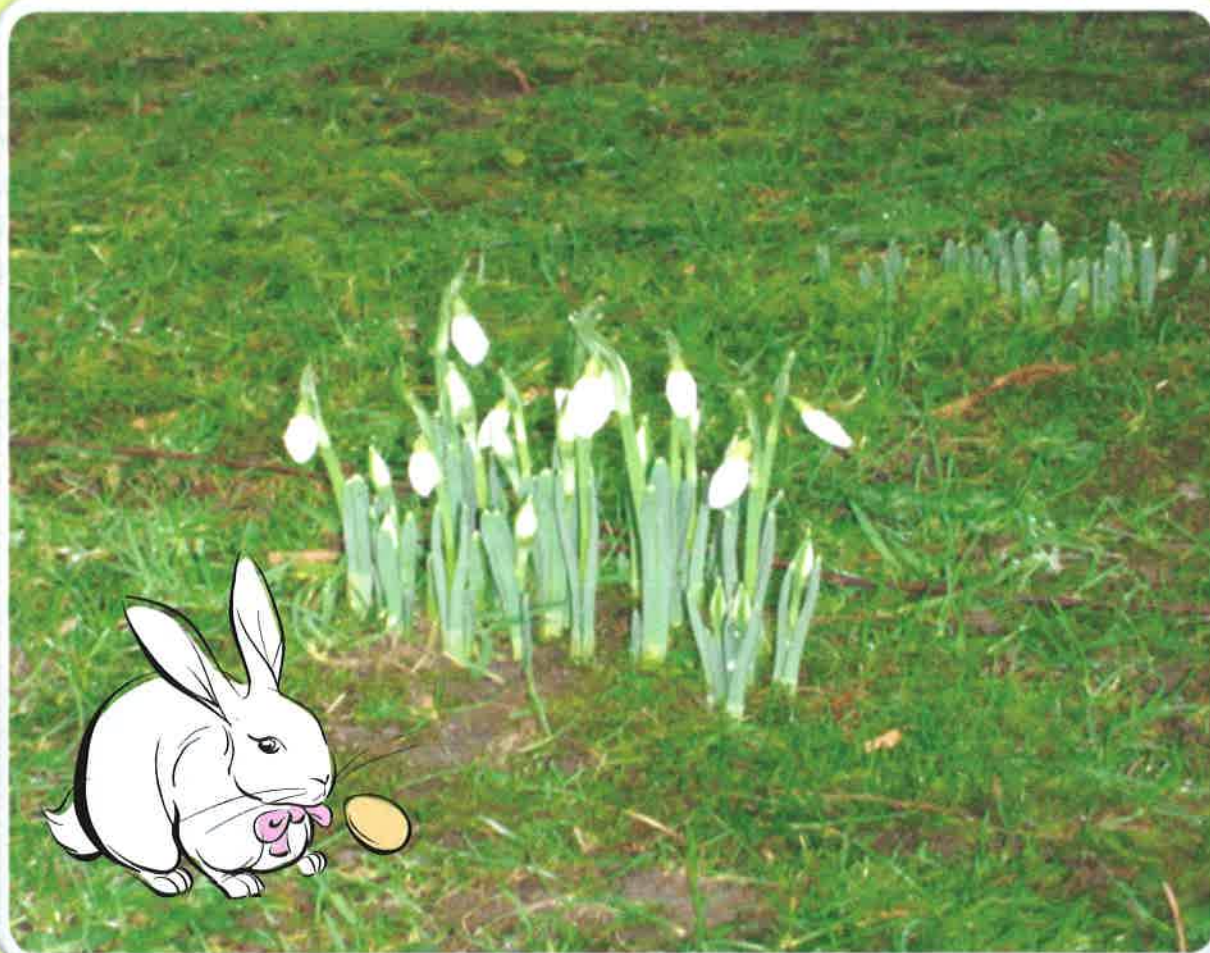


Strenču psihoneiroloģiskā
slimnīca
Informatīvā izglītojošā
avīze



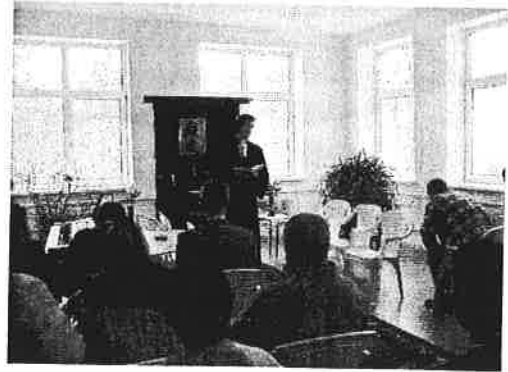
Parks



Aprīlis 2008
Nr.44

LIELDIENU DIEVKALPOJUMS

Strenču slimnīcas kapellā



Priecīga visai cilvēcei bija šī diena, jo akmens tika nocelts un augšāmcēlās Jēzus Kristus. Kurš bija notiesāts uz nāvi un ielikts kapā, bet Viņš augšāmcēlās. Bija notiesāts par cilvēka grēkiem. Jo nav starp mums tāda cilvēka, kam nebūtu grēku. Mēs visi esam grēcīgie. Ir jau tādi cilvēki, kas apzinās, ka viņš ir grēcīgs, bet ir tāda cilvēku masa, kura neapzinās, ka viņš ir grēcīgs. Ļoti patika prāvesta vadītais dievkalpojums. Jo mūsu bija diezgan daudz, gan dziedājām, bija cilvēki, kuri gāja pie dievgalda saņemt dievmaizi un Jēzus Kristus asinis. Cilvēks atraisās no visām bēdām, attīra sirdis no nevajadzīgām lietām, atdodas dievam. Mēs dzīvē dažkārt grēkojam, bet mēs to nepamanām, gan ar domām, gan ar darbiem. Dievs visus mūs mīl. Un esam priecīgi. **K a K r i s t u s a u g š ā m c ē l i e s.** Veneranda 6.nod

Olu krāsošana



Pirms Lieldienām „Rasas” centrā čakli strādāja 9. nodaļas pacienti ar darba terapijas inst. Zigrīdu, lai iepriecinātu pārējos pacientus ar krāsainām Lieldienas oliņām.



27. martā pēc Lieldienas koncerta Pacientu klubā, balles laikā bija ieradies Lieldienas zaķis ar miklām, rotaļām un krāsainām oliņām. Paldies zaķim par apciemojumu.

Liieldienas koncerts

Š. g. 27. martā Pacientu klubīnā atkal priecīgs notikums.

Pie mums ciemojās Strenču mūzikas skolas koris. Bērniem šis bija kā ģenerālmēģinājums pirms garīgas mūzikas festivāla Lietuvā.

Koncertā skanēja gan pazīstamu autoru darbi, gan tautas dziesmu apdares. Apbrīnu darīja bērnu spēja „aizrauti mūs līdzī skaisto dziesmu pasaulei”!

Varbūt biežāk vajadzētu ieklausīties tieši garīgajā mūzikā? Mūsdienu tehnikas laikmetā tā dod veldzi tieši dvēselei!

Skatītāju vārdā varam vislielāko paldies gan pedagogēm, gan mūzikas skolai! Protams, vislielāko sajūsmo un paldies pašiem bērniem. Lai nenodziest dzirkstelīte, kura iedegusies bērībā! Lai veicas festivālā un gaidām ciemos atkal!

Ilze (1. nod.)

Eju pa ceļu, kas tad nu!

Liello vītoli dīķmalā zaķi grauž.

Vītola zaros vien ļipas sēž.

Re, nu, saulītes spožajos staros,

Manas acis kā mani māna,

Vītoli zaros kā zaķēnu ļipas

No ādas mēteļiem pūpoli izlien.

Tie, sveicina sauli, tie sveicina ļaudis,

Māj pūkainiem zariem – Liieldienas klāt!

Inga Siliņa 6. nod.

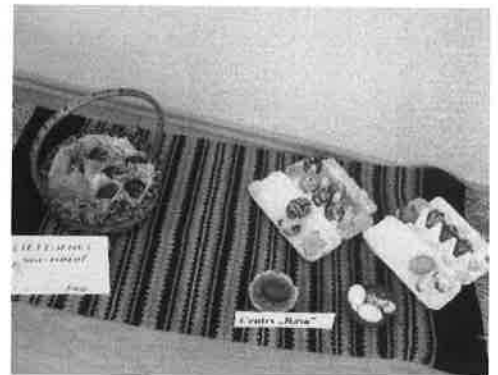
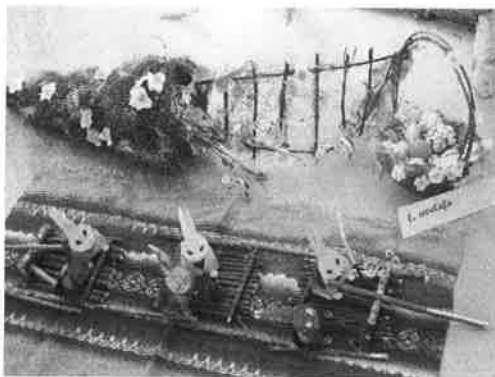


„Nāc, nākdama Lieldienīņas, Ar visām oliņām”

Šoreiz Lieldienās bija īpašas - gan ar saulīti, gan sniegiem. Tas arī attaisnojās izstādē, kura bija noorganizēta pacientu klubīnā.

Patiess prieks par visām nodaļām, jo katrs bija centies ar savu izdomu un darbiņu. Darba instruktoru vadībā pacienti darbojās – krāsodami olas, veidodami atribūtus Lieldienām. Pateicības diplomus par piedalīšanos izstādē saņēma: 1, 3, 5, 6, 7, 8, un 10. nodaļas kolektīvi.

Ilze 1. nod.



Ingas Siliņas koncerts

**„Panāc pretim, ja es aizgāju pa tālu.
Panāc atpakaļ, jo sirds to darīt liek.
Var jau gadīties, ka kājas dubļos stingt,
Var jau gadīties, ka auksti sniegi snieg.**

**Panāc pretim, jo es redzēju par tālu.
Panāc atpakaļ, jo sirds tā darīt liek.
Mums pie vientulības kāpnēm –
Vienam otram vēlreiz jāsatiek”.**

Ar šo dzejoli savu rakstu sāku tāpēc, ka ar Ingu Siliņu esam pazīstamas jau sen. 3. aprīlī „Pacientu klubā” notika Ingas solokonzerts. Biju jau Ingu dzirdējusi dziedam, bet šoreiz koncerts izdevās sevišķi jautrs, Inga pati to nosauca” April, april”.

Konzerta programmā skanēja jautras dziesmas par sievietes pasauli: par to kas nepieciešams mūsdienīgai sievietei. Skatītāji Ingu atbalstīja ar aplausiem un dziedāja līdz.

Visu klātesošo vārdā vēlreiz Ingai un Raldai, paldies par brīnišķīgo koncertu. Vēlu Ingi veselību, izturību, mīlestību, lai piepildās viņas sapņi.

Ilze 1. nod.



Parka sakopšanas talka

Apkārtnes sakopšanas talka pavasarī, tiek rīkota katru gadu. Šogad tā tika rīkota 18. martā plkst. 10⁰⁰. Apkārtnes sakopšanas talkā piedalījās visi, slimnīcas pacienti strādāt gribētāji, kuriem ir vēlme, optimisms palīdzēt apkārtnes sakopšanā.

No mūsu nodaļas piedalījās apmēram desmit cilvēku sastāvs. Pulcēšanas vieta bija pie 3;9 nodaļas, kur Aina izdalīja darba cimdus un melnos atkrituma maisus.

Mūsu nodaļas vadītāja bija skolotāja Sveta. Katrai nodaļai bija savs vadītājs.

Strādāt gribētāju bija pietiekoši, jo talkā piedalījās gandrīz lielākā daļa no visām nodaļām.

Mēs visi gājām kolektīvi sakopt slimnīcas teritoriju un apkārtni. Lai salasītu metālus, pudeles un citus atkritumus. Un zem vienas eglītes vienā vieta mēs atradām tik daudz pudeļu un nospriedām: Ka Lieldienu zaķītis bija kļūdījies, lieldienu oliņu vietā salikdams, tukšā pudeļu, ka sanāk pilns maiss. Talka tika rīkota lai pacienti varētu izkustēties un palīdzēt, slimnīcas teritorijas sakopšanā. Laiks bija brīnišķīgs patīkams jauks spīdēja arī saulīte. Noskaņojums visiem bija jauks pat dažs labs paspēja arī jokus pateikt un nogura tik tālu ka no lielas strādāšanas bez instruktora palīdzības pat nevarēja tikt atpakaļ nodaļā (8. nod. vīriešiem). Pēc talkas mums tika sarīkots arī cienasts, kā arī mūzika un balle.

Pa kuru mēs esam pateicīgi pacientu kluba saimniecei Sandrai par tik dāsnu un brīnišķīgo cienastu. Viņa mūs cienāja ar cepumiem, konfektēm, āboliem, gan ar tēju un ar kafiju klāt pielikdami citrona šķēlītes. Neizpalika fotografēšana. Par kuru mēs esam arī pateicīgi pacientu kluba saimniecei Sandrai. Viņa mūs nofotografēja gan tīrot apkārtni un arī atpūtā. Pēc balles katra nodaļas talcinieki tika pie piemiņas veltēm. Visa visumā talka bija izdevusies laba un pacienti bija apmierināti un priecīgi par talku. Tomēr galu, galā ir patīkami atnākt tīrā un sakoptā vidē.

Talkā piedalījās 77 dalībnieki.

Ināra 1. nod.



3.,10 nodaļas talcinieki



9. nodaļas talcinieki



Nāc nākdams pavasari (no t. dz.)

Visi slimnieki. Tevi gaida (no manis)

Visi slimnīcas pacienti gaidām pavasara tuvošanos, visi vēlāties redzēt saulīti - vaigā. Tad, kad spīd saulīte - tad, personīgi man sirsniņā ir pavasaris.

Vecie šlāgeri arī dziesma izsaka pavasara jausmu: Ak pavasar, ak pavasar”

„ Tev sirdī dūdo pavasaris”

Skaists rīts – piektdienā – domājam klāt ilgi gaidītais saulgriezis. Plkst. 11⁰⁰ apbruņojušies ar darba cimdiem, celefāna atkritumā maisiem, dodamies pretī pavasarim. Cik skaista diena! Un cik daudz atkritumu, ko savākt! Veseli 5 maiši pilni. Dodamies arī uz mežiņu, kur ir mūsu pacientu kapiņi. Un atkal 5 maiši, kuri pēc tam tūlīt tiek nogādāti atkrituma konteinerā.

Tad seko talcinieku mielasts, ko sagatavoja slimnīcas vadība ar palīgiem.

Padzēruši karstu tēju, kafiju ar citronu jutāties pēc aukstās skaistās dienas kā pastrādājuši krietni. Kaut vairāk vajadzēt uzpost savu apkārtni, bet sniedziņš neļauj.

6. nod. 7. ist. R. Liepiņa

„ Ak pavasar, ak pavasar?

Tu visiem sirdis dullas dar!”

Rīt pēc kalendāra sākas pavasaris! Beidzot daba mostas. Pēc neizdevušās ziemas, sāk rosīties arī cilvēki.

Patīkami, ka visa nodaļu pacienti darba terapijas instruktoru un medmāsu palīdzību vadībā poš apkārtni”. Ir katram rokā jāpieliek, lai lielais darbs uz priekšu iet!” Šie vārdi ir ļoti patiesi – jo nav svarīgi vai tu pacel nomestu papīru, grāb vecās lapas vai dari ko citu.

No rītiem jau tik agri gaišs un putniņi čiviņa uz nebēdu. Dažus rītus spīd arī saulīte. Tad garastāvoklis ir pavisam labs un gribas domāt gaišas domas.

Ilze 1.nod.

Aprīlis – sulu mēnesis

Ar sniegu bagātos gados, sniegam strauji kūstot un upē ūdens līmenim ceļoties, bieži rodas ledus sastrēgumi un plūdi.

Lai gan pirmais pavasara mēnesis ir marts, īstā dabas atmoda sākas aprīlī. Mežos un pļavās uzzied pirmās – mālļēpenes, zilās un baltās vizbulītes. Dārzos - sniegpulkstenītes un krokusi. Upju, ezeru un dīķu krastos baltsudrabaini spalgo pūpoli. Sārtiem ziediem, pirms lapu plaukšanas, zied zalktenes jeb meža ceriņš.

Pavasārī daudziem kokiem mainās krāsa, tāpēc koku puduri šķiet brūni, sarkanīgi, dzeltenīgi vai violeti. Kokos sākusies sulas ritēšana. Iecienītākā ir bērzu sula, kļavām tā ir saldena. Sākoties lapu plaukšanai, sulu tecināšana jāpārtrauc un rūpīgi jāaiztaisa ieurbtais caurums.

Rosīgākas kļūst zivis – no dziļajām ziemošanas vietām tās pārvietojas uz seklākām un sāk baroties. Turpinās zivju, varžu un krupju nārsts. Krupji skanīgi skanīgi trallina, uzpūšot milzīgo, balti mirdzošo pazodi.

Gājputni turpina atgriezties. Ierodas balti stārķi, vēlāk mitrākos mežos – melnie stārķi un purva saimnieces – dzērves. Skan gandrīz pilns pavasara putnu koris: strazdi, sarkankrūtītes, žubītes, stērstes, dzilnīši un zīlītes. Pļavās var novērot caurceļojošās zosis. Turpat jau arī, lepni izliekuši kaklus, peld cēlo gulbju bari.

Aprīlis jau klāt.

Sagatavoja Diāna

Draudzības spēles

15 aprīlī plkst. 10.00 pacientu klubā notika draudzības spēle novusā, dambretē un šahā.

Šajā spēlē sacentās vīrieši no Valkas pansionāta pacienti ar Strenču slimnīcas pacientiem. Dambretes spēlē piedalījās arī viena sieviete (Inese) no pirmās nodaļas un ieņēma trešo vietu dambretē starp vīriešiem. Sacensības noritēja labi, uzvarēja gan vieni gan otri, jo zaudētājos nepalika neviens.

Draudzības spēles bija izdevušās un visi bija apmierināti un priecīgi par sarūpētiem diplomiem un balvām.

Ināra 1. nod

Dalībnieku rezultāti novusā

Vārds Uzvārds	Vieta
Dmitrijs Jeļizārovs	6
Janeks Trunte	5
Andris Jeļizārovs	9
Ivo Rauza	7
Māris Bodnieks	1
Lauris Grāvītis	2
Vilnis Melgalvis	4
Sandijs Kārkliņš	8
Aleksejs Kuzņicovs	3



Pašnāvības mēģinājumi – apmātība vai muļķība

Ja aptaujātu tos pacientus, kuri mēģinājuši izdarīt pašnāvību, tad 90 % gadījumos būtu atbilde, ka to darījuši nevis lai nomirtu, bet gan uz īsu brīdi atbrīvotos no problēmām, piemēram, kādam varbūt nav saskaņas ar saviem tuviniekiem, bet varbūt kāds nevar samierināties ar savu izskatu vai to, ka ir saslimis ar nervu slimību, bet ir arī tādi pacienti, kuri grib tādejādi pievērst sev uzmanības apliecinājumus. Un tikai 10% gadījumos pašnāvības mēģinājumi tiek veikti ar mērķi, lai patiešām nomirtu.

Lielāko tiesu to ir grūti izskaidrot, kāpēc ir pašnāvības mēģinājumu, bet man liekas, ka visbiežāk to dara pacienti, kuriem ir smaga depresija, jo laikus nav devies pie ārsta vai lietojis zāles kā to parakstījis ārsts, savukārt ir arī tādi pacienti, kuri zāļu vietā lieto alkoholu vai kopā ar tām. Varbūt tāpēc šie 90% pacientu izdara šo muļķīgo gājienu kā šahā, tikai nepareizi.

Man pašai arī slimīgas domas par pašnāvību ir tad, kad esmu depresijā, jo tādos brīžos man liekas, ka nevienam neesmu vajadzīga, nedomājot par saviem tuvajiem cilvēkiem un arī par sekām, kādas var būt mēģinot izdarīt pašnāvību. Daži pacienti pašnāvības mēģinājumu rezultātā nonāk komas stāvoklī, savukārt citi tikai stipri apreibinās. Koma – ir depresijas stāvoklis, kuras laikā zūd samaņas reakcijas un iestājas dziļš miegs. Tas nav tā vērts, lai nonāktu līdz komas stāvoklim, jo no šī dziļā miega var arī nepamosties, bet katram no mums, slimam vai veselam cilvēkam dzīvība dota tikai vienu reizi.

Komas stāvoklī esmu bijusi divas reizes un varbūt kādam liksies, ka tas nav iespējams, bet otrās komas laikā izgāju cauri dzīves tunelim līdz spilgti dzeltenai gaismai tuneļa galā, kurai pieskaroties ar degungalu, pamodos. Lai šis sapnis ir par mācību citiem, lai nenonāktu tik tālu, jo katram no mums ir jādzīvo un tikai no paša būs kā to nodzīvot. Nav jau tā, ka mēs visu laiku esam ar kaut ko neapmierināti, ir taču apkārt arī kas skaists un jauks, tikai jāmeklē to ieraudzīt. Saprotu, ka šajos pelēkajos mēnešos vairāk slimojam, bet drīz daba modīsies no ziemas guļas, vairāk uzspīdēs saulīte, vairāk uzsmaidīs viens otram un pats galvenais, lai cik grūti būtu ap sirdi, nedarīt muļķības, bet savlaikus meklēt palīdzību.

Nobeigumā gribētu visu pacientu vārdā pateikt paldies dakteriem, ka mūs ārstē un uzklausa, lai arī kādas muļķības būtu darījuši vai nedarījuši, kā arī māsiņām un sanitāriem.

Lai kur tu būtu,
Debess tevi redz,
siltu vēju
tevi glāsta.

Mīļu pasaciņu stāsta,
Vienu mazu zvaigzni
ik vakaru dedz.

Siltu segu sedz.

Un kad tu stāvi
ceļa malā viens,

Pār tevi nolīst
ceļu baltais piens,

Un silti paliek
tad ap sirdi.
Vai tu dzirdi?
Klusi soļi
nāk pie loga.
Kāds par tevi
vēl ir nomodā.

Līga Stepanova

Viss man kļuvis
vienaldzīgs un svešs.
Manas mājas tagad
pļava, tuvais mežs.

Lielceļš aizvijas
un lielā debess klusē.
Tik asins dzīslās
nenogurdama pulsē.

Ar cerību vēl
satikt kādu draugu.
Citreiz lūdzu sauli,
kas uz mani raugās.

Līga Stepanova



Balts Eņģelis

Balts Eņģelis nolaidās no debesīm,
Un pārklāja manu būtību,
Ar savu dievišķo gaismu.
Pār mani nāca apskaidrība,
Dievišķā mīlestība.

Balts Eņģelis vada mani,
Vada mani pa dzīves ceļiem.
Kuri nav viegli bet ir grūti.
nav mans dzīves ceļš taisns
un rozēm klāts.
Tas ir likumains un ērkšķiem
klāts.

Balts Eņģelis rāda man gaismu.
Rāda man dievišķo gaismu.
Tā ir dievišķā mīlestība,
Kas izstaro sirds siltumu.
Tā ir mana apskaidrība,
Pār manu dzīvi.

Ināra 1 nodaļa.

Pa dzīves ceļu ejot
Apkārt neskatos,
Ka nu vien, lai pārlicinos,
Ka izvēlēties ceļš ir pareizs.
Dzīvē pieļautās kļūdas
Steidzies izlabot un neatkārtot,
Un turpmāk ej tikai
Labos ceļus,
Ar labiem vārdiem lūpās,
Ar labiem darbiem mūžīgi,
Tad neviens tev nepārmetīs
Tavas pieļautās kļūdas,
Bet pieminēs tavu labsirdību.

Inga Siliņa 6. nod.

Kungs, palīdzi man.
Jēzu, pagriez savu vaigu mums
Sirdi salauztu neatraidi.
Kungs, palīdzi mums.

Staburags.
Latvijai pāri darīts –
Daudz kas ir izpostīts.
Dziesma sērīga skan –
Kam raudi
Tu daiļā Staburadze.
Manas asinis
Daugavā grima
Manās asarās
HES dzima
Daugaviņas klēpī
Klusu dusu.
Paies gadu simti
Daugaviņa tecēs rimti
Atdzims Staburags.

Savu sāpi
Izsāpu dzejā.
Lai sejā,
Acīs nav asaru tērces.
Paskatos spogulī
Un uzsmaidu
Sev un Tev,
Mans Kungs – Dievs.

Mani šorīt
Sveicināja dzenītis
Ar sarkanu krūtažu
Seši zvirbuļi

Šo dzejoli uzrakstīju 1977. gadā pēc šķiršanās ar dēlu tēvu. Jā, gan, Edgars man uz 19 gadiem uzdāvināja Staburaga gleznu, jo pati taisīju privātmājā remontu un uzkritu ar labo kāju uz gleznu. 3 nedēļu laikā mani trīs reizes operēja, vecāko dēlu pat nevarēju pavadīt uz skolu.

Toreiz kad 12. janvārī 2004. gadā bija Karnevāls mūsu slimnīcā mans dēlu nomira sava ceturtā dēla rokās.

Mēs jau bijām šķīrušies, bet es nevaru aizmirst vīra glāstu pie savas māmiņas zārka.

Tagad man bieži sapņos nāk vīrs – dēlu tēvs, māmiņa un tēvs mans, jo paps nevēlēja māju pārdot.

Domāju, ka man vajadzīga psihologa palīdzība un grēksūdze. Es esmu iesvētīta Strenču draudzē.

Jā, 21.04. paliek seši gadi kā man pēc Dievgalda apmeklējuma uztriecās motocikls... Es piedevu saviem pāri darītājiem.

Un divas vārnas
Ar divām garām
Melnām astēm
Un baltiem spārniem.
Čiepstošais zvirbuļu koris
Man šķiet
Ka barotājai Zigrīdai
Paldies par cienastu teic –
Paldies, paldies
Lai Tavā
Sirds dārzā
Plaukst rozes!
Bez ērkšķiem!
Latvija –
Tad tavā vārdā
Viss ziedēs, plauks
Bez asumiem.

Iesaku "Parkam" jaunu rubriku-

"Es daru tā"

No agra rītiņa pēc tualetes apmeklēšanas nomazgājos vēsā ūdenī, norīvējos ar linu dvieli, muguru, kājas.

Paņemu matu masāžas suku un dodos pie spoguļa visādos veidos izmasēju galvu – tad sāku veidot – ķemmēt matus.

Skatos un uzsmaidu un sāku savu dialogu ar "kaimiņieni": "Labrītiņ no rītiņ mana jaukā, šarmantā, glītā – seksīgā- smukā meitenīt".

Meitenes, ja Jūs tā darīsiet, tad mīlestībā panākumi nodrošināti par 100%

Kungs, palīdzi man.
Jēzu, pagriez savu vaigu mums
Sirdi salauztu neatraidī.
Kungs, palīdzi mums.

Staburags.
Latvijai pāri darīts –
Daudz kas ir izpostīts.
Dziesma sērīga skan –
Kam raudi
Tu daiļā Staburadze.
Manas asinis
Daugavā grima
Manās asarās
HES dzima
Daugaviņas klēpī
Klusu dusu.
Paies gadu simti
Daugaviņa tecēs rimti
Atdzims Staburags.

Savu sāpi
Izsāpu dzejā.
Lai sejā,
Acīs nav asaru tērces.
Paskatos spogulī
Un uzsmaidu
Sev un Tev,
Mans Kungs – Dievs.

Mani šorīt
Sveicināja dzenītis
Ar sarkanu krūtažu
Seši zvirbuļi

Šo dzejoli uzrakstīju 1977. gadā pēc šķiršanās ar dēlu tēvu. Jā, gan, Edgars man uz 19 gadiem uzdāvināja Staburaga gleznu, jo pati taisīju privātmājā remontu un uzkritu ar labo kāju uz gleznu. 3 nedēļu laikā mani trīs reizes operēja, vecāko dēlu pat nevarēju pavadīt uz skolu.

Toreiz kad 12. janvārī 2004. gadā bija Karnevāls mūsu slimnīcā mans dēlu nomira sava ceturtā dēla rokās.

Mēs jau bijām šķīrušies, bet es nevaru aizmirst vīra glāstu pie savas māmiņas zārka.

Tagad man bieži sapņos nāk vīrs – dēlu tēvs, māmiņa un tēvs mans, jo paps nevēlēja māju pārdot.

Domāju, ka man vajadzīga psihologa palīdzība un grēksūdze. Es esmu iesvētīta Strenču draudzē.

Jā, 21.04. paliek seši gadi kā man pēc Dievgalda apmeklējuma uztriecās motocikls... Es piedevu saviem pāri darītājiem.

Un divas vārnas
Ar divām garām
Melnām astēm
Un baltiem spārniem.
Čiepstošais zvirbuļu koris
Man šķiet
Ka barotājai Zigrīdai
Paldies par cienastu teic –
Paldies, paldies
Lai Tavā
Sirds dārzā
Plaukst rozēs!
Bez ērkšķiem!
Latvija –
Tad tavā vārdā
Viss ziedēs, plauks
Bez asumiem.

Iesaku "Parkam" jaunu rubriku-

"Es daru tā"

No agra rītiņa pēc tualetes apmeklēšanas nomazgājos vēsā ūdenī, norīvējos ar linu dvieli, muguru, kājas.

Paņemu matu masāžas suku un dodos pie spoguļa visādos veidos izmasēju galvu – tad sāku veidot – ķemmēt matus.

Skatos un uzsmaidu un sāku savu dialogu ar "kaimiņieni": "Labrītiņ no rītiņ mana jaukā, šarmantā, glītā – seksīgā- smukā meitenīt".

Meitenes, ja Jūs tā darīsiet, tad mīlestībā panākumi nodrošināti par 100%