlidojot,
Bezdelīgas, ligzdas uzpošot,
Šīs par muižas ēkām noturot.

Ēkas, strūklaka, parks, soliņi,
Mūs priecē puķes, asfaltceliņi,
Ak! Pāri gājis gadu simtenis!
Vai labāk skan „Man gadi tikai simts!”

Tests Kontaktēšanās spējas.

Mums katram ir savas sazināšanās dotības. Vienam tās ir runas spējas, otram māksla klausīties. Citam vieglāk savas domas ir uzlikt uz papīra, vēl kādam prieku sagādā uzstāties publikas priekšā. Mēs esam tik dažādi, bet ar šī testa palīdzību varēsim noskaidrot, kādas ir Tavas kontaktēšanās spējas. Vai Tev šīs spējas piemīt? Pārbaudiet to, uz katru jautājumu atbildot ar „jā,” vai „nē,”.

- Vai svētkos, kuri tieši jūs neskar, jums patīk būt vakara „naglai,”?
- Vai, pakāpjoties uz paaugstinājuma, jūtat vēlmi pievērst puļa uzmanību, lai tas noklausītos jūsu svinīgo runu?
- Vai ir vismaz trīs dažādas tēmas, kurās jums ir pietiekami plašas zināšanas?
- Vai jūs atklājat citiem savu viedokli pat tad, ja pārējie domā savādāk?
- Ja sarunas tēma jums nav pārāk labi zināma, vai iesaistāties tajā?
- Vai jūs satrauc tas, ka klausītāji žāvājas vai atklāti nododas savām darīšanām?
- Vai taisnība, ka jums vairāk patīk runāt, nevis klausīties?
- Vai labprāt atsaucieties uz lūgumu nospiest sveša fotoaparāta podziņu?
- Vai spējat demonstratīvi iziet no zāles garlaicīgas uzstāšanās kulminācijā?
- Vai spējat atrast piemērotu tēmu sarunai ar gadījuma ceļabiedru?
- Vai uzskatāt par nepieciešamu dot padomus tad, kad neviens jūs nelūdz to darīt?
- Vai jums patīk izteikt paziņojumus mājās vai darba kolektīvā?
- Vai svētkos rādīsiet piemēru un pirmais uzlūgsiet kādu uz deju?
- Vai piekrītat strīdīgajam apgalvojumam, ka sievietes „mīl ar ausīm,”?
- Vai jūs spētu pārtraukt sarunas biedru, ja viņš runā ilgi un garlaicīgi?
- Vai esat kādreiz saņēmuši komplimentus, ka esat labs orators?
- Vai vērsīsieties pie garāmgājēja, lai uzzinātu, cik ir pareizs laiks, ja tuvumā atrodas ielas pulkstenis?
- Vai uzskatāt, ka darbdienas ir neizbēgams ļaunums, bet svētki – jūsu patiesās dzīves laiks?

Ne vairāk kā 6 atbildes „Jā,”

Acīmredzot jūs piederat tai cilvēku kategorijai, par kuru apkārtējie saka: „Mēms (mēma) kā zivs.,” Visiem taču ir zināms, ka zivis runā, bet viņu kontaktēšanās spējas slēpj jūru un upju ūdeņi.

Jūs neuzskatāt par vajadzīgu attīstīt kontaktēšanās spējas vai paturat tās sevī, tāpēc dzīvē jums ir par vienu problēmu vairāk.

No 7 līdz 12 atbildēm „Jā,”

Jūs piederat visvairāk izplatītajai cilvēku kategorijai – tiem, kuri kontaktējas atkarībā no garastāvokļa. Ja tas ir labs, jūs ar savām manierēm atstājat labu iespaidu, ja nav, jūs izskatāties drūms un noslēgts.

Tāpēc ir svarīgi, lai garastāvoklis pēc iespējas biežāk būtu labs.

Vairāk nekā 12 atbildes „Jā,”

Jūsu spēja iesaistīties sarunā bieži vien atgādina uzbrukumu, kad visi spēki un munīcija ir izsīkuši. Protams, nekad un neviens jūs nepārliecinās par pretējo, bet vai no tā jūs kļūstat laimīgāki?

Iesakām biežāk radīt iespaidu, ka sarunu biedrs jums ir interesants – ar laiku tas var kļūt par noderīgu ieradumu.

Pieaugušajiem

- Ja gada laikā neesat devies pie ģimenes ārsta kādu slimības problēmu dēļ, reizi gadā jūs varat pieteikties pie ģimenes ārsta uz profilaktisko apskati. Šajā apskatē ārsts izvērtēs arī papildu izmeklējumu un konsultāciju nepieciešamību.
- Reizi gadā sievietes var veikt profilaktisko apskati pie ginekologa (to var veikt arī ģimenes ārsts).
- Vēža profilakse:

- sievietēm vecumā no 25 līdz 70 gadiem veic dzemdes kakla onkocitoloģisko izmeklējumu kā skrīningtestu dzemdes kakla vēzim reizi trijos gados;
- sievietēm vecumā no 50 līdz 69 gadiem - rentģena izmeklēšana krūšu dziedzeriem (ar mammogrāfijas metodi) vienu reizi 2 gados;
- pacientiem vecumā no 50 gadiem ģimenes ārsta praksē vai laboratorijā veic slēpto asiņu izmeklējums fecēs (no trim sekojošām vēdera izejām) 1 reizi gadā.

Bērniem

Pirmajās trijās dienās pēc izrakstīšanās no dzemdību nodaļas un trešajā dzīves nedēļā ģimenes ārsts bērniņu apskata mājās.

1-6 mēnešu vecumā ģimenes ārsts apskata bērnu savā praksē reizi mēnesī. Apskašu biežumu var saskaņot ar bērnam veicamo potēšanas laiku.

- 7-11 mēnešu vecumā divas reizes ārsta praksē bērnu izmeklē ģimenes ārsts, māšiņa vai ārsta palīgs.
- 1 gada vecumā ģimenes ārsta apskate ārsta praksē un asins analīze hemoglobīna līmeņa noteikšanai asinīs.
- 1-2 gadu vecumā divas reizes gadā ģimenes ārsta apskate ārsta praksē un konsultācija pie acu ārsta.
- 2-6 gadu vecumā reizi gadā ģimenes ārsta apskate ārsta praksē, kā arī acu ārsta apskate triju gadu vecumā un pārbaude pie acu ārsta pirms skolas gaitu uzsākšanas.
- 7-18 gadu vecumā reizi gadā ģimenes ārsta apskate ārsta praksē.

Par profilaktiskajām apskatēm, kā arī vakcināciju, kas tiek veikta pēc valstī noteiktā vakcinācijas kalendāra, pacienta iemaksa nav jāmaksā.

Lappuse sagatavota sadarbībā ar Veselības obligātās apdrošināšanas valsts aģentūru.

Raksts pārpublicēts no laikraksta "Latvijas Avīze" 13. 01.2007.

- par ārstēšanos alkohola, narkotisko, psihotropo un toksisko vielu atkarības ierobežošanas programmas ietvaros (neatkarīgi no ārstniecības iestādes) - Ls 1,00;
- par medicīnisko rehabilitāciju (neatkarīgi no ārstniecības iestādes) - Ls 1,00.

Kopējā pacienta iemaksu summa, ko maksā pacients par katru ārstēšanās gadījumu slimnīcā, **nedrīkst pārsniegt Ls 80,00.**

Ja jūsu veikto pacienta iemaksu kopsumma kalendārā gada laikā ir sasniegusi **150 latus**, jūs no turpmākās pacienta iemaksu maksāšanas šajā gadā esat atbrīvots. Ar saglabātajiem maksājumiem apliecinājumiem dokumenti (čeki vai stingrās uzskaites kvītis), kuros uzrādīts, ka veikta "pacienta iemaksa" par valsts apmaksāto ārstēšanu.

Par ambulatori un dienas stacionārā veiktajām operācijām (par katru veikto operāciju) jāmaksā **Ls 3,00.**

Par valsts apmaksātajiem laboratoriskajiem izmeklējumiem pacienta iemaksas nav jāmaksā.

Uz diagnostiskajiem izmeklējumiem un ambulatorajām operācijām jābūvē iestādē, kurā šo pakalpojumu apmaksā valsts, jūs var nosūtīt gan ģimenes ārstam, gan ārstu speciālistam.

Pacienta iemaksa

slimnīcā Par ārstēšanos slimnīcā (neatkarīgi no ārstēšanas veida, plānveida vai neatliekama situācija), sākot ar otro ārstēšanās dienu, par katru dienu jāmaksā tikai tālāk norādītā pacienta iemaksa:

- reģionālajās daudzprofilu slimnīcās - Ls 5,00;
- specializētajos centros un valsts aģentūrās - Ls 4,00;
- lokālajās daudzprofilu slimnīcās - Ls 3,00;
- specializētajās slimnīcās, kā arī pārējās slimnīcās un veselības centros - Ls 1,50;
- par ārstēšanos onkoloģijā, onkohematoloģijā (neatkarīgi no ārstniecības iestādes) - Ls 1,00;

Pacienta iemaksas par izmeklējumiem.

Par katru diagnostisko izmeklējumu ambulatori vai dienas stacionārā jāmaksā šāda pacienta iemaksa:

- Elektrokardiogrāfiskie izmeklējumi - Ls 0,50
- Sirds neinvazīvie funkcionālie izmeklējumi - Ls 1,50
- Galvas un ekstremitāšu maģistrālo asinsvadu funkcionālā izmeklēšana - Ls 1,00
- Neiroelektrofizioloģiskie izmeklējumi - Ls 1,00
- Funkcionālie kuņģa-zarnu trakta izmeklējumi - Ls 2,00
- Endoskopiskie izmeklējumi - Ls 3,00
- Sonoskopiskie izmeklējumi - Ls 1,00
- Rentģenoloģiskie izmeklējumi bez kontrastvielas - Ls 0,50
- Rentģenoloģiskie izmeklējumi ar kontrastvielu - Ls 1,50
- Radionuklīdā diagnostika - Ls 1,50
- Datortomogrāfiskie izmeklējumi bez kontrastvielas - Ls 2,50
- Datortomogrāfiskie izmeklējumi ar kontrastvielu - Ls 5,00
- Kodolmagnētiskās rezonanses izmeklējumi bez kontrastvielas - Ls 6,00
- Kodolmagnētiskās rezonanses izmeklējumi ar kontrastvielu - Ls 9,00

Pacienta iemaksas ambulatori un dienas stacionārā.

Par ambulatoru apmeklējumu pie ģimenes ārsta ārstniecības iestādē pieaugušajiem jāmaksā **Ls 0,50.**

Par ambulatoru apmeklējumu pie ārsta speciālista ambulatorā ārstniecības iestādē pieaugušajiem jāmaksā **Ls 2,00.**

Ja esat vecuma pensijas saņēmējs un jūsu pensija ir mazāka par 60 latiem mēnesī un jums ir Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras izziņa (ko izsniedz par katru kalendāro gadu) - par ambulatoru ārsta speciālista apmeklējumu jāmaksā **Ls 1,00.**

- Ģimenes ārsta mājās vizītes:
 - bērniem līdz 18 gadu vecumam ir bezmaksas;
 - I grupas invalīdiem un pacientiem, vecākiem par 80 gadiem, jāmaksā Ls 2,00;
 - pacientiem, kuriem nepieciešama paliatīvā aprūpe (gulošiem pacientiem ar noteiktām diagnozēm) - Ls 2,00;
 - pārējiem pacientiem - maksas pakalpojums.

Par ārstēšanos dienas stacionārā jāmaksā **Ls 0,50** par katru dienu un papildus jums jāmaksā pacienta iemaksas par veiktajiem izmeklējumiem.

Par ambulatoru apmeklējumu netiek uzskaitīta konsultācija patērētā, laboratoriskie izmeklējumi, funkcionālie izmeklējumi un ārstnieciskā procedūra, par to nav jāmaksā.

Runā avīzes veidotāji...



Pateicos cilvēkiem, kuri nolēma, ka pacientiem nepieciešama sava avīze- Ingai Esītei- avīzes dibinātājai, Jekaterinai Jeremejevai- slimnīcas galvenajai māsai, Dr. Vitālijam Rodinam- slimnīcas valdes priekšsēdētājam.

Paldies avīzes redakcijas ļaudīm, kas uzņēma mani savā pulkā!

= **Aļona Logina, korespondente** =



Avīzē darbojos 2 mēnešus, kā korespondente. Darbs ir patīkams un interesants. Kolektīvs mani atbalsta, jūtos piederīga tam. Paldies šiem cilvēkiem!

= **Skaidrīte Žeikare, korespondente** =



Kādā sarunā nejauši izplāpājos, ka esmu datoroperator s. Kāds cilvēks to pastāstīja avīzes galvenajam redaktoram Kārlim Kukurim, kurš nekavējoties iesaistīja mani redakcijas darbā, pie avīzes veidošanas. Man patīk strādāt ar datoru. Kolektīvā jau esmu iejuties.

= **Guntars Zolovs, tehniskais redaktors** =



Priecājos, ka slimnīcas paspārnē darbojas avīzes „PARKS” komanda. Komanda, tas nenozīmē, ka ir tikai regulāri avīzes veidotāji. Cenšamies piepulcināt interesentus un atbalstītājus, kuri vēlas savus darbus publicēt, kas var palīdzēt un grib mācīties strādāt ar datoru. Paldies tiem pacientiem, kuri atrod laiku, un arī pēc izrakstīšanās no slimnīcas, piedalīties avīzes veidošanā.

= **Sandra Pakalne, rehabilitācijas centra vadītāja** =



Kur upe plūst pa apli, / Kur zvaigznes neizdziest,
Ir neatrasti vārdi, / Jebkuru izvēlies!
Un tad, ja sajūtīsi, / Pa kuru ceļu iet,
Vispatiesākos pateikt / Neviens Tev neaizliegs.

(A. Mielavs)

3 gadi avīzē ir paskrējuši ātri un brīnumaini. Ir izkristalizējies redakcijas kodols, apzināti daudzi talantīgi pacienti. Vēl tik daudz labu ideju gaida savu realizāciju - jāstrādā arī turpmāk! Centīsimies arī turpmāk attaisnot Jūsu vēlmes, atspoguļojot tās avīzē. Paldies esošajiem un bijušajiem avīzes darbiniekiem par paveikto, un lai pietiek spēka un arī izturības turpmākajam darbam!

= **Inga Laicāne, māksliniece- maketētāja** =



Man ļoti patīk strādāt ar datoru, tāpēc savu iespēju robežās izpildīzu avīzes „PARKS”, veidošanā. Protams, ka arī turpmāk vēlos tā turpināt.

= **Dainis Matisovs, konsultants** =



Avīzes „PARKS” 29. numurs ir 3 gadu jubilejas numurs. Laiks ir pagājis ātri un varam atskatīties uz jau paveikto darbu. Ne mazums sava brīvā laika esam ieguldījuši avīzē,

un tas vienmēr ir darīts ar prieku. Arī turpmāk strādāsim komandā, kurā katrs izpilda savu darbu. Paldies visiem, kas interesējas un lasa avīzi, kā arī maniem kolēģiem, kuri strādā ar pilnu atdevi!

Lai mums nepietrūkst pacietības, veselības, izturības un uzņēmības, turpmākajā darbā!

= **Daiga Lapiņa, avīzes redaktore** =



Atceros avīzes „PARKS”, dibināšanas un redakcijas vēlēšanu sapulci. Man, kā pacientam tas bija nozīmīgs brīdis. Šajos 3 gados, strādājot kopā ar citiem cilvēkiem, esmu labāk iepazīs sevi. Izzinot savus plusus un mīnus, es labāk izprotu citus.

Uz „PARKA”, redakcijas ceturto darba gadu es skatos droši un pārliecināti.

= **Kārlis Kukuris, galvenais redaktors** =

- = Ja putni lido zemu- tās ir vistas.
- = Lai jūs mani dzirdētu, man nākas tā kliegt, ka jau balss sāp.
- = Dzīvi nevar pagriezt atpakaļ. Un vispār- kam tā tur ir vajadzīga?
- = Sirdsapziņa man ir tīra. Vēl ne reizi neesmu to izmantojis.
- = Viena galva- tas ir labi. Ja tā ir uz pleciem- vēl labāk.
- = Kamēr izkarosi vietu zem saules, būs jau vakars.
- = Kamēr septiņas reizes nomērīsi, citi jau būs nogriezuši.
- = Īsti vīrieši nekad nenogriežas no izvēlētā ceļa. Viņi vienkārši maina izvēli.
- = Interesanti! Kāpēc sievietes aizkrāso zilumus zem acīm, bet uzkrāso tos virs acīm.
- = Kā tu uzdrīksties ar mani strīdēties?! Tev vēl piens uz ūsām nav nožuvis...
- = Hokejisti domā ka Zemei ir ripas forma. Futbolisti ir gudrāki...
- = Anna Kareņina ejot uz staciju jautri dungoja: „Vagoniņš aizripos, perons palīks.”
- = Tā jūsu zināšanai ir ģeometrija, nevis kaut kāda fizika, kur var ķīmiķot!
- = Es esmu tava sirdsapziņa un es neguļu.
- = Ar ko atšķiras inteliģenti no intelektuāļiem? Intelektuāļi viegli izrunā tādus vārdus, kādus inteliģenti pat domās neuzdrīkstas lietot.
- = Sieviete, kura nav redzējusi savu vīru makšķerējot, nekad neuzzinās, ar kādu pacietīgu cilvēku apprecējusies.
- = Bezmaksas sieru saņem tikai otrā pele.
- = Kas dzimis kā pielīdējs, visur ielīdīs.
- = Veiksmīgi nomesta cigarete var kļūt par iemeslu skaistai uģuņošanai.
- = Kas vienam ir kļūda, tas otram- datu bāze.
- = Visvieglāk par visu rodas grūtības.
- = Virziens labāk redzams tam, kam ir garākais deguns.
- = Pīpe no vectēva tālu nekrīt.
- = Pagaidām man izdodas dzīvot mūžīgi.

P A S M A I D I ...

Zvans uz „Ātro palīdzību”:

- Palīdziet! Mans dēls saēdies skudras!
- Nekas briesmīgs. Iedodiet viņam glāzi piena.
- Ja? Bet es jau viņam iedevu iedzert indi pret kaitēkļiem...

„Mu- mū”- priecīgi nodomāja Andrejs, ieraugot lielu suni.

„Nu- nu”- nodomāja Bāskervilu suns...

Vectēvs saka mazmeitai:

- Manā laikā gan, meitenes vēl mācēja sarkt!
- Ak Dievs, varu iedomāties, ko tu viņām teici!

Pa lidmašīnas salonu iet pilots, turēdams rokās izpletņi. Kāda pasažiere jautā:

- Vai kas noticis?

Pilots atbild:

- Nieki vien, nepatikšanas darbā.

- Vai tu gaišrēģēm tici?

- Nē-e.

- Kāpēc?

- Es pie vienas aizgāju, pieklauvēju pie durvīm, bet viņa jautāja: „Kas tur ir? „



= 12 =

PATEICĪBAS un SLUDINĀJUMI.

Uz vaļņiem no turienes skatienu vērst,
mērot debesu dzīles, vai tas nav tā vērts ?
Ar sauli būt kopā un mākoņus just,
lai pasaules drūzmā mums nenozust.

/ M. Čaklais /

Sirsnīgi pateicos 3. nodaļas vadītājam **Dr. Lienei Lapiņai**, viņas vadītās nodaļas darbiniecēm un personālam, par sapratni, iejūtību un atbalstu, manas dzīves grūtajos brīžos!
Pateicoties Jums, es varēju un spēju strādāt avīzē „Parks „ līdzšinējos trijos gados.
Pateicībā un cieņā, = **Kārlis Kukuris, avīzes „Parks „ galvenais redaktors**=

Dārgais lasītāj! Arī Tavs Valentīna dienas apsveikums tiks ievietots avīzes „PARKS „ speciālizlaidumā, ja Tu to iesniegsi avīzes redakcijā (Pacientu klubā) līdz 5.februārim.

Vai var atrast pasauli šo,
Kur nav ne šaubu, ne maldu?
Tā saviem spēkiem ir jāuzceļ,
Jāieliek savs prieks un smaids simti,
Īstu pacietību, iejūtību klāt,
Tikai tā var sasniegt visu akurāt.
Bet līdz tam ir ceļš ļoti, ļoti tāls.
Tādēļ milzu izturību, pacietību,
Sirdsskaidrību vajag saglabāt.

Paldies **Tev, Vizbulīt**, par visu,
ko mums iemācīji, par Tavu atbalstu,
sapatni un pacietību!

Lai Tev veicas jaunajā darbā un
izdodas viss, ko esi iecerējusi!
Mums Tevis pietrūks...

= Šūšanas darbnīcas meitenes=

Avīzes redakcija::

Galvenais redaktors: Kārlis Kukuris.

Redaktore: Daiga Lapiņa.

Tehniskais redaktors: Guntars Zolovs

Māksliniece-maketētāja: Inga Laicāne

Fotogrāfs: Aldis Ozoliņš

Korespondentes: Iveta Boicova.

Skaidrīte Žeikare

Aļona Logina

Konsultanti: Dainis Matisovs,

Sandra Pakalne,

Svetlana Pehure,

Jekaterina Jeremejeva,

Sandra Vorpe.

MŪSU ADRESE :

Strenču slimnīca, RC „RASA,”

avīze „PARKS”

Strenči, Valkas iela – 11,

LV – 4730.

= Avīze iznāk vienu reizi

mēnesī =

*Par faktu precizitāti atbild
autors, par sludinājumiem –
to iesniedzēji.*

*Publikācijas ne vienmēr
atspoguļo redakcijas
viedokli.*