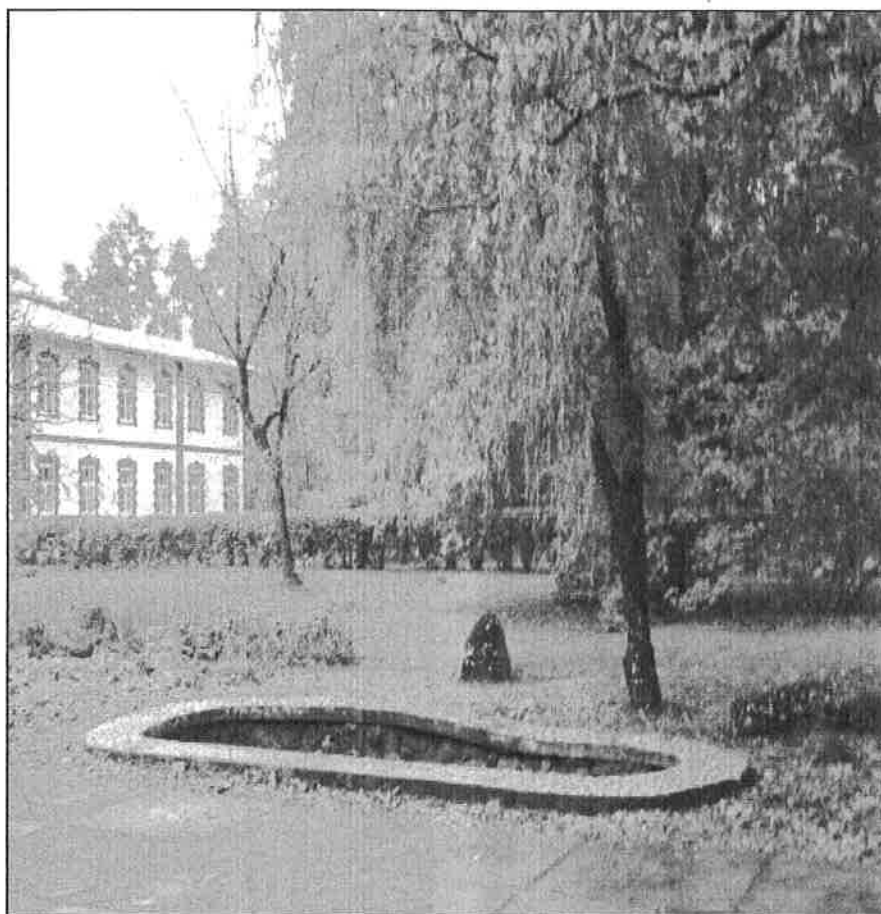


Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca  
Informatīvi izglītojošā  
avīze

# PARKS



2007. gada

Nr. 39

novembris

# Sirsnīgs pasākums veltīts Latvijas Republikas Proklamēšanas dienai



Pār Latviju ir gājuši daudz kari  
Nedomājot, vai Tu, maza Latvija, to vari!  
Ir galvas tavā priekšā nolikuši daudzi,  
Bet Tu ar katru gadu stiprāka vēl audzi.

Tu mazā Latvija vēl savos gados spēj  
Dot gudrus prātus, stīprus ļaudis dzimtenei.  
Un šodien roku rokā iet kā latvietis  
Tā baltkriev, krievs kā vācietis tā somi un zviedrs.

Pat tūristi pie mums brauc rindām  
Lai skatītos uz aku rindām  
Un nevajaga teikt esam vāji,  
Ja tiekam saprastī un mīlēti kā brāļi.

Lai Latvijai vēl gadu simti priekšā  
Un mēs visi dzīvojam šeit mierā

**Viesturs Siliņš 3. nodaļa**



## 18 novembra koncerts

Ik gadu 11 novembris un 18 novembris ir mūsu mazās Dzimtenes Latvijas svētki. Arī mēs pacienti kopā ar skolotāju Raldu sagatavojām koncertu. Koncerts sākās ar Latvijas valsts himnu. Koncertu vadīja Andris no 3. nodaļas (skatītāju piebilde – viņam veicās labi).

Pirmā dziesma (Es dziedāšu par tevi Tēvu zeme) kuru izpildīja Zigrīda, Austrā un Juris. Šajā dziesmā ir izteikts vai viss latviešu cilvēka dzīves stāsts.

8. nodaļas divi Viļņi un Juris izpildīja dziesmu (Mirdzot šķēpiem) – klausītāji patriotisko dziesmu dziedāja līdzī.

(Karavīru dziesmu) izpildīja Leo, protams – neiztrūkstoša bija viņa pavadone ģitāra. Sirdi plosoša dziesma par skaudro karavīra likteni.

(Divdūjiņas) izpildīja Vilnis un iekustināja klausītājus.

(Es karā aiziedams) izpildīja Andra un Valda sniegumā. Dziesmā varēja redzēt, ka karojot, pavadīts ne viens vien gads.

Maija un Indra (Cielaviņa) tiek slavināti Dzimtenes novadi, pakalni, ezeri. Skaistā neatkārtojamā daba.

(Kāpēc man dziedāt svešu dziesmu) – Diānas izpildījumā.

(Skaista mana tēvu zeme) – Daigas Pulkstenes izpildījumā.

Stabulnieka dziesmu (Nāk rudens apgleznot Latviju) skanēja Maijas izpildījumā.

(Zibsnī zvaigznes aiz Daugavas) izpildīja Andris. Rosina uz domām, ka nekas nav neiespējams.

(Še kur līgo priežu meži) izpildīja Ilze un visi dziedāja līdzī.

Jāuzteic Andra, kā koncerta vadītāja sniegums. Pirmo reizi vadot koncertu, vieglais un atraisītais vadīšanas stils, pelna tikai uzslavu. Arī Friča Bārdas un Ārijas Elksnes dzejas rindas bija piemeklētas atbilstoši koncerta tēmai.

Un, kārtējo reizi, paldies mūsu Raldiņai, jo mēs neesam mākslinieki, bet tikai mācāmieš, bet pateicības nekad nav par daudz.

**Sagatavoja Valda.**

# Dziedi ar Zvaigzni



08.11.07

## Konkurss Dziedi ar Zvaigzni.

Atnākot uz Pacientu Klubu jūtama vispārēja kņada un rosība. Vieni mēģina, otri pucējas un pa vidu Pacientu Klubīņa Sandriņa kā skudriņa Tipa visu un visus izriko un noliek pa vietām. Prieks, ka mūs apciemojuši arī Valkas Sociālā Centra iemītnieki. Atceros mūsu jauko tikšanos pie viņiem, atzīmējot Lieldienas. Pirms koncerta dalībnieki izvilka katrs savu kārtas numuru.

Labu un patīkamu iespaidu atstāja skatuves noformējums, bet maza replika no manas puses, bija par daudz mirgojošo lampiņu, tās vairāk atgādina Ziemassvētkus, lai gan tie jau arī nav aiz kalniem ļoti patika Sandras koncerta vadīšanas stils. Apbrīnoju viņas izdomu, piesakot katru konkursa dalībnieku.

Konkursu vērtēja žūrija Marina Strenču pilsētas bibliotēkas vadītāja, Daiga kultūras nama mākslinieciskā vadītāja, Dana Valkas Sociālā centra darbiniece. Vērtēšana 1-5 baļļu sistēmā un skatītāju balsis.

Pirmā uzstājās Zigrīda un Ralda – 7. nodaļa atklājot koncertu Zigrīda likās tāda kā nobijusies bet - vista, kas sēdēja uz viņas galvas, bija neatkārtojama. Diploms – publikas iesildīšana.

Anniņa un Pēteris - 8 nodaļa ļoti saskanīgs un pārlicinošs duets, pa vidu dziesmai vēl ievijot valša deju. Diploms - elegantākais pāris.

3. nodaļa - Viestura, Leo Siliņu un Ramonas un uzstāšanās, pārdomāti tērpi, skanējums, tāda pacientu un personāla saskaņa! Tad tiešām, nonāku pie secinājuma cik gan trausli un ievainojami mēs esam, vai tas personāla darbinieks vai medicīnas māsa, ārsts un, galu galā, patients. Diploms – romantiskākā dziesma.

6. nodaļa - uzstājās Skaidrīte un Ilze, piedaloties Rasa centra vadītājai Sandrai. Priekšnesums ar teatrāla skeča pieskaņu bet apbēdināja tas, ka nebija neviena 6. nodaļas personāla darbinieka atsaucības. Diploms – atraktīvākā dziesma.

10. nodaļas - Līgai un Alenam bija ekstravaganti tērpi. Ideāli tika atdarināti Ella un Raivo. Par šo priekšnesumu pāris dabūja III. vietu.

8. nodaļa – (Čiepiņa) Andžela un Vilnis (Čigāns). Labi parādīja čigānu tautības mentalitāti. Pārdomāts priekšnesums. Ieguva II. vietu un skatītāju simpātijas.

10. nodaļa - Jugita un Fēlikss - domas raisošs uzstāšanās, jāuzslavē Jugitas labā balss. Diploms – dziesma koķete.

Ciemiņu – Alekseja un Dagnijas, Aišas dziesma ļoti prasmīgi muzikāli saskaņota. Diploms – kustīgākā dziesma.

Valkas ciemiņu izpildījums Dzērājdziesma ar teātra izrādes elementiem. Diploms – aktieriskākā dziesma.

5. nodaļa – Jānis un Aija. Jānītis kā vienmēr bija atraktīvs, neko pielikt neko atņemt. Saskanīgs duets. Diploms – intrigējošākā dziesma.

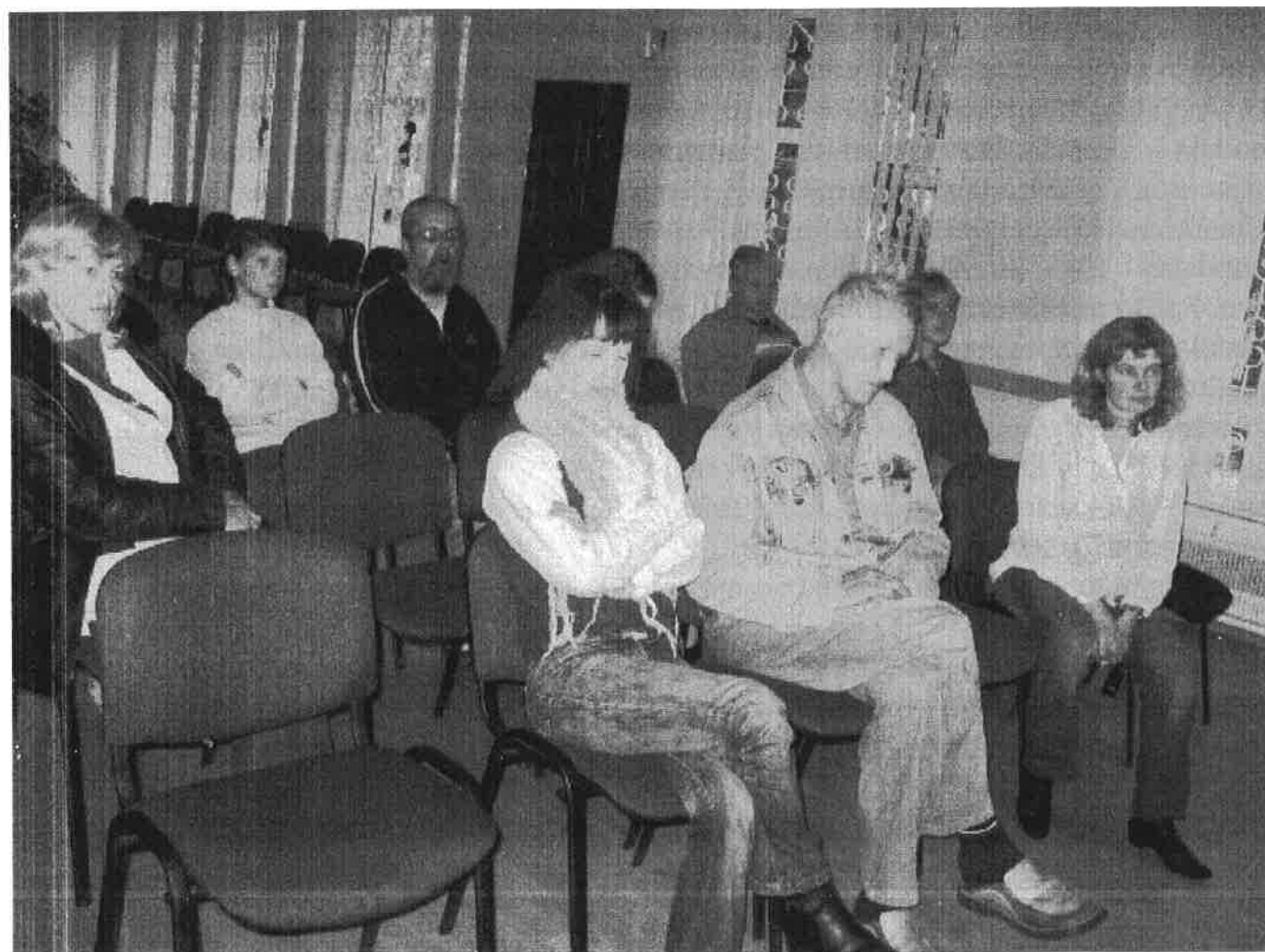
I. vieta - Valkas ciemiņiem Dagnijai un Danai. Labs vokālais izpildījums un klausītāju atbalsts.

Paldies konkursa dalībniekiem kā arī individuāliem dziedātājiem Diānai, Maijai, Venerandai, Valdai, Leo. Pēcpusdiena sekoja lustīga ballīte ar ciemiņiem.

## Informējošs seminārs par darba iespējām

17. oktobrī pulksten 14<sup>00</sup> Pacientu klubā tika rīkots informējošs seminārs par darba iespējām pacientiem. Tikšanās notika ar individuālā uzņēmuma vadītāju Romānu Naudiņu, kurš piedāvāja nopelnīt ar floristikas dekoru izgatavošanu. Tie, kas vēlas izmēģināt roku šajā darbiņā, visu informāciju var saņemt pie Sandras Pakalnes rehabilitācijas centrā „RASA”.

Agnese Šapale



### Par bēdām

Tas varbūt būtu skaļi teikts,  
Bet pasmieties par bēdām  
Mums vajadzētu visiem steigt,  
Jo nevar sadzīvot ar rētām.

Mums katra slikta ziņa bieds,  
Mums katra diena raizes.  
Par bēdām bēdāties ir liegts,  
Jo katra diena aizies.

Mums jākrāj atmiņas tik košās  
Un jāaizmirst ir domas drūmas,  
Un jāsmaida, lai domas drošas,  
Jo citādi viss izgaist dūmos.

### Viesturs Siliņš

Nogurums nomāc manu rītu,  
Kad pamalē saulīte aust.  
Un vēl parasta diena  
Atkal jau priekšā man stāv,  
Dzīves apnikums māc,  
Kaut jaunu ko sāk.  
Neredzu nākotni tālumā,  
Kaut karies vai nost!  
Tik skumjas un nedienas  
Manā dvēselē most'.  
Palīdzi, palīdzi, lūdzu,  
Aizgaiņāt slikto man prom  
Un atrast kaut mazāko jēgu  
Ikdienai manai.

### Daiga Lapiņa

### Veltījums draudzenei Valentīnai Zukurei (Buračevskai)

Rit dienas, stundas, minūtes...  
Tu atkal manā priekšā stāvi.  
Tavs stāvs un smaids  
tik liegais, maigais.  
No atmiņas man neizgaist,  
un neizgaīs it nekad.  
Tu paliksi tais laukos  
zaļajos un ziedos krāšņajos,  
un savos mīļajos.  
Un arī manu bērnu sirsniņās  
Tu mājosi arvien.

### Vineta Karaseva

Rotāties ar svešām spalvām,  
Mētāties ar svešām balvām,  
Vārtīties pa svešām malām,  
Draudzēties ar svešām galvām...  
To visu var darīt, un arī dara,  
Kamēr neiejaucas augstākā vara,  
Kas tikai vien grib, lai nebūtu kara,  
Un pasargāt Tevi no lopiskā bara,  
Lai citi, kā grib, tā arīdzan dara,  
Tev nevajag sēdēt uz paša  
zāgētā zara.

### Romāns Čaupals

### Sev

Mēs visi esam kā nolauzti zari  
No kāda koka, kur gribējām augt.  
Ir savāda sajūta visu to izjust,  
Ir savādi sevi pa izstumto saukt.

Es domās eju pa savādo taku,  
Vai varu vēl sevi par Cilvēku saukt?  
Bet nava pat tas manīm vajadzīgs vairs,  
Jo dzīvē vairs nava, ko smelt.

## **Kulinārijas lappusīte**

Rehabilitācijas centra virtuvē 10.nodaļas pacienti ir izmēģinājuši vairākus veidus kā pagatavot sātīgas pusdienas no kartupeļiem un vienkāršām piedevām. Galvenais "šefpavārs" ir Mihails, kuram dzīvē ir bijusi iespēja strādāt arī sabiedriskā ēdināšanā un viņš atsaucis atmiņā dažas receptes, kuras tad tika arī realizētas ar nodaļas citu pacientu atbalstu. Tās mēs piedāvājam arī Jums:

### **Sausi kartupeļi ar ceptiem sīpoliem un mērci.**

Nepieciešamie produkti: 3 kg kartupeļi, mērcei 0,5kg žāvētas, cauraugušas gaļas, divi lieli sīpoli, ēdamkarote miltu, 0,5l piena.

Kartupeļus nomizo un sagriež vienādos gabalos, lai vāroties visi būtu mīksti vienlaicīgi. Liek verdošā ūdenī, kam pievieno nedaudz sāli un vāra līdz kartupeļi mīksti. Tad kartupeļiem lieko ūdeni nokāš un uz uguns vēl brītiņu apsusina.

Mērcei ņem žāvētu cauraugušu gaļu sagriež nelielās šķēlēs, uz sakarsētas pannas apcep, noņem no pannas gaļu un palikušos taukos apcep smalki sagriestus sīpolus, līdz tie zeltaini brūni. Tad pievieno ēdamkaroti miltus apbrūnina un klāt lej pienu un maisot uzvāra. Mērcei var pievienot tomātu pastu. Pasniedzam vārītos kartupeļus ar mērci un ceptu gaļu.

### **Kinka (Kartupeļu sautējums ar desu).**

Nepieciešamie produkti: 5 kg kartupeļu, 1 kg desas, 0,5 kg sīpolu, daiviņa ķiploka, 0,5l piena, ēdamkarote miltu, eļļa, garšvielas (Malti pipari, "Vegeta"), krējums vai tomātu pasta.

Kā iepriekš vāra kartupeļus( tos var griest smalkāk, lai ātrāk izvārās un nav jāsusina, bet var atstāt nedaudz kartupeļu ūdeni). Pēc tam izvārītos kartupeļus sastampā biežputrā. Desu sagriestu kubiņos apcep taukos vai eļļā pievieno kartupeļu masai. Tad taukos vai eļļā apcep sīpolus, ķiplokus pievieno garšvielas un karoti miltus un pienu. Visu pievieno kartupeļu masai, labi izmaisa un uz uguns maisot uzvāra līdz uzmet burbuli. Pasniedz ar krējumu, tomātu pastu vai mērci.

Saldajā ēdienā puīši piedāvāja:

### **Biezpiena sacepumu.**

Nepieciešamie produkti: 1kg biezpiens, 10 olas, 10 gramu rozīnes, paciņa viniļas cukura, 0,5 kg cukura, 0,5 kg mannā.

Biezpienam pievieno ar cukuru un vaniļīnu sakultas olas.Izmērcētas rozīnes noskalo un pievieno masai. Masai pievieno mannā izmaisa un liek ietaukotā veidnē vai pannā. Cep 175 grādos pēc celsija apmēram 40 minūtes. Sacepums gatavs, kad virsa ir zeltaini brūna un pārbaudot ar koka irbulīti tam nepieķeras mīkla. Kad sacepums atdzisis, sagriež gabaliņos un pasniedz ar krējumu vai ar ogu ķīseli.

Gatavoto ēdienu receptes pierakstīja Māris.



= 9 =  
**JOCIŅI**

Zivju veikalā.

„Lūdzu man siļķi stāvoklī!”

Pārdevēja:

„Nava.”

Pircēja:

„Tādā gadījumā, lūdzu, kastrētās!”

„Kāpēc mums nav neviena klienta?”

„Varbūt nomainīsim izkārtņi?”

„Kāda mums ir pašreiz?”

„Slēgts”

„Kāpēc datori sāk pīkstēt, ja uz klaviatūras piespiež vairākus taustiņus vienlaikus?”  
„Lai modinātu uz klaviatūras aizmigušos programmētājus.”

Šefs saka jaunizceptajai sekretārei:

„Jūs esat malace, ielaidāt tikai divas kļūdas. Tagad rakstiet otro vārdu...”

anekdotes sakopoja **Silvija Zalaka**

Sēž divi lāči migā. Sataisījuši migu, bet vēl caurumi palikuši. Skatās – krīt lapas.

Viens saka otram:

„Paņemsim lapas un aiztaisīsim caurumus.”

„Labi.”

Iziet ārā, saliek lapas. Viens lācis ielien migā, otrs vēl skatās. Pirmais jautā:

„Ko tu vēl tur skaties? Nāc migā!”

„Es gribu sagaidīt un paskatīties, kurš tās lapas atpakaļ sakārs.”

Едет грузин по Москве. Его останавливает милиционер. Даёт бумажку. Пиши обеснительную.

"Вы привесли скорость."

"Я по русскому не умею."

Милиционер сунул ему бумажку.

"Меня не интересует."

Через время тот отдаёт бумажку. Тот открывает. Смотрит, там пять рублей. Тот ему суёт назад бумажку:

"Х!" говорит, "не умеешь по русскому написать. Половину написал, половина осталась."

Встречается заика с прохожим.

"С-с-с-скажи, сколько время?"

Тот:

"Без-без-без-пити три."

Тот его схватил за шиворот и вкинул в речку.

"Па-па-па-могите!"

А тот который вкинул:

"Вот говорит гад, тонит а дразнит."

anekdotes meklēja  
**Vineta Karaseva un**  
**Sergejs Dmitrijevs**

= 10 =

Tā kā es jau šeit atrodos otro reizi tad avīzei „PARKS” nolēmu uzrakstīt par sevi. Kad es pirmo reizi atbraucu uz šo slimnīcu es biju ļoti stiprā depresijā iegrimsi, man nepatika satīties ar cilvēkiem, es biju ierāvusies sevī kā maza čupiņa lai tikai man kāds pāri nenodarītu. Es esmu cietusi jau no agras bērnības mēs ģimenē bijām 5 bērni es no tiem pati jaunākā. Visi kaimiņu bērni mani apsaukāja par šķībacaino un es to ļoti pārdzīvoju. Kad man palika 16 gadi es sāku lietot alkoholu vienkārši lai aizmirstos, nāca 19 gadi iemācījos arī uzsmēķēt lai aizmirstu sāpes kas manī mīta. Es sāku sevi ienīst par to ka neesmu pilnvērtīga sieviete. Tad man uzradās draugs kas mani mājāja bet, es to muļķe nesapratu tā nāca pasaulē mans dēls, kas mazliet klaidēja manas skumjas taču tas bija tikai uz īsu brīdi. Es bieži raudāju un man atbalstu sniedza tikai mana ģimene pārējiem tas likās muļķīgi. Man palika arvien sliktāk līdz es neizturēju un meklēju palīdzību pie ārstiem, izgāju visus dakterus kamēr nokļuvu šeit. Šeit es sapratu ka man palīdz medikamenti un atbalsts no malas jo šeit daudzi ir tādā pašā situācijā kā es. Spītējot visam es mazliet atguvos taču nepavisam un nokļuvu šeit otro reizi. Man patīk šejienes sabiedrība visi ir atsaucīgi un saprotoši. Paldies dakterei Elitai Rusmanei un 6 nodaļas personālam par jauko izturēšanos pret mani. Ar cieņu **Skaidrīte Žeikare ( 6 nodaļa )**.

\*\*\*\*\*

Ziema, pavasaris, vasara un rudens, gadalaiks kas šobrīd nesteidzīgi tuvojas beigām ar savu krāšņo lapu rotu augļu, dārzeņu ražu un citām šim laikam raksturīgām vēltēm. Bet kāds tas ir katram cilvēkam atsevišķi. Cits to pavada ar prieku cits ar skumjām par aizgājušo vasaru, cits būdams vesels cits slimībā. Lai vai kā tas ir laiks kas paiet un atpakaļ neatgriezīs kā dzīves nodzītie gadi. Pēc ražas novākšanas var spriest, cik nu ražīgs ir bijis šis gads, cik daudz pīļu un laiks ir ieguldīts konkrēta mērķi īstenošanai. Kāds gudrais tiecas izteikt laiku nozīmē izšķiest dzīvi. Kā izmanto šo laiku? Vai šis laiks ir bijis ražīgs man nē ..Kāpēc? Nezinu. Uzraksti, kā tu domā lasītāj, kāds šis laiks ir bijis Tev.

**Aļiks?**

20. novembrī 1. nodaļas darbiniece - Sveta ar meitenēm bija uzlūgušas puisus no 10, 9, 8, 3. nodaļām. Uz saviesīgu pasākumu, koncertiņu un rotaļām. Lustīgi un silti sagaidīja ar cienastiem. Paldies 1. nodaļai.

Sandra V



Ik gadu Mārtiņdiena nāk,  
Mums Latviešiem ar ceptu pīli,  
Ziemaī vārti vaļā vērties sāk.  
Vēl kādā kokā redzam raibu sīli,  
Un sniega tēvs nu godā celts,  
Peļķes visi kā viens peļam.  
Bērniem prātā sniega bumbas veltas  
Lai visi kopā baltu māju ceļam!  
Palēnām izplēn Rudens drūmums  
Palēnām sirdi kņudina ziemas prieki,  
Baltām, baltām cepurēm tuvējie krūmi  
Salst drusku ausis, rokas: „Ai, tie taču nieki”!

Visiem gaišas un labu domu piepildītas dienas, kad nevilšus jau sākam piedomāt, ka dienu no dienas tuvojamies Ziemassvētkiem un Jaunajam gadam!

**Avīze Parks, redakcija. 08.11. 2007. gadā.**

**No 3. decembra līdz 7. decembrim „Pacientu klubā” notiks izstāde „Adventa laiks”.**

- sākums 3. decembrī plkst. 10<sup>00</sup>,
- apbalvošana 20. decembrī „Ziemassvētku pasākumā”.

„Pacientu klubā”

**Lūdzams nodaļu un struktūrvienību**

**darbiniekiem, piedalīties izstāde – ar adventes**

**vainagiem, ziemassvētku dekoriem, rotājumiem**

**u.c.**

Galvenā redaktore – **Agnese Šapale**, redaktore, mākslinieciskā redaktore – **Valda Ostrovska**, korespondenti – **Diāna Berkule**, **Skaidrīte Žeikure**, **Viesturs Siliņš**, **Vineta Karaseva**, korektore – **Agnese Šapale**, konsultanti – **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**

## Tuvākie pasākumi

29. novembrī plkst. 13.30  
„Pacientu klubā”

### **Karnevāls – masku balle**

- apbalvošana,
- ciemiņi no Valkas

13. decembrī plkst. 10.30  
„Pacientu klubā”

### **Strenču mūzikas skolas audzēkņu labdarības koncerts**

‘Ziemassvētki tuvojās’

17, 18. decembrī plkst. 10.00

### **Ziemassvētku tirdziņš**

**Pacientu darbu izstāde un  
pārdošana.**

20. decembrī plkst. 10.30 „Pacientu  
klubā”

### **„Ziemassvētku uzvedums”**

**13.30 - Ballīte**

27. decembrī plkst. 13.30 „Pacientu klubā”

**JAUNĀ GADA GAIDĪŠANAS BALLĪTE**