

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



2007. gada

Nr. 38

oktobrī

Dzejas pēcpusdiena priekšpusdienā

20. septembrī Pacientu klubīnā uz dzejas pēcpusdienu bija pulcējušies četrdesmit dzejas mīļotāji. Ko lai saku – vārdu trūkst. Mīļi, jauki, sirsnīgi!

Valdīja patiešām mīļa un sirsnīga atmosfēra. Sirmās māmuliņas no 7. nodaļas, atraktīvās 1. nodaļas meitenes, arī draudzīgās 6. nodaļas meitenes, kā arī kungi un puīši no 3., 5., 9. nodaļas.

Kas pārsteidza? Pārsteigumu sagādāja meitenīte Agnesīte ar saulespuķi rokā un Ritas izteiksmīgais deklamējums. Savaldzināja arī Diānas lielā centība. Protams, kā jau vienmēr ļoti patika klausīties draudzenes Daigas sirsnīgos dzejoļus. Pārsteidza arī puīši – Didža nopietnie dzejoļi par mīlestību, Jānīša joku stāsti ielīksmoja visu sirdis, savādi saviļņoja Viesturs ar savu dzeju, savu dzīvesstāstu, bet Ērika spēlētā mūzika uz ģitāras radīja lielāku atraisītību.

Patī arī nolasīju dzejoli, veltītu dēliņam, kā arī „Dievs dāvā cerību, es atkal dzīvi jūtu...” Kad lasīju šo dzejoli, jutu, ka saulīte mums uzsmaida. Kļuva tik silti, tik labi...

Mīļš, liels paldies visiem, kas atnāca!

Sirsnīgs paldies abām Sandrām, kas bija parūpējušās par silto, mājīgo atmosfēru – sveces, ziedi, tēja, cepumi, āboli!

Tā ka šis pasākums izdevās! Tas nozīmē, ka tā arī jāturpina!

Veiksmi visiem!

Vineta Karaseva, 6. nodaļa



Man bija priecīgi ap sirdi, kad uzzināju par dzejas dienu, un patīkami, ka varēju piedalīties. Protams, skaitīju savu dzeju, kas atspoguļo manu noskaņojumu, tieši runā par visu manī. Gribējās tomēr dzirdēt arī citu dalībnieku pašu sarakstītu nevis citu autoru dzeju. Arī galvenā doma izteikt sevi palika nepiepildīta. Taču attieksme pret dzeju kā mākslas veidu priecē, un to šeit, slimnīcā, vajag daudz biežāk, jo pati dzejas skaitīšana un klausīšanās palīdz sameklēt savu ideālu, savu tiekšanos justies labāk, palīdz pilnveidot un bagātināt valodu. Ja cilvēks daudz lasa dzeju, tad pa lielākajai daļai rodas vēlēšanās arī pašam rakstīt. Šeit gan nav svarīgi, cik mākslinieciski izkopti vai cik krāšņa lirika valda dzejoļos. Svarīgi ir prast sevi izteikt dzejā, viegli un nepiespiesti radīt savu stilu, pat ja tas neatbilstu nevienam no lirikas standartiem. Radīt – tas nozīmē dzīvot, bet radīt dzeju – tas nozīmē garīgi bagāti dzīvot...

Didzis Graudiņš



Svecītes deg, rudens ir atnācis, un mēs, slimnīcas pacienti, gaidām pasakas, rudens pasakas... Kāpēc cilvēki baidās no Strenčiem? Šeit taču dzīvo brīnišķīgi, talantīgi, labsirdīgi cilvēki, kuriem arī gribas mīlēt, starot, dzīvot ģimenītē vai atsevišķi... Daudzi no pacientiem ir vienkārši ļoti talantīgi cilvēki, kas prot dziedāt, lasīt un sacerēt dzejoļus, un skaisti dejot. Deja – tā ir dvēseliska atpūta.

Kā mēs priecājamies, kad sēdējām mazā zālītē un klausījāmies paša sacerētus un arī ne dzejoļus. Talants ir Dieva otrā dāvana cilvēkiem, jo pirmā ir bērns. Daudziem cilvēkiem ir bērni – kāda ģimene, tādi bērni. Bērniem patīk dejot, un vecākiem arī patīk dejot! Tajā pašā ceturtdienā, kad notika dzejas pēcpusdiens, divos dienā bija dejas. Kur vēl tā dejo kā Strenčos – pa pāriem, domu dejas. Vienkārši brīnišķīgi!!!

Paldies visiem, kas strādā pacientu garīgai atjaunošanai, atveseļošanai! Paldies, paldies, paldies!!!

Rita Zele



Atnāk rīts,
aust gaisma,
Zvaigzne krīt!
Ievēlies, vēlies kaut ko no
sirds.
Vēlies!... un paskaties
debesīs, lai acis tavas
Skaidri mirdz
austošajā saulē.
Tu tikai nieks esi šīs pasaules
horizonta visumā,
Tu esi prieks, sāpe un
arī laika motors.
Tu... esi savas sirds
rotors!
To uzrakstīju nupat. Kad
lasīsi, domā līdzī!
Valda Ostrovska
05. 09. 2007.

Ak, jauki gan ar dēlu jūras
krastā.
Mēs divi vien un jūras paisums
dzīvinošais.
Var jau būt, ka mazliet skumji
mums.
Var jau būt, ka arī tā ir labi.
Kur esi tu, pavadonis mūsu?
Tu mīlais, cēlais
Latvju zemes dēls.
Mums ļoti baisi tumšā naktī
Un mazliet skumji vakarā,
kad saule riet.
Bet rītā, mostoties ar jauniem
spēkiem,
Ir cerību tik ļoti, ļoti daudz.
Vineta Karaseva

Smaids? Kad cilvēki smaida?
Priekos vai bēdās? Kur atrodas
mīlestība? Sirdī vai miesā?
Par to var spriest vienīgi
Dievs! Dievs – tā ir bezgalība,
patiesība, laime!!!
Strenči – mīlestības teritorija...
Kad satiekas divi cilvēki,
divas dvēseles, divas jūtas, un jūt
viens otru bezgalīgi...
Ko viņiem vajag? Māju pie
upes vai pie ezera, bērņus, darbu
sirdij un miesai...
Lūdzu, ļaudis, mīlat viens
otru, jo šajā skaistajā pasaulē tikai
vienam vīrietim pieder viena
sieviete.
Lūdzu, sapņojiet un mīlat,
mīlat, mīlat – tas ir brīnišķīgi!!!

Rita Zele
2007. gada 4. septembris, Strenči,
laiks 10:40

Kad priedes sadodas rokās
Pār strautu, kas tālumā lokās,
Kad skaistums dzimst viegli, ne mokās,
Kad sniegs mirdz vasarā to kalnu
krokās
Un, redzot pilnību, Tev pašam darbi
iet no rokas,
Tad dāvā kādam atpakaļ to, ko no
dabas būsi ņēmis,
Jo, dzīvei izdzīstot, Tu pārāk maz
spēj dot – tā liktenlēmējs
lēmis.
Romāns Čaupals

Iet vasara uz otru pusi.
Rudens zelts nāk tuvāk klusi.
Drīz būs zemē lapu zelts,
Rudens lietus nebūs velts.
Ir dārzā ziedējušas puķes
Krāsainas kā jaunas skuķes.
Tās audzētas un labi koptas,
To paveikušas čaklas rokas.
Tik puķēm mūžs ir ļoti īss,
Tās priecē mūs ar savu smaržu,
Uz galda vāzē ātri vīst...
Viesturs Siliņš

Koncerts rudens noskaņās



27. septembrī notika koncerts rudens noskaņās. Zālē valdīja sirsnīga atmosfēra un tā bija jauki rudenīgi izrotāta, par ko bija parūpējusies bibliotekāre Sandra un Diāna no 6. nodaļas, kā arī puīši no 3. nodaļas.

Ļoti eleganta bija koncerta vadītāja Diāna (6. nodaļa), kas arī pati ļoti sirsnīgi dziedāja divas dziesmiņas: „Nekur nav tik labi kā mājās” un „Lūgums”. Ļoti patika Valdas izpildījums, kustības, arī viņas dziesma „Nāk rudentiņis”. Patiesi bija Artūrs ar dziesmu „Vijolnieks”. Fēlikss arī nopietni centās nodziedāt dziesmu „Ai, jel manu vieglu prātu”, kas viņam arī izdevās.

Atkal ļoti pārsteidza Didzis ar savu spēlēšanu un dziedāšanu. Patiešām jauka „Romance par mīlestību”. Kā arī labi izpildīja „Čikāgas piecīšu” dziesmu „Lai visa pasaule”. Tikai, Didzi, vai tad partneres trūkst? Paldies! ļoti skaists dziedājums!

Meitene Agnese (6. nodaļa) ar „Betas dziesmiņu”. Man ļoti patika gan pati Agnese, gan dziesma, gan izpildījums. Arī otrā dziesma „Blūzs” skanēja ļoti brīnišķīgi. Tā apbūra klausītājus. Malacis! Tā turpināt!

Patīkami pārsteidza arī Anatols ar dziesmu „Par pēdējo lapu”, kā arī jaunais izpildītājs Alens ar dziesmu „Kāpēc debesis raud”.

Pati izvēlējās dziesmu ar Ellas Goršanovas vārdiem un Žaņa Pētersona mūziku „Lietutiņš”. Kā sanāca? Vērtējiet Jūs!

Paldies mīļajiem klausītājiem par lielo atsaucību, dziedāšanu līdzī. Bet vislielākais paldies, protams, mūsu muzikālajai vadītājai Raldai Ziemulei, kā arī fotogrāfei, „RASAS” vadītājai Sandrai Pakalnei.



Veiksmi Jums!
Jūsu Vineta Karaseva

Aptauja

turpinājums no iepriekšējā numura

Mirdza Čehoviča: Godīgi sakot, jūtos slikti, tāpēc nevaru piedalīties veselības stāvokļa dēļ. Kad jūtos labi, patīk kaut kur darboties – tas mani relaksē. Labprāt adītu, jo kādreiz esmu bijusi liela adītāja, arī esmu tamborējusi. Šūt gan nemāku, kaut gan, ja ir piegriezts, sašūt māku, tikai nav talanta uz piegriešanu. Dziedāšanā nekad neesmu piedalījies – korī tikai varu dziedāt, solo nevaru. Uz koncertiem aizeju, tie patīk – atslēdzos no sliktām domām. Koncertus vēlētos vismaz vienreiz mēnesī. Neesmu bijusi, bet ietu, ja labāk justos, uz vingrošanu pie Ilzītes Dambītes. Mālā veidot – tas man ir svešs.

Agnese: Ko tu vēlētos, lai slimnīca piedāvā?

Mirdza Čehoviča: Lai arī kāds teātris atbrauc.

Paciente I: Dziedu, ļoti patīk dziedāt. Uz kustību terapiju eju, jo vajag cilvēkam izkustēties, lai nepaliktu stīvs, slimnīcas gultā gulēdams. Uz ballītēm eju, lai satiktu kādu draugu un iepazītos. Adu zeķes slimnīcai, bijām lapas grābt. Mani apmierina tas, ko piedāvā.

„Bernedīne”: Ieraudzīju uz sienas paziņojumu – radās doma, ka varētu iet uz keramikas pulciņu, bet neesmu vēl tiktāl tikusi, lai ko darītu, tomēr jo dienas jo tālāk domāju, ka kaut ko varētu darīt. Dziedāšana atkrīt, jo ar vokālu bēdīgi. Korī varētu muti plātīt, bet labāk nē. Ar aerobiku esmu regulāri nodarbojusies, tagad gan nē, un ļoti izjūtu kustību trūkumu. Ja te pietiekami ilgi turēs, tad aiziešu uz kustību terapiju. Adu. Kādreiz vairāk aizrāvos ar šūšanu, bet tagad neiet. Šuvu arī citiem, visus studiju gadus un visu mūžu nostaigāju pašdarinātās drēbēs.

Agnese: Ko Tu gribētu, lai slimnīca Tev piedāvā?

„Bernedīne”: Lai piedāvā izremontētu vannas istabu – jāierīko duša, lai ir stacionārais sietiņš, tāds, kuru nevar nolauzt, grīdā vajadzīgs traps, lai slapjums aiziet prom, lai vienlaicīgi var nomazgāties vairāki pacienti. Tas ir pilnīgi nenormāli un pret dabiski, ka karstais ūdens ir tikai vakarā līdz septiņiem. Ar pārējo esmu ļoti apmierināta – teritorija, puķudobes, strūklaka – jūtos kā kūrortā, ne slimnīcā. Personāls ir vienkārši burvīgs – māsiņas, sanitāres ir viena par otru jaukāka, un daktere arī. Esmu bijusi psihiatriskajā slimnīcā Austrālijā – tur mani sajūsmināja vienreizējā delikātā attieksme, kad pacientus nerāva no gultas laukā, ja negribēja celties, varēja ieturēt maltīti, kad vēlējās, varēja dušā iet kaut nakts vidū. Mani patīkami pārsteidza, ka viss šeit ir tuvu Rietumu stilam, izņemot to, ka tur zāļu izdzeršanu stingri skatījās, lai ārstam ir viegli konstatēt zāļu iedarbību, un nebija tik stingrs režīms, kā te. Principā te visā sistēmā attieksme ir tuva Austrālijai.

Andis Allēns: Kāpēc sporta svētki tik reti notiek, vajag vairāk sporta svētkus. Ballītes vajag katru dienu. Esmu bijis keramikas nodarbībā, vēl kādreiz iešu. Uz vingrošanu pieteikšos. Pats esmu dziedājis pie Raldas, dziedāt arī iešu.

Agnese: Ko Tu gribētu, lai slimnīca Tev piedāvā?

Andis Allēns: Lai bankomātu tepat uzliek, lai nav uz pilsētu jāiet. Taksis arī derētu.

Sandra: Lasu ļoti daudz kaut ko vieglu, tāpēc ka smagas grāmatas neiet galvā, nelasās. Žurnāli patīk, kas nodaļā stāv, grāmatas gan pārāk vecmodīgas, varēja kaut kas būt jaunāks. Palīdzu ārdīt arī džemperus. Eju uz balli – var vismaz kaut cik aizmirsties, tai brīdī nedomāt par visām savām kaitēm. Esmu kādreiz mācījies dejot, tāpēc ar dejošanu gāja ļoti labi. Vajadzētu uztaisīt deju apmācību pulciņu, lai ātrāk laiks aiziet, lai ar citiem vairāk kopā, lai iepazītos. Tad, kad ir koncerti, pasākumi, pacienti ir tādi žiperīgāki, citādi visi sēž nodaļās, neviens arī neiet. Uz koncertiem ir iemesls sapucēties. Arī Jaunajā gadā

derētu kāds pasākums. Biežāk varētu rīkot sporta sacensības, tad mazāk par slikto domā, kad kaut kādas aktivitātes notiek. Derētu uzlūgt kaut ko ciemos, kas kādu interesantu lekciju gribētu pastāstīt. Varētu būt kora pulciņš, jo citiem ir kauns vieniem dziedāt, bariņā drošāk. Paši varētu kādu teātrīti uzvest, kaut ko tādu, kas varētu padoties – „Skroderdienas Silmačos”, skečiņus, kas nebūtu gari. Agrāk esot te bijis jautrāk, tagad vai visi slimības pārņēmti, nevienam nekas vairs neinteresē.

Romāns Čaupals: Pie Raldiņas gāju, esmu bijis arī uz ēst taisīšanas terapiju. Skatījos filmu, kas bija smieklīga, vingroju. Esmu publicējis dzejoļus „Parkā”, uz ballītēm kādreiz aizeju. Ar mālu neesmu strādājis.

Agnese: Ko Tu vēlētos, lai slimnīca Tev piedāvā?

Romāns Čaupals: Interneta pieeju visiem. Istabiņu divatā tiem, kas ir pa īstam iemīlējušies.

Paciente J: Neiešu uz ballīti, jo pašlaik slikti jūtos, arī iepriekšējās reizēs neesmu gājusi. Dziedāt arī neēju, bet esmu bijusi uz kustību terapiju pie Ilzītes Dambītes – viņa ir jauks cilvēks. Iepriekšējā reizē gāju arī pie psiholoģes Antras – viņa savu darbu veic ļoti profesionāli, jo viņa ļoti labi katrai problēmai atrod cēloni. Varbūt vēlāk varētu aiziet un pamēģināt veidot mālā, jo nekad agrāk to neesmu darījusi.

Diāna: Piedalos, jo tad jūtos labāk, esmu aizņemta ar kaut ko, tas palīdz nedomāt par kaut ko nepatīkamu. Patīk dziedāt, koncertā uzstāties ir ļoti aizraujoši un patīkami. Ballītes ir ļoti labas. Avīzē ir kluss, un ir mierīgs prāts, patīk datorī. Kādreiz gribētu pamēģināt un iemācīties veidot mālā. Gribētu nodarboties ar kulināriju. Un vēl gribētu vairāk atbalstīt citus pacientus.

Andris Zeps: Es vienmēr eju vingrot, tūru apkārtni – ēdamzāli mazgāju, slauku pagalmu ar slotu. Bumbu metu grozā. Pastaigājos.

8. nodaļas pacients **Pēteris:** Pārsvarā iesaistos nodaļas saimniecības darbos – pacientus apkalpoju, atkritumus iznesu, uzkopju teritoriju un kapus, nesu brokastis, pusdienas, vakariņas, maizīti, kādreiz izmazgāju koridoru. Dziedu, biju ekskursijā, daudz pa āru staigāju, ja labs laiks. Derētu aiziet uz keramikas pulciņu. Principā esmu apmierināts ar to, ko piedāvā.

Paciente K: Vienreiz esmu bijusi ballītē. Nezinu, varbūt aiziešu arī uz nākamo ballīti. Uz koncertu biju, patika. Dziedāt nemāku. Eju uz vingrošanu, kas ļoti patīk. Kādreiz gribētu izmēģināt veidot mālā. Aizietu uz dežošanu, ja būtu.

Valda Ostrovska: Dziedu, avīzē „Parks” esmu mākslinieciskā redaktore. Piedalos arī slimnīcas teritorijas uzkopšanā, noformēju afišas uz svētkiem, ja Santa palūdz. Nepatīk bez darba valstīties gultā.

Agnese: Ko Tu gribētu, lai slimnīca Tev piedāvā?

Valda Ostrovska: Lai būtu ar laiku savs kinoteātris, zāle, kur rādītu jaunākās dokumentālās filmas – par dzīvniekiem, atklājumiem, atkarībām, jo esmu pret visām atkarībām, jo pati esmu atkarīga – un mākslas filmas. Novēlu, lai pārējie pacienti novērtē to darbu, ko dara neredzami ikdiena darbarūķi.

Anatolijs Semjonovs: Biju ekskursijā, esmu dziedājis, jaunībā spēlēju ģitāru. Esmu bijis uz keramikas nodarbībām – ja varēs, vēl iešu. Ilgi nebiju, bet esmu gājis uz vingrošanu. Domāju vēl aiziet.

Paciente L: Nepiedalos, jo galva reibst un nekur nevar aiziet, bet aktivitātes ir normālas. Uz koncertu biju. Arī uz vingrošanu – normāli, vispār ļoti laba pasniedzēja, ļoti aktīva – ja Dievs dos, ka varēšu vēl aiziet, tad iešu. Tā jau tikai māku izārdīt, ko Santa iedod, vairāk neko, jo adīt, tamborēt nevaru, jo ar sirdi slikti. Dziedāt nemāku – ar manu balsi var tikai bļaut. Nodaļa ir kolosāla, medmāsas labas, sanitāres labas, te ir cilvēcīgas

attiecības pret cilvēkiem, personāls vispār – cepuri nost – katru apčubina, katram apstaigā, nekad nav rupji, neļauj, kaut gan pacients diezgan rupjš. Televizors ir. Vajadzētu piedāvāt ūdens procedūras.

Paciente no 11. istabiņas: Nepiedalos, bet koncertus apmeklēju, palīdzu kopt dzīvnieceiņu. Tā jau nav garlaicīgi, jo visu laiku lasu „Ievu”, „Privāto dzīvi”, „Kas jauns”.

Agnese: Ko Tu gribētu, lai slimnīca Tev piedāvā?

Paciente no 11. istabiņas: Lai piedāvā visādus kursus, pēc kuru noklausīšanās var iegūt sertifikātu.

Paciente M: Sava prieka pēc zīmēju, citiem arī savs prieciņš tiek. Skumji ir diezgan, bet atnāku uz Pacientu klubu, un ir kaut kāda sabiedrība. Vienreiz biju uz keramiku, bet neko neveidoju, biju uz stikla apgleznošanu – tur ļoti atsaucīgi cilvēki. Kādreiz esmu bijusi uz vingrošanu, bet tagad ne. Tagad te esmu uz īsu brītiņu un avīzes veidošanā neiesaistos, varbūt kādu dzejolīti uzrakstīšu. Te jau labi – ja izmanto visu, kas te piedāvāts, tad jau neko citu nevajadzētu. Ja labi gribētu, arī uz dziedāšanu aizietu, bet pati koncertus neapmeklēju – kad sāk dziedāt, tad pati sāku raudāt, jo redzu, ka tie pacienti ir slimi.

Pacients N: Uz balli aizeju, uz koncertiem esmu bijis. Nekur neiesaistos, jo pirmā vietā veselība, lai veselība kārtībā. Pēc iespēja vairāk pastaigājos svaigā gaisā. Galvenais ir izveseļoties.

pacientus aptaujāja **Agnese Šapale**

Par attiecībām

Klusas nopūtas un nepiepildīti sapņi apņem sirdi ik vakaru, kad jūtu – šī diena atkal neko no cerētā nav atnesusi. Ikdienas lūgšanas šķiet arvien bālākas pret tiešajām vēlmēm, kuras nenosaukšu par iegribām vai kaprīzēm. Un vislielākais šajās vēlmēs ir – just, ka tieku mīlēts. Ja man tā nav, pārējais ir nesvarīgi... izņemot attiecības. Katru dienu sajūst patīkamu kontaktu ar draugiem, darba biedriem, klientu, darba vadību un pat (kāpēc gan ne?) ar līdzbraucēju tramvajā.

Var būt darbs, īpašums, lieli līdzekļi un ģimene, bet, ja nav labu attiecību, ja ir vienalga, kā jūtās apkārtējie, kas ar viņiem notiek, tad dzīvei ir tukša skaņa. Var jau mehāniski nodzīvot mūžu – darbs, pienākumi pret ģimeni, stabili nodrošināts stāvoklis sabiedrībā, bet pienākot vecuma gadiem, tādi cilvēki jūtas vientuļi, un tukšuma sajūta ir visapkārt, jo arī pārējie – gan tuvinieki, gan bijušie kolēģi viņu uztver tāpat.

Es vienmēr tiecos pēc draudzīgām attiecībām, siltuma un, nešaubīgi, mīlestības. vienīgi mīlestība ir tā, kas dod gaismu arī pārējām attiecībām. Vilšanās mīlestībā ir kā spārnu sakļaušana lidojumā, kad nāk kritiens lejup. Viss apkārt zaudē krāsu, jo mīlestība nekad neprasa un nerēķinās ar to, kas būs rīt. Viņa šodienā dzīvo, un tai eksistē vien patreizējā būtība. Protams, mīlestība arī projicē domu nākotnes fokusā – plāno, sapņo, cer un ilgojas, bet, ja viss jūk un brūk, tad arī cita veida attiecības cieš no šā viena – vilšanās mīļotajā cilvēkā. Un skumji, ka tā notiek, tad nāk izmisums, sāpes, un dvēsele cieš. Ja sirds nejūtās mīlēta, pārējais ir nesvarīgi. Tieši tādēļ ir svarīgi prast saglabāt cita veida attiecības arī tad, kad šī, vissvarīgākā, mīlestība, tiek pievilta. Kas gan var zināt – varbūt jau aiz vistuvākā, nākošā stūra mūs gaida veiksmē – jauna iepazīšanās, kurā (mēs to nevaram paredzēt) var uzplaukt košs mīlestības ziediņš...

Didzis Graudiņš

Rudens ziedi

Reiz kādā siltā pavasara dienā, kad zemi jau sildīja saulītes stari, dārznieks iesēja sagatavotajā puķu dobē asteres. Visu vasaru līdz pašam septembrim tās saņēma zemes, saules un lietus svētību. Tuvojoties skolas laikam, dārznieks apskatīja un apčubināja puķes jo vairāk. Acu skatiens jo biežāk kavējās pie krāsainā asteru paklāja. Krāsas dažādākās – violetas, sārtas, baltas.

Viena astere bija mīļāka par visām citām, kāpēc – to viņš nevarēja izskaidrot. Varbūt tā bija tikai tāda maldinoša ziedu mīlestības izpausme, varbūt... Vienu gan dārznieks zināja – skolas solos salekušie bērņeļi, lai cik kurš vecs, solu rotās ar asteru pušķiem. Bet... „Ak!” viņš iedomājās, „kāds es gan biju muļķis! Kādēļ pavasarī kaimiņienei neuzprasīju tos dāliju gumus, ko viņa dāsni dāvāja kaimiņmāju iedzīvotājiem. Kāda gladiola arī derēja!” Vientuļais dārznieks sevi šaustīja. Cik daudz atmiņu rosina viens asteru pušķis. Asteres zieds salikts kā eža kažociņš no mazām ziedlapiņām. Bērņība, skolas gadi, pirmā mīlestība, bērņi, mazbērņi, vientuļie vakari, kaimiņu smieklī... Viens asteru pušķis!

Dārznieks savu asteru paklāju atstāja neskartu un nopūties, savās domās iegrimis, iegāja mājā.

Valda Ostrovska

Veļu laikā

Iestājoties oktobrim, birstot koku lapām, visās Latvijas kapsētās tiek ar svečīšu vakariem pieminēti mirušie. Pieminam gan tuviniekus, gan draugus vai vienkārši paklusējam pie pavisam nezināma cilvēka kapu kopiņas. Svečīšu vakars ir kā gada noslēgums pirms ziemas iestāšanās. Gaidām jau pirmo sniegu un salu. Pēc latviešu tradīcijām veļiem klētīs nolika mielastu, kur tie gājuši cienāties. Tā bijusi kā goda un cieņas apliecināšana aizgājējiem. Kad lietus un vēji pluina koku zarus un kaut kur iečīkstas durvis vai nošķind loga rūts, tā ir kā zīme, ka velis ir apciemojis māju, apskatījis, vai visi rudens darbi apdarīti, vai var godam gaidīt garo ziemas cēlienu.

Valda Ostrovska

INFORMĀCIJA

Mūsu slimnīcā sadarbībā ar 3. nodaļas pacientu top dāvinājuma projekts. Kā visiem ir zināms, Strenču psihoneiroloģiskajai slimnīcai ir savi kapi, apbedījumi ir jau no slimnīcas pirmsākumiem. Kapos apglabā tos pacientus, kuriem nav tuvinieku vai arī tuvinieki ir izteikuši šādu vēlēšanos. Katru pavasari notiek kapu sakopšanas talka. Tomēr ar to diemžēl nepietiek, lai kapi izskatītos pienācīgi apkopti. Lēnām tiek atjaunotas koka kapu plāksnītes, ko darām ar mums pieejamiem līdzekļiem, tā kaut nedaudz ilgāk saglabājot mirušā atdusas vietu. Mums ir liels prieks, ka ir cilvēks, kas šīs vietas sakopšanai dāvinās akmens kapu piemiņas zīmi. Tomēr, lai to realizētu vēl ir citi izdevumi, kuru veikšanai tiks **vākti līdzekļi no nodaļām ziedojumu veidā**. Šie līdzekļi nepieciešami transporta un uzstādīšanas izdevumu segšanai, aptuvenā kopējā summa viena simta latu robežās. **Tāpēc ceram uz visu pacientu sapratni un atbalstu.**

Psihosociālās rehabilitācijas centra vadītāja **Sandra Pakalne**

Uzmanību!!! Paziņojums

Skatīsimies patiesībai acīs – psihiskās slimības reti izārstē. Parasti tās apārstē, tās iemācās kontrolēt un ar tām sadzīvot, to ietekmi var mazināt, bet ir reizes, kad tās uzliesmo no jauna. Ir ļoti svarīgi atpazīt atkalsaslimšanas simptomus, lai laikus var griezties pie ārsta, lai nevajadzētu lieki mocīties, lai varētu pilnvērtīgāk dzīvot daudz maz normālu dzīvi. Jo vieglāk slimību atpazīt pašā sākumā, kad tā vēl nav tik stipri ietekmējusi cilvēka veselību, jo ātrāk iespējams samazināt šīs slimības sekas. Tāpēc tiek organizēts bezmaksas lekciju cikls pacientiem un bijušajiem pacientiem, kuri to vēlas, par atkalsaslimšanas simptomu atpazīšanu, kā rīkoties, ja ir slimības paasinājums, par to, kas notiek slimības laikā, kā ar slimību sadzīvot, vai tas maz ir iespējams, kā slimības ietekmi mazināt, kā kontrolēt savu slimību, par simptomiem un ierobežojumiem, kas pavada slimību, kā sameklēt piemērotu darbu, kā meklēt savu ceļu uz izārstēšanos – par to arī ir šis bezmaksas apmācību cikls. Vienīgais, kas nepieciešams, ir vēlme klausīties un uzzināt kaut ko jaunu un iespēja ierasties uz bezmaksas nodarbībām (šai sakarā jāpiemin, ka var saskaņot bezmaksas apmācību laiku ar autobusu atnākšanas grafiku). Ne vecuma, ne kādi citi ierobežojumi nepastāv. Pieteikties bezmaksas nodarbībām var jebkurš pie Sandras bibliotēkā vai pie Sandras „RASAS” centrā, vai avīzītes redakcijā vai pie slimnīcas galvenās māsas Jekaterinas Jeremejevas. Lai lasītu bezmaksas lekciju, nepieciešama vismaz septiņu cilvēku grupa. Ja interesentu būs vairāk par desmit, tad tiks veidotas divas grupas.

Ir iespēja organizēt arī citas bezmaksas lekcijas, kas saistītas ar patstāvīgo dzīvi – brīvā laika plānošana, finanšu menedžments (t.i., budžeta plānošana), saskarsme, agresīvas uzvedības atpazīšana (t.i., konfliktu risināšanas iespējas, kāpēc rodas konflikti, kā izvairīties no konfliktiem un saskarsmes barjerām) – viss tas, kas pacientus interesē. Bezmaksas nodarbības vada gan galvenā māsa Jekaterina Jeremejeva, gan cita psihiatrijas māsa, arī no malas aicināti cilvēki. Ar savu pieprasījumu un idejām, ko vēlas iemācīties un dzirdēt var griezties avīzē „Parks”, pie Jekaterinas Jeremejevas, Sandras Vorpes bibliotēkā, rehabilitācijas centra vadītājas Sandras Pakalnes.

galvenā redaktore **Agnese** sadarbībā ar
slimnīcas galveno māsu **Jekaterīnu Jeremejevu**

Gatavojamies Ziemassvētku labdarības tirdziņam

Kā katru gadu pirms Ziemassvētkiem pacientu klubā rīkosim labdarības tirdziņu, kurā varēs iegādāties jaukas pašu rokām darinātas dāvanas, apsveikumus. Tāpēc **esiet mīļi aicināti gatavot**, ko katrs var piedāvāt. Šūšanas darbnīcas meitenes lūdz atsaukties un ziedot dāvanu izgatavošanai audumus un to atgriezumus, kuri skapjos guļ un savu pielietojumu nav atraduši un neatradīs, dziju kamolus un ārdāmus nolietotus adījumus un citas rokdarbiem noderīgas lietas. **Dāvināsim to radošām rokām.**

Psihosociālās rehabilitācijas centra vadītāja **Sandra Pakalne**

Redakcijā

Cienījamais lasītāj! Droši vien esi jau ievērojis, ka avīzei ir jauna galvenā redaktore, tāpēc vēlos Jūs ar viņu iepazīstināt tuvāk.

Inga: Pastāsti lūdzu, kā Tu sāki darboties avīzes tapšanā? Kas Tevi uz to ierosināja?

Agnese: Sāku kaut ko darīt jau pirmajās dienās slimnīcā, kad vēl nebija brīvpastaigas, vienkārši aiz spītības, ka nekur nedrīkstu iet un jāsēž vienā istabiņā ar runātīgām tantēm. Un visvienkāršāk to bija izdarīt piedaloties slimnīcas piedāvātajās nodarbībās, arī avīzes veidošanā.

Inga: Kā Tevi uzņēma pārējā avīzes komanda? Vai kāds īpaši palīdzēja Tev veiksmīgi darboties?

Agnese: Siltu attieksmi jutu no visiem, un īpaši man palīdzēja uzslavas un uzticēšanās, ko saņēmu no Sandras Vorpes puses, jo uzmundrinājums man toreiz bija ļoti nepieciešams. Tas arī bija iemesls, kāpēc uzņēmos arvien vairāk pienākumu.

Inga: Kādi bija Tavi pirmie pienākumi avīzē un kādi ir tagad? Kas ir mainījies avīzes darbā?

Agnese: Sākumā darīju tīri tehnisko pusi – drukāju iedotos rakstus datorā un sāku labot gramatikas kļūdas. Vēlāk uzņēmos arī pati kaut ko rakstīt un veidot avīzes vizuālo tēlu ar datora palīdzību, ko man vēl vajadzēja iemācīties. Un tad nāca piedāvājums kļūt par galveno redaktori, ko ar mazām izbailēm tomēr pieņēmu. Tagad ir vairāk pienākumu nekā sakumā, un uz avīzīti nāku kā uz darbu – katru dienu tupu pie datora.

Inga: Ar kādām grūtībām Tev nācies sastapties, gatavojot kārtējo avīzes numuru? Kādu iespaidu tas atstāj uz Tavu veselību?

Agnese: Visnepatīkamākā sajūta ir tā, ka liekas – nav nekā, ko likt avīzē, bet tā ātri pariet. Domāju, ka šī sajūta veselībai par sliktu nenāk. Varbūt tieši otrādi – stresīņš mobilizē un liek pārvarēt arvien jaunus šķēršļus. Katrā ziņā, slimnīcā pieci pavadītie mēneši ir nākuši par labu gan zāļu lietošanas dēļ, gan psihoterapijas dēļ, ko izeju pie Antras, gan apkārt bizošanas dēļ. Ir augusi gan mana pašapziņa, gan darbaspējas. Darbošanās man dot pieredzi, kuras pirms slimnīcas faktiski nebija. Tā es jūtu, ko varu, ko nevaru, pie kā vēl jāpiestrādā, ko gribu turpmāk dzīvē darīt, ko tomēr nē.

Inga: Vai slimnīcas pacienti ir atsaucīgi un labprāt piedalās slimnīcas avīzes veidošanā?

Agnese: Kā kurš. Tas atkarīgs no cilvēka, arī no tā, kā pacients jūtas. Bet visi darboties gribētāji ir laipni gaidīti. Un nevajag baidīties, ka kaut kas var nesanākt – man ar tā sākumā šķita, ka neko nevarēšu izdarīt, bet tā sajūta pāriet, vajag tikai uzdrīkstēties.

Inga: Kādu Tu vēlētos redzēt mūsu avīzīti nākotnē?

Agnese: Vairāk noderīgu pacientiem – lai tajā būtu vairāk vajadzīgas informācijas par iespējām, lai avīzītē varētu izpausties mūsu pašu talanti. Vajag tikai nākt pie manis vai Sandras bibliotēkā, vai Sandras „RASAS” centrā vai pie sava darba terapijas instruktora, vai pie kāda cita no darbiniekiem.

Inga: Pastāsti, lūdzu, mazliet arī par sevi – no kādas puses esi, cik Tev ir gadu, ar ko nodarbojies?

Agnese: Vispār meitenēm gadu nav. Esmu no Balvu rajona un protu runāt latgaliski, bet pirms slimnīcas nodarbojos ar neko, toties tagad gan eju dziedāt pie Raldas un uzstājos koncertos, gan veidoju mālā pie Sandras, gan izeju psihoterapiju pie Antras. Domāju pēc slimnīcas mācīties un kaut kur strādāt, jo gribēšana darboties pie manis nāk ar katru dienu arvien vairāk un vairāk.

Inga Laicāne, avīzes redaktore

Receptes

ēdieni, ko pacienti gatavojuši kulinārijas nodarbībās rehabilitācijas centrā „RASA”

Omlete ar svaigiem kāpostiem

Uz 100 – 150 g svaigu kāpostu vajag vienu sīpolu, 3 olas, sāli un „Vegetu” pēc garšas.

Kāpostus smalki sarīvē, sīpolu sagriež pēc iespējas sīkākos gabaliņos, sajauc ar kāpostiem un apcep eļļā. Olas sakuļ ar sāli un „Vegetu”, Pārlej sacepumam un karsē, kamēr olas sarec. Lieliski garšo ar grauzdiņiem vai tostermaizītēm.

10. nodaļas pacients **Gunārs Andersons** un 7. nodaļas paciente **Zigrīda Grudule**

Kefīra kūka

2 – 3 olas (var arī iztikt bez olām), 400 g kefīra (2 glāzes), 1 tējkarote sodas, 1,5 – 2 glāzes milti, aptuveni 400 g šķēlītēs sagriezti āboli, 200 g (1 glāze) skābā krējuma, 100 g cukura mīklai, cukurs mīklas pārkaisīšanai, kanēlis, eļļa.

Sakuļ olas, kefīru un cukuru, pievieno sodu un miltus un labi samaisa. Mīklai jābūt skāba krējuma biežuma konsistencē. Ābolu šķēlītes noskalo, notecina lieko ūdeni un nedaudz uzkaisa cukuru un kanēli. Uz ar eļļu ietaukotas plāts uzlej gatavo mīklu, uz mīklas sakārto ābolu šķēlītes, pārsmērē pa virsu skābu krējumu plānā kārtiņā un pārkaisa ar cukuru un kanēli. Liek cepeškrāsnī apmēram 175 – 180 grādu temperatūrā, cep 20 – 25 minūtes. Gatavas kūkas virspusei jābūt zeltaini brūnai.

Līga Ciguze, 6. nodaļa

Rudens biezpiena torte,

kuru 10. nodaļas puisi cepa uz Miķeļdienu

10 olas, 10 ēdamkarotes miltu, 10 ēdamkarotes cukura, 500 gramu saldā biezpiena masas, glāze vārīta ābola biezeņa.

Cep divas plāksnes biskvīta apaļā tortes formā. Ņem 5 olu dzeltenumus, sakuļ ar 5 ēdamkarotēm cukura, pievieno 5 ēdamkarotes miltu. Atsevišķi 5 olu baltumus sakuļ stingrās putās un iecilā olu dzeltenuma masā. Formā liek cepampapīru un ielej masu. Cep 175 grādos temperatūrā, kamēr biskvīts ir zeltaini brūns un nelīp pie kociņa, ar ko pārbauda biskvīta gatavību.

Pildījumam saldo biezpiena masu samīca, ja masa ir par stingru, pievieno pāris karotes piena. Saldās masas vietā var ņemt 200 gramus putukrējuma un 300 gramus biezpiena.

Apakšējā kārtā liek biskvītu, pārsmērē ar ābolu biezeni. Virsū liek pusi biezpiena masas. Pārliet otru kārtu biskvīta. Pārziež ar atlikušo biezpiena masu. Dekorē ar rudens augļiem: vārītām ābolu šķēlītēm, dzērvenēm vai brūklenēm.

Galvenā redaktore – **Agnese Šapale**, redaktore – **Inga Laicāne**, mākslinieciskā redaktore – **Valda Ostrovska**, korespondenti – **Diāna Berkule**, **Didzis Graudiņš**, **Vineta Karaseva**, **Rita Zele**, korektore – **Agnese Šapale**, konsultanti – **Jekaterina Jeremejeva**, **Dainis Matisovs**, **Sandra Pakalne** un **Sandra Vorpe**.

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

Iznāk reizi mēnesī. Cena – **25 santīmi**