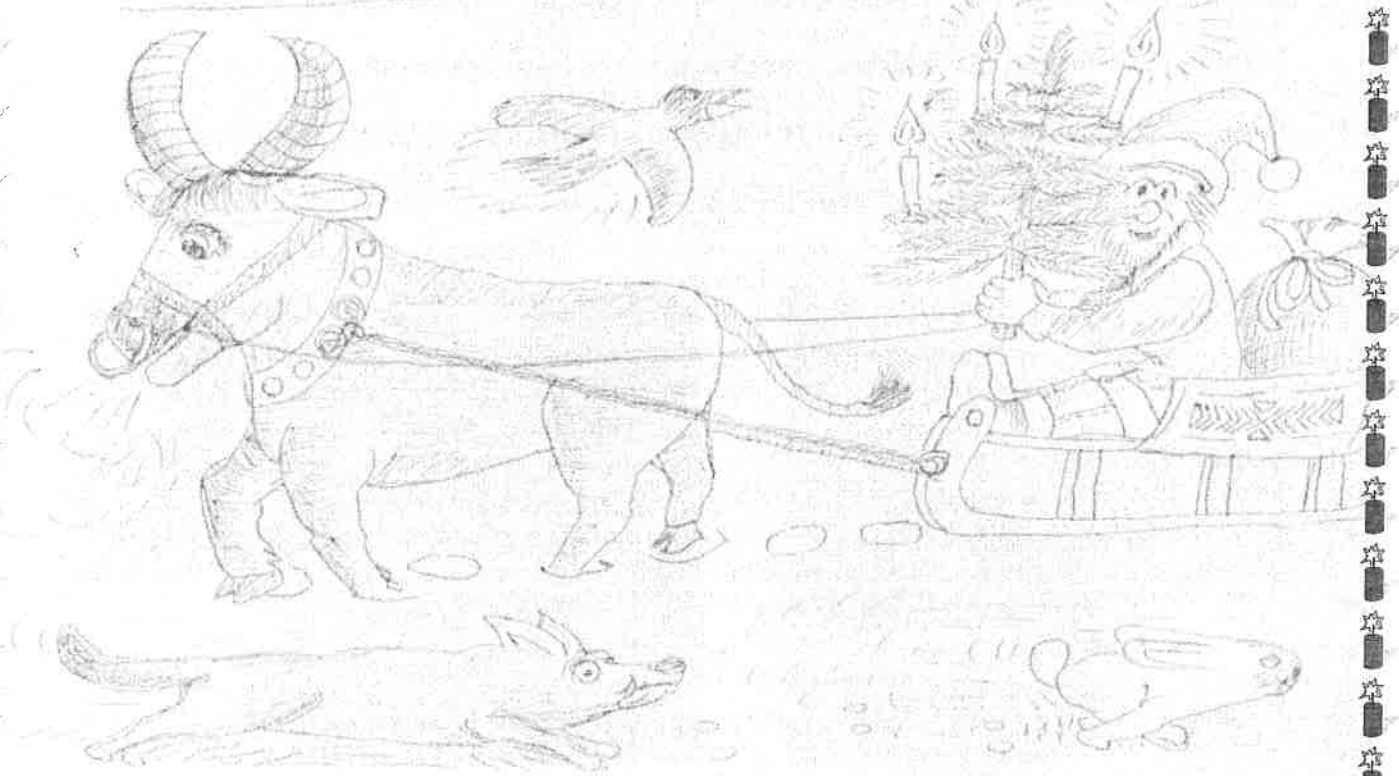


3. Nr.

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca  
Informatīvi izglītojošā  
avīze

# PARKS

*Labu iztikšanu 2009. gadā!*



2009. gada  
Nr. 51  
JANVĀRIS

### Dievkalpojums slimnīcā

Ziemassvētku rīts, bija atbilstošs mūsu priekšstatiem par baltiem un gaišiem svētkiem. Viegli balta sarma, kas sedza kokus un zemi darīja visu baltu, kam varēja sekot arī gaišas domas. Strenču slimnīcas kapellā 25.decembrī notika Ziemassvētku dievkalpojums, ko vadīja Strenču luteriskās draudzes mācītājs Raitis Jēkabsons. Bija ieradušies pacienti no nodaļām, personāla pavadībā. Pēc kopīgi dziedātām garīgām dziesmām un Dieva vārdu noklausīšanās, katram pacientam tika neliela svētku dāvaniņa un visi cienājās ar piparkūkām. Slimnīcas kapella ir saņēmusi ļoti jauku dāvanu Ziemassvētkos. **9. nodaļas saimniecības māsa Zigrīda Millere**, Slimnīcai uzdāvināja bijušā darbinieka naivista Nikolaja Stūra altārgleznu. Tas ir ļoti gaišs darbs ar pozitīvu vēstījumu. Liels paldies par iespēju Kapellu rotāt ar šo gleznu.

Sagatavoja: Sandra Pakalne



## Ziemassvētku pasākums „Pacientu klubīnā”

18. decembra rīts nebija tāds kāds parasti. Gaisā virmoja patīkams satraukums. Visi gatavojās Ziemassvētku pasākumam un ballei. Arī mani bija pārņēmušas svinīgas gaidas, jo nekad vēl nebiju bijusi pacientu klubīnā.

Beidzot šis brīdis bija klāt. No visām nodaļām pulcējās pacientu. Zālē visas vietas bija aizņemtas. Patīkami bija redzēt kungus gados saposušos uzvalkos un kundzītes svētku tērpos. Koncerta vadītāja „Ella”, pieteica katru izpildītāju. Dziesmas bija vienkāršas, mums visiem zināmas Ziemassvētku dziesmiņas: ” Jūs bērniņi nāciet”, Ak ,tu, priecīgā”, ” Klusa svēta nakts” u. c, kurām tik ļoti gribējās dziedāt līdzī. Dziedāja gan solo, gan dueti, gan arī visu izpildītāju kopkoris. Ļoti jauka bija eņģeļu deja - melodijas ” Krīt visbaltākie sniegi” pavadījumā.

Neizpalika arī dāvanas čaklākajiem rūķīšiem, kuri jau no vasaras bija čakli strādājuši, lai taptu Ziemassvētku brīnums ( vākuši gliemežvākus kaltēja ziedus utt. )

Pēc Ziemassvētku koncerta bija arī balle. Arī tā apbūra ar to, ka visi bija tik dabīgi, atraisīti. Balles laiks paskrēja nemanāmi.

Liels paldies visiem tiem cilvēkiem, kas palīdzēja tapt šim pasākumam un, protams, vislielākais paldies pasākuma idejas autorei.

**Ilze Elksnīte ( 1. nodaļa )**



## Strenču mūzikas skolas audzēkņu Ziemassvētku koncerts

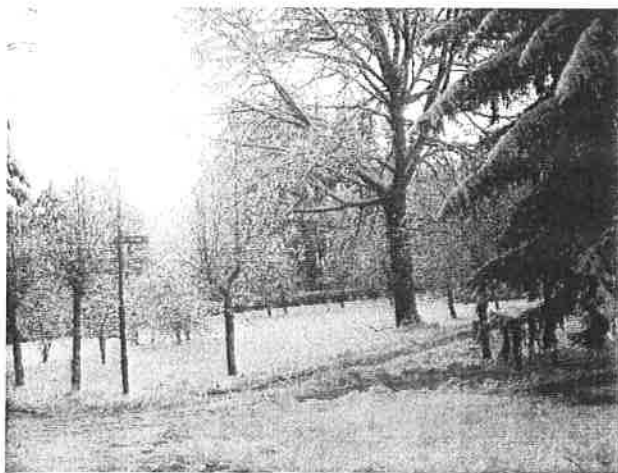
Pagājušā gada 20. decembrī „Pacientu klubā” mūs priecēja mūzikas skolas audzēkņi ar saviem Ziemassvētku priekšnesumiem – dziedāja, spēlēja. Tas bija jauks un gaišs koncerts. Mūs priecēja mazo skolēnu klavierspēle, pūšamo instrumenti un arī dziedāšana. Paldies viņiem par to, paldies viņu skolotājām.

**Lai Laimīgs Jaunais gads, atnāk Jums visiem ar labām  
un gaišām domām piepildīts.**

Daiga Lapiņa 6. nod.



## VIENA DIENA ZIEMOTĀ PARKĀ



## PASTA SOMA

### „Es mostos”

Kā man gribas Tevi lolot, glāstīt un savās plaukstās skaut. Vēl mazs Tu pārāk esi, lai „kukaragā” kāptu, tik sapņos redzu pļāvām pāri nākot, ar koka zirgu rokā, grāmatu somu plecā. Tas viss tik tāls man šķiet, bet reizēm tik drīz, tik drīz...

Kā tas var būt, kad tagad domas skrien ar putna spārniem par nākotni mākoņos tītos. Vai traktorists, kuģa kapteinis, skolotājs, gleznotājs, Tu būsi. Kā zināt, kur Tavas takas vedīs?

Vai kalni būs augsti, vai upes būs straujas, vai māte un tēvs šūpulī savu laimes zvaigzni likuši. Vai Tavā akā dzidru ūdeni lējuši. Kā lai es to zinu, kā lai zinu...

Nāk māšele, bizēs sasietiem matiem ar ogu grozu rokās un kaktā noliktu lelli. Tā liekas tik liela, liela izaugusi. Bet kas būsi Tu? Vai dejojāja, grāmatvede, pārdevēja vai lidotāja. Kas Tavās debesīs sauli dedzinās. Vai māmuļa ar Tēti, valodas vācelīti pielocījuši, pūralādē saktas noguldījuši. Kā lai es to zinu. Tas viss rītu, viss rītu...

Viss pārtrūkst, viss paliek tik glāstot un neizteiktos vārdos īsos sirds teiktos: „Es Jūs visus tik ļoti mīlu!”

Bet es mostos, es mostos.

-Orita- 1. nod.

## AVĪZEI „PARKS” – 50 NUMURS

**Ļoti, ļoti cienītai bibliotekārītei**

**Sandriņai Vorpei...**

**Atceroties” Parka 1. Nr.**

**saku, ka „Parks” kuplo un zeļ.**

**Sveicu” Parka” - 50. Nr. un 5 gadu „Dzimenītē” visus, visus koresponentus, dzejdarus, humormīļus, lasītājus.**

**Jaunā – “ Vērša” gadā vēlu:**

**Lai katra diena saules pielietā,**

**lai katrs pacients smaida,**

**saules staru mirdzumā.**

**Aizdegšim sveces**

**Mīlestībā pret sevi un tuvāko**

Novēl - Silvija Zalaka

Avīzes vāku zīmēja - Mārtiņš Cielavs 3. nodaļa

## „Parkam” jau – 5!

„Parkam” janvāra beigās paliks 5. gadi, un kopš nodibināšanas 50. numurs izdots. Pieci gadi, tas ir daudz vai maz. Cilvēkbērnām tas ir maz, tikai pats dzīves sākums, bet tādai avīzei kā „Parks”, kas ir mūsu slimnīcas dzīves spogulis.

Šajās piecos gados avīze ir atspoguļojusi gan dažādus viedokļus par dažādām tēmām: kur vēl slimnieku rakstītās pārdomas un dzeja. Bija tradīcija katrā numurā publicēt interviju ar numura viesi, kas lielākoties bija slimnīcas darbinieki. Un dažādās ēdienu receptes, derīgi padomi. Jā... un slimnīcas 100. gadu jubilejas notikumu apskati. Tik daudz un dažādas tēmas skatīties.

Cik daudz cilvēku ir piedalījušies avīzes radīšanā: Inga Esīte, Svetlana Pehure, Sandra Pakalne, Inese Sņikere, Ilzīte Dambīte, Alda Lāce, Inga Āboliņa, Nātālija Verhovska, Sandra Vorpe, Daiga Lapiņa, Kārlis Kukuris, Dainis Matisons, Viesturs Petrovs, Daira Kazure, Ilze Šveicare, Agita Vilnīte, Sanita Auziņa, Sanita Mežiele, Ineta Ruka, Valda Ostrovska, Māris Kokarevičs, Silvija Tomašūnas, Silvija Zalaka, Ludmila Haritonova, Iveta Rutka, Diāna Berkule, Biruta Magone, Santa Blauva, Guna Drēgere, Ilze Vimba, Didzis Graudiņš, Aivars Kivlāns, Mārtiņš Cielavs, Inga Siliņa, Viesturs Siliņš, Skaidrīte Žeikare, Aļona Logina, Iveta Baicova, Guntars Zalovs, Gita Taube, Laila Virse, Jēkabs Jūriks, Liāna Gājēja, Irēna Groša, Zanda Ribele, Valentīna Romāne, Līvija Dreimane, Romāns Čaupālis Agnese Šapele, Ilze Vimba, Ināra Pitkeviča, Elīze Priede, Māra Vītola, Inga Jurka, Orita Puriņa, Valentīna Šmite, Zeltīte Kalniņa, Agrita Kalimesa, Druvis Rencis, Andris Koks, Inga Laicāne, Margarita Rupiča, Līga Stepanova, Sandra Zibale, Ritma Tomase, Raimonda Lelis, Rudīte Liepiņa, Vineta Karaseva, Sergejs Dimitrijevs, Zigrīda Grudele, Rite Zele, un citi. Lai piedod tie, kuru vārds nav pieminēts, rakstītāju ir bijis tik daudz.

Redakcijas vārdā par atbalstu gribas pateikties galvenajam ārstam Dr. Vitālijam Rodinam un galvenajai māsai Jekaterinai Jeremejevai.

„Avīzei Parks” savukārt jānovēl cauri grūtajiem laikiem pastāvēt un būt tik pat daudzpusīgai un interesantai kā līdz šim.

**Paldies arī visiem lasītājiem, jo bez Jums avīzes izdošanai nebūtu nozīmes.**

**Tādēļ visi uzsauksim „Parkam” - Urā! Urā! Urā! Urā! Urā!**

Ar cieņu Inga Siliņa 6. nod.

Мне давно обрезали крылья,  
Вновь себя удалось обрести.  
И пишу я свое на бумаге  
Опоздав в вагон жизни войти.  
Позабыла твое лицо,  
Словно не было ничего,  
Горько жить одной не любя.  
Мне хотелось оставить его  
И увидеть тебя.  
Смех услышать в погоне лет.  
Не встречала грустней его.  
Авантюрна душа мужчины,  
Люблю сильнее его.  
Раз ушел и был таков,  
Не могла его понять  
И уйду опять,  
Где когда – то был полон дом.

Светлана Розанова 1.nod.

С Васильевского острова  
С завода „Металлист,,  
Ходил в рубашке шелковой  
Веселый гармонист.  
Он шел и улыбался  
И был у него отгул.  
Потом он с женой попрощался и сел в поезд чтобы ехать  
В свой город родной.

Открыла ему мама и сын был рад  
Опять прозвучали знакомые голоса  
И был день чудесный, цвела ольха,  
Но не было никого печальней меня.  
Ведь был этот мужчина мне дорогим.  
Звенели ручьи в канаве цвела черемуха опять,  
Ольха зацвела и я грустила одна  
Не знала как помирится.  
Думалось, что сама не смогу любить.  
Отца не видел с детства  
И думали мы вместе, что приедет его навестить.  
Снова он сложит песню, которую сын пропоет  
Теперь он подростком сталю  
Сын взрослеет мужает  
И любит жизнь.

Светлана Розанова 1.nod.



## Autovadītāja pienākumi, ieraugot ceļu policistu.

1. Vadītājam jāatceras, ka, izbraucot no garāžas, viņš jau ir izveidojis avārijas situāciju.
2. Vadītājam jāatceras, ka uz ceļa viņš ir vājākais punkts.
3. Vadītājam jāatceras, ka viņš ir cilvēks, kurš ir parādā ceļu policijas darbiniekam.
4. Vadītājam jāved nauda ceļu policijas darbiniekam ar ātrumu, ne mazāku kā 60 km stundā.
5. Ieraugot sev aizmugurē mašīnu ar spīdošām un gaudojošām ugunīm, vadītājam nepieciešams nobraukt ceļa labajā pusē, apstāties, izkāpt un noguļties uz zemes ar seju pret asfalu, izstiepjot labo roku ar Ls 10 naudaszīmi tajā, un atkārtot: „Piedodiet, es labošos.” Kamēr gaudojošā mašīna neaizbrauks, galvu pacelt nedrīkst.
6. Gadījumā, ja ceļu policijas darbinieks nav apstādinājis vadītāju, viņam pašam ir jāapstājas un jāpajautā, vai kaut kas nav noticis, ja neviens viņu nav apstādinājis.
7. Ieraugot ceļu policijas darbinieku, vadītājam ieteicams pašam bez jebkādas atgādināšanas pārkāpt kādu no ceļu satiksmes noteikumiem: pārkāpt braukšanas ātrumu, apstāties vai pagriezties, kur tas ir aizliegts.
8. Sarunājoties ar ceļu policijas darbinieku, vadītājiem nepieciešams iegaumēt, ka, runājot ar seržantu, jāsaka: „Virsnieka kungs!”, bet ar virsnieku: „Ģenerāļa kungs!”
9. Vadītājs nedrīkst zināt ceļu satiksmes noteikumus labāk par ceļu policijas darbiniekiem.
10. Ja ceļu policijas darbiniekam nav par ko piesieties vadītājam, tad vadītājam ir jāpaņem blašķīte, jāiedzer konjaks un jāsamaksā par to, ka sēdies pie stūres reibuma stāvoklī.
11. Kategoriski aizliegts traucēt ceļu policijas darbinieku, kad viņš pārskaita jūsu samaksāto naudu.
12. Izņēmuma gadījumā atļauts samaksāt sodu ar auskariem, gredzeniem un citām rotaslietām.
13. Ja ceļu policijas darbiniekam ir bērni, tad var norēķināties arī ar Bārbijām, Pokemonu žetonīņiem vai *lego* konstruktoru, izstāstot inspektoram, kā ar tādām rotaļlietām jāspēlējas.
14. Ja ceļu policijas darbinieku ir divi vai vairāk, tad sods jāmaksā dubulti vai vairāk. Šādās situācijās vadītājs nedrīkst ceļu policijas darbiniekus atstāt neveiklā situācijā, atstājot vienu naudaszīmi uz diviem vai vairāk.
15. Ceļu policijas inspektoru pienākumos neietilpst meklēt vietu, kur samainīt naudu.

Kad mani uzrunā ar vārdiem: „Tikai pasaki man godīgi...”, saprotu, ka man atkal vajadzēs melot.

smējās **Sergejs Dmitrijevs**

## Koncerts 2009

Par godu šāgada, uzceļot skaisto gādīgu Vērša gadu. Notika koncerts 2009. gadā 8. janvārī plkst. 10.30 „Pacientu klubā”. Pie mums atnāca uz pacientu klubiņu vokālās studijas audzēkņi, un protams ar savām skaistām dziesmiņām. Dziesmiņas izpildīja pazīstamas, par Ziemassvētkiem un jautras bērnu dziesmiņas.

Piemēram, izpildīja šādas dziesmiņas, par zaķīšiem, piparkūkām un smaržīgiem egļu zariem. Mēs sagaidījām viņus ar aplausiem un ar smaidu uz lūpām. Izsaku lielu pateicību mazajiem un viņu māmiņām un mīļājai skolotājai Baibai, kas viņus māca dziedāt.

Ar cieņu Diāna Berkule 6. nodaļa



## „NUMURA VIESIS”

Ar Strenču PNS rehabilitācijas centra „Rasa” ergoterapeiti Daigu Jakušenoku sarunājas avīzes „Parks” korespondente Māra Vītola. Intervijas pamata galvenā doma ir izpētīt un uzzināt viņas dzīves gaitas un kādas emocijas valda šajā viņai vēl jaunajā darba vietā. (Darot zināmu, ka PNS Daiga strādā samērā nesen, proti, no 26 jun. 2008 g.)

**Jautājums:** Kā Jūs ar sevi iepazīstinātu avīzes „Parks” lasītājus?

**Atbilde:** Daiga Jakušenoka. Šīs slimnīcas ergoterapeite. Strādāju no jūnija mēneša.

**Jautājums:** Kur esat dzimusi? Un kur tagad dzīvojiet?

**Atbilde:** Esmu dzimusi Gulbenē. Tā ir mana dzimtā puse. Dzīvoju tur 18 gadus un mācījusies esmu Gulbenes vidusskolā. Pašlaik dzīvoju Siguldā.

**Jautājums:** Es jau nojaušu, ka Jums ir bijuši interesanti skolas gadi, pastāstiet par tiem?

**Atbilde:** Vidusskolas gadi man bijuši paši jaukākie. Mums bija vienkārši kolosāla klase, bija radošs kolektīvs. Mūsu pedagoģe bija slavenā Olga Krieva un mēs 11 klasē bijām vienīgā klase, kas atteicās no klases audzinātājas, kam tajos laikos bija liela uzdrīkstēšanās. Braucām daudzās ekskursijās. Klase bija fizikas – matemātikas klase. Klasē bija 24 meitenes un 7 puīši. Bijām visai kolorīta klase. Studiju gadi arī bija vērā ņemami.

**Jautājums:** Neskaitot šo darba vietu, kur vēl esat strādājusi?

**Atbilde:** Krimuldas rehabilitācijas centrs. Rehabilitācijas centrs Līgatnē. Vienu laiku esmu bijusi arī par pārdevēju.

**Jautājums:** Kas lika vai pamudināja izvēlēties tieši šo darba vietu?

**Atbilde:** Mani ieteica strādāt daktere no Rīgas ar labām atsauksmēm.

**Jautājums:** Kā jūs spējat apvienot savu darba vietu ar tālo ceļu uz mājām, proti, Siguldu? Vai tas nerada apgrūtinājumus?

**Atbilde:** Braucu ar vilcienu, reizēm ar mašīnu. Cenšos apvienot. Esmu tā kā viduspunktā starp Gulbeni un Siguldu. Jo Gulbenē ir mana māte.

**Jautājums:** Kādas iespējas ergoterapija piedāvā pacientiem?

**Atbilde:** Pašaprūpes aktivitātes veikšanu, brīvā laika aktivitātes, radošas, fiziskas un fiziskās slodzes palielināšanas aktivitātes. Rehabilitācijas mērķis ir atjaunošana vai saglabāšana esošajā stāvoklī. Mērķis – ar aktivitātēm palīdzēt pacientiem iejusties sabiedrībā, motivēt darboties, mēģinām iedvesmot un likt rast interesi par lietām. Mērķu aktivizēšana, pacientu resociolizācija, tas nozīmē pacienta atgriešana dzīvē. Tu atdod daudz ko no sevis, lai redzētu pacienta attīstību. Novērst problēmas un virzīties uz pozitīvo. Katram cilvēkam var atrast kaut ko radošu.

**Jautājums:** Kā Jūs iejūtaties šajā darba vietā? Kādas ir Jūsu sajūtas šeit?

**Atbilde:** Īsti vēl neesmu iejutusies, jo strādāju neilgu laiciņu. Darba kolektīvs ir liels un darba kolēģi ir izkaisīti pa nodaļām. Bet „Rasa” kolēģu pulks ir atsaucīgs.

**Jautājums:** Kā ir strādāt ar pacientiem? Vai pacienti ir pietiekami atsaucīgi?

**Atbilde:** Ir daļa, kas ir ļoti atsaucīgi, bet ir daļa kam ir vajadzīgs pamudinājums un ir jārada interese un jāizskaidro, kas ir ergoterapija un kādiem mērķiem tā paredzēta.

**Jautājums:** Kādi ir Jūsu plāni un ieceres turpmāk?

**Atbilde:** Plānā ir nākošajā gadā iestāties maģistratūrā. Strādāt turpmāk un audzināt bērnus.

**Jautājums:** Kā ir ar privāto dzīvi?

**Atbilde:** Neatliek laika. Satiekos ar draudzenēm. Man ir daudz foršu draugu. Eju uz ballītēm, gan uz randiņiem.

**Paldies Jums par sarunu un atvēlēto laiku. Veiksmi Jums turpmāk!**

## Kā Tautas Ticējumos Teikts

- \* Kā kādam iet, jaunā gada janvāri ( krīt, raud u.c. ), tā tam visu gadu ies.
- \* Laika apstākļi janvārī nosaka, kāds ir sagaidāms nākamais gads.
- \* Kāds janvāris, tad jūlijs: ja janvāris sauss un auksts, tad jūlijs sauss un karsts.
- \* Ja janvāris ar sniegu skops, tad marts būs jo devīgs.
- \* Silts janvāris atnesot siltu maiju.

Labā raža šai gadā sagaidāma:

- \* ja janvāris ir lēnīgs:, auksts un koki bieži atkušņi un maz apsarmo. Ja Zvaigznes dienā kaut uz īsu brīdi paspīd saule un nakts ir zvaigžņota.

Neauglīga vasara sagaidāma:

- \* janvārī līst, ir bieži atkušņi un maz sniega.

\* Slapju pavasari perina miglains un mīksts janvāris, bet slapja vasara sagaidāma, ja janvāris ir puteņains, dziļš un miglains.

\* Gadā sagaidāms daudz slimību, ja janvārī zeme paliek vaļā – nesasalst un kad bieži pūš stipri dienvidu vēji.

- \* Pērkoņaina vasara būšot, ja janvāra rītos košas, stipras rīta blāzmas.

Lai visu gadu būtu daudz naudas, tad:

- \* Veca gada vakarā jātīra zivis un zvīņas vienmēr jānēsā naudas makā.

- \* Veca gada vakarā jāapēd skābi kāposti, lai apēstu pagājušā gada” skābās dienas”.

**Lai nākamajā gadā nekā netrūktu, Vecā gada vakarā un Jaunā gada dienā jāliek pilns galds ar dažādiem dzērieniem un ēdieniem.**

## IEZĪMDIENAS UN SVINAMĀS DIENAS TAUTAS TICĒJUMOS

02.02. Sveču diena. Citi nosaukumi – Ziemas Māra, Sveicāne, Grabenīca, Gromnīca.

Sveču diena ir ziemas vidus. Šai dienā daudz jātērē un jābauda.

Jālej sveces, lai gaiši degtu.

Sveču diena - Govju diena. Govīm nedeva šai dienā dzert, lai vasara nebizotu.

Sveču dienā vārīja cūkas gaļu, lai sivēni barotos.

Sveču dienā vistas jātur tumšā vietā, lai tās vasarā būtu mierīgas un dējīgas.

Šai dienā nedrīkst adīt un vērpt.

2. februāri - svētu turēja ka Vēja dienu: šai dienā negāja rijā un sienu salmus nenēsāja.