Mani sauc Valērijs, man ir 69 gadi. Pēc specialitātes esmu radioinženieris.

Esmu dzimis Kazahstānā, tur mācījos un pabeidzu skolu ar sudraba medaļu. No visiem priekšmetiem devu priekšroku fizikai un ķīmijai, tāpēc nolēmu tālāk mācīties šajos virzienos.

17 gadu vecumā vajadzēja lemt kur iestāties. Izrādījās, ka uz Alma-Atu brauc Rīgas civilaviācijas inženieru institūta pieņemšanas komisija abiturientu uzņemšanai. Man patīk piedzīvojumi, kāpēc neriskēt? Pirmos eksāmenus noliku diezgan labi. Palika fizika un ķīmija, taču tie ir mani mīļākie priekšmeti! Ķīmiju noliku uz 5. Fizikā pirmos divus jautājumus atbildēju normāli, bet ar uzdevumu iestrēgu (man tika mehānika, bet ar to es ne sevišķi draudzējos). Galu galā pasniedzējs nolēma pārbaudīt mani rūpīgāk, taču teorijā es esmu nepārspējams. Iestājos. Ieskaitīja uz radiotehnisko fakultāti.

Izcili pabeidzu institūtu un pēc sadalīšanas dabūju darbu Alma-Atas lidostā. Nostrādāju tur 3 gadus. Šajā laikā paspēju apprecēties Rīgā un sieva pārbrauca pie manīs. Īrējam dzīvokli, jo uz savu nebija izredzes. Tāpēc nolēmām, ka pirmajam bērnam jāpiedzimst Rīgā, kur sieva arī aizbrauca dzemdēt. Bet dzīvot gribējām pilnā ģimenē un es atgriezos pie sievas uz Rīgu.

Iekārtojos darbā militārajā rūpnīcā, kura cēla savus mājokļus, un tā es saņēmu šeit savu dzīvokli.

Tālāk strādāju Popova radiorūpnīcā, pēc “perestrojkas” pārgāju uz firmu, kas nodarbojās ar apsardzes signalizācijas montāžu. Tā izrādījās mana pēdējā darbavieta.

2005.gada notika plašs išēmiskais insults.

Tas notika agrā rītā: taisījos darbā, pirms iziešanas pēkšņi sajutu, ka it kā savilka ķermeņa kreiso pusi. Savādi smaidot, nokritu uz dīvāna. Domāju pāries, paņēmu validolu zem mēles. Sieva ieraudzīja to un nezinot ko darīt, griezās pie kaimiņienes pēc padoma. Aizdomās par insultu, viņa piespieda izsaukt ātro palīdzību. Vēlāk ārsti teica, ka ļoti labi, ka izsauca mediķus trīs stundu laikā, ja nebūtu atveduši tik ātri, rezultāts būtu ļoti skumjš.

Bet vienalga pirmā prognoze bija neiepriecinoša – vairāk nepiecelšos. Pirmajā brīdī pēc insulta... nu ja pateikt īsi: “Būtu pistole – nošautos!”. Bet ātri sapratu, ka dzīve ar to nebeidzas un pat tādā stāvoklī var atrast interesantas nodarbes.

Tikko atgriežoties pie samaņas ne par ko negribēju gulēt. Mani piesēja pie gultas, lai es nepieceltos un neaizbēgtu. Radās domas: par ko, kāpēc, priekš kā? Gan radi, gan mediķi mēģināja pārliecināt, ka viss tiek darīts manā labā, bet es niķojos... bet visvairāk mani atvēsināja vienas sanitāres vārdi: “Tu gribi lai tevis dēļ mani atlaistu no darba? Tu piecelsies, sasitīsies, bet man atbildēt?”. Ar to pārliecināja gulēt mierīgi. Padomāju, ka nevaru iegāzt labu cilvēku.

Vienu reizi man pēkšņi rādījās sapnī, ka esmu uz Jupitera... Es kaut ko lasīju par šo planētu un varēju apmēram iedomāties kā tur var būt.. pēkšņi mākoņi virs manis kļuva sarkanbrūni... un es padomāju, ka šeit taču ir milzīgs smaguma spēks, kā no šejienes tikt ārā? Kā es to varēšu? Es taču gribu atgriezties uz Zemes! Sanāk, ka jāpieliek visi spēki, lai atkal redzēt radus, tuvākos un draugus...

Agrāk es nekad neaizdomājos kas ir insults. Dzirdēju, ka viens no tālajiem radiem to pārcieta, bet nekad sīki par to neinteresējos... Toties tagad uz savas pieredzes zinu, ka tās nav beigas. Nav iemesla nolaist rokas.

Un priekš manis motivācijai atveseļoties kļuva vēlme cienīgi un aktīvi nodzīvot atlikušo mūžu.

Uzreiz pēc insulta gulēju Stradiņa slimnīcā, Bikur-Holim slimnīcā kopumā 54 dienas. Pēc tam Jaunķemeru sanatorija. Fizkultūra, ergoterapeits, kāju vannas, elektroprocedūras. No jauna mācīties staigāt, ģērbties. Veicu vingrojumus rokām, nodarbojos ar logopēdu.

Tiklīdz sāku pārvietoties patstāvīgi – radījās vairāk iespēju. Sākumā pat elementāri paiet līdz tualetei bija grūti, pēc tam varēju nokļūt līdz veikalam, bibliotēkai, aptiekai. Pēc tam vairāk – sāku pārvietoties ar sabiedrisko transportu... Sākumā bija bail, pēc tam bailes pazuda.

Pirms 2-3 gadiem aizbraucu pie māsas uz Vāciju, uz māsasmeitas kāzām... Tas, ka es varēju to izdarīt, kļuva par svarīgo notikumu manā dzīvē. Es vēl vairāk noticēju saviem spēkiem, tam, ka es daudz ko varu izdarīt.

Pēc insulta es sāku augstāk vērtēt pašu dzīvi. Daudz analizēju savu pagātni, mēģināju tikt skaidrībā kas tajā bija labs, kas ne visai. Nonācu pie secinājuma, ka ne visas dzīves dāvanas, kas bija man dotas, es izmantoju.

Pašreiz priekš manīm galvenās grūtības ir pilnvērtīgas fiziskās aktivitātes neiespējamība. Es protams cenšos vairāk kustēties, bet tomēr ne visu varu izdarīt patstāvīgi. Īpaši tas attiecas uz kreiso roku, kura dažreiz ir ļoti vajadzīga. Piemēram, es līdz šim laikam nevaru pats sev nogriezt nagus, jo sīkā motorika man praktiski nedarbojas. Bet ikdienas dzīvē es pārsvarā tieku galā. Ja es jūtu, ka kaut kas man nav pa spēkiem, lūdzu palīdzību, piemēram sievai. Sieva palīdz man gan iekāpt vannā, gan dažādos mājsaimniecības darbos. Ir man arī specializētie palīglīdzekļi: speciālais dēlis vannai, ratiņkrēsls, spieķis. Uzreiz pēc insulta bija artozes kājai un rokai, bet tagad tās praktiski nav nepieciešamas.

Kāpēc tieši ar mani notika insults? Visticamāk tam bija vairāki iemesli: daudz smēķēju, ar laiku sākās problēmas ar asinsspiedienu, bet es nepievērsu tam uzmanību. Ārsts piedāvāja izmeklēties, bet es vienmēr atkratījos. Man bija pietiekami interesanta dzīve un tērēt to ārstiem likās nevajadzīgs. Vīrieši taču attiecas pret sevi nolaidīgi, par to ari samaksāju...

Pašreiz paliku uzmanīgāks pret savu veselību. Cenšos izpildīt ārstu rekomendācijas, vairāk kustēties un darīt to, ko varu darīt, bet visu ar mēru.

Manas aizraušanās, hobiji – priekš manis labākā motivācija atveseļošanai. Es taču esmu kaislīgs ūdensceļu pārzinējs. Sāku ar Latvijas upēm, pamazām paplašināju teritoriju, pabiju Rietumukrainā, Gruzijā, Karēlijā, Altajā, Tālajos Austrumos. Sākumā kā dalībnieks, parastais sportists, bet pēc tam man jau uzticēja pašam vadīt ūdenstūristu grupas.

Pat tajā laikā šā vai tā maršruta idejas parādījās negaidīti: kāds atcerējās par kādu vietu, dalījās ar iespaidiem un gribējās tur nokļūt, uzzināt vairāk, ieraudzīt pašam. Sāku meklēt materiālus, izsekot kādas upes tur tek. Pēc tam sastādīju maršrutu, veidoju komandu, plānoju, gatavojos... Tikai bieži, kad sasniedzu mērķi, uznāca skumjas ka viss jau beidzās... un tad atkal sāku izstrādāt jaunus maršrutus. Tas bija tik brīnišķīgi!

Tieši tāpēc es gribu pēc iespējas (pagaidām tas ir tikai sapnis un neesmu pārliecināts, ka tas piepildīsies) vēlreiz iet pārgājienā. Pat nelielā, pat var būt vienam. Un man pat nav bail. Man ir pārāk liela pieredze tam. Un dzīvojām mēs ne jau mežonīgajos novados. Es jau maršrutu izstrādāju! Tas iet netālu no lielceļa un man ir mobilais tālrunis, nepieciešamības gadījumā vienmēr var pazvanīt. Protams, var to realizēt arī ar papildspēku, paņemot kādu kā pārinieku, bet vienatnē ir savs burvīgums. Kad es pārvācos uz pastāvīgu dzīvesvietu Rīgā pie sievas, man sākumā nebija paziņu un draugu bet pieradu vismaz reizi mēnesī pavadīt 2 – 3 dienas dabā. Un es sāku braukt makšķerēt. Viens. Un viss bija normāli. Dzīvnieki paši baidās no cilvēkiem, kriminālrakstura cilvēki tagad arī nav Latvijas mežos, līdz ar to viss bija kārtībā. Protams pastāv iespēja kaut kur gūt traumu: salauzt roku vai kāju... Tas jau ir sarežģījums, bet ne jau nāvīgs: pat šajās situācijās var tikt līdz tuvākai apdzīvotai vietai. Tur palīdzēs cilvēki.

Kas izmainījās tagad? Kad man notika insults, radiniekiem un draugiem bija dažāda attieksme pret to. Pati lielākā līdzjūtība bija no sievas. Vēlme palīdzēt, iedrošināt, uzmundrināt. Taču viens draugs pajokoja: “Tev taču ir labi – tu jau esi pensijā pirms termiņa!”. Es viņam atbildēju: “Samainīsimies vietām!”, bet viņš kaut kā negrib!... Esmu pateicīgs tiem, kas centās apciemot, vienkārši parunāt pa tālruni un atbalstīt kaut ar vārdiem. Bet bija arī ties kas žēloja. Žēlastību es neciešu.

Vispār man daudz kas ir interesants. Piemēram, izdomāju kādu interesantu projektu un cenšos to apgūt.

Agrāk man patika fotografēt, tagad vēl vairāk. Es daru to pa vecam, ar filmas fotoaparātu. Mūsdienu dzīvē vislielāko baudu man sagādā saskarsme ar dabu, vēl ar fotoaparātu rokās. Pagājušo pavasari es nolēmu nofotografēt skaistas dabas ainavas, uztaisīt gleznas un uzdāvināt paziņām. Sanāca burvīgi! Aizpagaišgad arī bija interesants projekts – es nolēmu mazmeitiņas dzimšanas dienā uzdāvināt viņai albūmu ar ziedu fotogrāfijām. Ne jau ar vienkāršiem ziediem, bet savvaļas ziediem. It kā sanāca. Visādā gadījumā viņai patika.

Man ir vēl viens no projektiem – uzrakstīt desmitiem stāstu. Tikai vai būs kādam interesanti tos lasīt? Man tas arī ir svarīgi. Doma ir tāda – uzrakstīt (pa vecam, ar pildspalvu), pēc tam lai noguļ, pēc laika palasīšu pakoriģēšu. Ja patiks – var arī izdrukāt.

Katru dienu es mostos ar domu uzzināt ko jaunu, cenšos sevi vairāk aizņemt. Man patīk kad diena ir pilnībā aizņemta. Nodarbes var būt dažādas: fiziskas vai intelektuālas. Kaut vienu reizi dienā kaut kur aiziet: uz bibliotēku, uz veikalu. Vai iet pafotografēt.

Un katru dienu obligāti lasu.

Agrāk biju ierobežots ar dzīves ritmu un darbu. Pēc slimības parādījās daudz brīva laika. Ar kaut ko citu nebija laka nodarboties. Bet tagad sapratu, ka ir jāattīstās tālāk, tas ir interesanti un noderīgi. Visvairāk garīgo spēku dod jauna izzināšana, jo dzīvē ir tik daudz interesanta.

Sāku dziļāk aizdomāties par dzīvi, reliģiju. Daudz lasu. Interesē dzeja. Patīk grāmatas un filmas par dabu. Pašreiz mans galda grāmatas autors ir Brēms. Bet intereses mainās, šodien viens, rīt cits. Tiku galā ar Bībeli. Patīk vēsture. Sāku interesēties ar mineraloģiju.

Pārveidoju diapozitīvus uz fotogrāfijām, izdrukāju tos un noformēju veselu albūmu. Atsevišķi par ūdens tūrismu, atsevišķi ģimenes.

Bieži, pārskatot šos fotoalbūmus, pieķēru sevi pie domas, ka daudz ko varēja izdarīt pavisam savādāk... Nožēloju, ka praktiski nav fotogrāfiju no dzimtenes – Kazahstānas... Nonācu pie secinājuma, ka toreiz bija citas vērtības un daudzas lietas likās tik ikdienišķas. Nepalika fotogrāfiju, kurās būtu redzamas dzimtā skola, vietas, kur pavadīju bērnību, manas mājas no dažādiem rakursiem, kurgāni netālu no dzimtā ciema. Nenobildēju ТУ-144, kad lidostā strādāju, tas taču ir mūsu vēsture...

Vēl es apguvu datora lietošanas pirmatnējās iemaņas. Tas arī man ļoti palīdzēja. Piemēram Piepolāro Urālu es izpētīju internetā. Tur jau ir mīļākās upes, pa kurām varētu iziet, bet... Bet es vienalga it kā izeju cauri šos maršrutus domās. Izstrādāju jaunus ūdens tūrisma maršrutus un virtuāli pa tiem izeju cauri. Tas ir vienalga it kā esmu tajās vietās. Tas palīdz un dod spēkus.

Tāpat es atlasīju fotogrāfijas, mūziku un ar speciālistu palīdzību uztaisīju filmu par saviem ūdens pārgājieniem. Gribu parādīt šo filmu radiniekiem un draugiem savā 70 gadu jubilejā. Pat dzejoli sacerēju šai gadadienai:

Jubilejas vai garlaikojošā pensionāra literatūras vingrinājumi

(pārdomās par dzīvi un reliģiju)

Tik negaidīti jubilejas uzlidoja!

Gan 50 aiz muguras, gan 60...

Un domas moka, nedodot man mieru:

Vai visu paspēju? Vai visu izdarīju?

Un kas tur gaida mani priekšā?

Rezumējot nodzīvoto mūžu

Vienmēr tā prāto cilvēks

Es nodzīvotu dzīvi daudz labāk, citādāk

Ja man dotu vēl vienu, kaut vienu cilvēka mūžu!

Kristieši paradīzi mums sola – tiem, kas cītīgi lūdz dievu, negrēko...

Man gan neredzēt žēlīgu paradīzi – jo jāatzīst, es grēkoju!

Un garlaicīgi man klusumā un pārpilnībā uz visa gatava – nāves skumjas!

Kaut varētu uzraut uz nezināmām tālēm – tur, kur nebiju vēl.

Noiet neizietas takas, uzkāpt kalnos, upes pārpeldētu!

Nav laime paradīzē, bet esamībā, raizēs...

Laime – dzīvot un būt!

Nepaspēju es pabūt Putoranos...

Un, kāds auns, es neaizbraucu uz Kitoju...

Bet palika man mazā cerība –

Pabūt tur tajā dzīvē, citā!

Iedzīvināsimies jaunajos radījumos –

Kā māca hinduisma zintnieki –

Izdzīvosim mēs jaunus mirkļus

Un noiesim tur, kur nepaspējām noiet!

2018.gada aprīlis

 Ja salīdzināt mani pirms insulta un pēc... laikam vienkārši izmainījās psihe. Pēc insulta paliku neiecietīgāks pret radinieku un draugu nepilnībām un īpatnībām. Bet viss ir ļoti individuāli un atkarīgs no garastāvokļa: dažreiz vispār nepievēršu tam uzmanību, bet dažreiz uzreiz aizkaitinos un mēģinu norādīt cilvēkam uz tām pamanītām nepilnībām un īpatnībām.

 Dzīvē sarūgtina tas, ka nevaru izdarīt visu, ko gribētos un vēlos. Piemēram, apbēdina fizisko spēju ierobežojums. Citādi es jau paspētu ar kājām vai pa upēm iziet vairākus kilometrus!

 Iepriecina tas, ka vēl spēju priecāties. Patīk tikšanās ar draugiem, kaut arī tas notiek ne tik bieži. Ar prieku braucu ar dēlu pie dabas, sēņot. Pat līdz Amatai kaut kā tikām! Apkārtējie iepriecina mani ar iespēju kontaktēties ar viņiem, padalīties ar savu attieksmi pret kaut kādiem notikumiem.

Manas galvenās dzīves mācības pēc insulta – nekad nepadoties! Šī frāze kopā ar mani vienmēr. Kā mantra.

Un tas ir mans galvenais sasniegums, ka es nepadodos. Apgulties un mirt? Lēni negribas, ātri un uzreiz nesanāks, tātad priekš kaut kā bija dota tāda pārbaude kā insults. Tātad kaut kas vēl jāizdara šajā dzīvē. Arī lai atvadīties no dzīves jābūt gribas spēkam. Taču činkstēt visu laiku par to... Priekš kam? Lai pažēlo? Virsnieki šāvās nost... Un ko mums? Vienkārši jādzīvo!

Man ir labs paziņa, Latvijas ūdenstūrisma vadītājs Imants Jermolājevs. Ieraugot, ka man ir insults, viņš iesaukās: “Valērij, nepadodies! Mūsējie nepadodas!”. Un tik tiešām ūdensceļu pārzinēji nepadodas – ja esi iegājis krācē – tev to jāpārvar, ja nometi airi, atstāji visu pašplūsmai, tik tiešām būs ja ne traģēdija, tad neveiksme.

Tāpat par savu lielu sasniegumu uzskatu komunikabilitāti.

Bet cilvēkos sāku vairāk novērtēt labsirdību un cita viedokļa vērā ņemšanu.

Man patīk, kad cilvēki attiecas cits pret citu ar uzmanību un sapratni. Mūsu mājā ir pāris cilvēku, ar kuriem mēs vienmēr mīļi sarunājāmies. Kaut faktiski nekādas īpašas attiecības mūs nesaista. Fotosalonā, kur es bieži iegriežos, arī vienmēr ir ļoti laipni, mēs vienmēr atrodam kopīgu valodu.

 Un nezinu kāpēc, īpaši tagad es pievēršu uzmanību šai cilvēku atsaucībai.

Veiksmīgai atveseļošanai pēc insulta sākotnēji cilvēkam vajadzīga savlaicīga tuvinieku palīdzība, t.i., atbalsts un sapratne. Sapratne ir galvenais tajā. Un vēl tā, ko es daru, pieņemšana un atzinība. Tā ir reakcija. Ja es kaut ko izdarīju – gaidu atbildes reakciju. Un dažreiz atzinību. Kaut nav obligāti tieši atzinību ja tā būs adekvāta kritika uzlabojumiem – es obligāti un ar prieku to pieņemšu.

Tāpat nemazsvarīgs faktors atveseļošanai pēc insulta ir neatlaidība un gribas spēks. Atceros, ka pirmo reizi esmu izgājis no mājām. Bija ļoti bail! Sanāca tā, ka sieva nekādi nevarēja mani pavadīt pie psihologa un nācās tikt galā pašam. Padomāju: pa dzīvokli staigāju un līdz pieturvietai neaiziešu? Tiku līdz pieturai... Ko, es autobusā neiekāpšu? Iekāpu autobusā, aizbraucu. Sāku izkāpt, bet vadītājs ātrāk durvis sāka aizvērt, tad es pat uz viņu uzkliedzu, pat latviski! Laikam no bailēm. Bet tomēr tiku. Pats! Pēc tā parādījās drosme. Drosme tālākām pārvietošanām, piemēram.

Ir vēlamas ikdienas pastaigas. Jebkuros laika apstākļos. Labos it īpaši. Tas ir lietderīgāk par jebkurām zālēm.

Viena fizioterapeite man teica, ka nekad nav satikusi cilvēkus, kuri pilnībā atveseļotos pēc insulta. Man liekas, ka katram insultam ir savas atveseļošanas metodes. Es varu padalīties ar savu fizisko spēku atjaunošanas pieredzi, ar savu psiholoģiskās noturības pieredzi.

Mūs taču tā iemācīja, ka tiksi slimnīcā, tur paārstēs, kaut ko izdarīs un izārstēs. Tā nemēdz būt. Pēc sanatorijas es arī tā domāju. Sāku staigāt (līdz tam biju gulošs) un, nolemjot, ka esmu vesels, gribēju sēsties pie stūres... labi, ka tuvinieki apturēja...

Es uzskatu, ka galvenais atveseļošanā – pakāpeniskums. Jāsaprot, ka insults ir ilgstoša slimība un pilna atveseļošanās diez vai sanāks, bet vienalga jāpieliek visi spēki, lai iestājas uzlabojumi, pat ja ne pilnā apjomā.

Ja kaut kas man nesanāk, es taisu pārtraukumu un ar jauniem spēkiem turpinu to darīt.

Galvenais atveseļošanā pēc insulta – nepārvērtēt savas iespējas, darīt visu lēni un pakāpeniski. Citādi var būt pat traumas, atkārtotie insulti un citas negatīvas sekas. Bija mums viens vigorietis, kurš pašreiz neapmeklē pasākumus, un man liekas viņš nedaudz pārvērtēja savas iespējas.

Runā, ka insultu pārcietušiem nedrīkst iet pirtī. Bet es uzskatu, ka ja to darīt ar prātu un dozējot, tad var visu! Es, piemēram, eju pirtī, bet ļoti uzmanīgi: iegāju uz pāris minūtēm – izgāju, iegāju vēlreiz – izgāju pēc pāris minūtēm. Toties jūties pēc tam teicami!

 Vienā budisma bauslī ir teikts: pats briesmīgais zaudējums – cerības zaudējums. Tā ir ļoti gudra doma. Šīs cerības zudums var radīt izmisumu. Un žēlumu pret sevi. Kaut žēlums parādās arī no izmisums. Bet izmisums un žēlums var cilvēku padarīt par psiholoģisko invalīdu. Daži uzskata, ka žēlastība ārstē un nomierina. Priekš manis žēlums nav pieņemams. Bet viss ir ļoti individuāli.

 Es personīgi ar psiholoģiskā rakstura grūtībām tieku galā pats. Pat sieva griežas pie manis pēc atbalsta un palīdzības.

 Lieta ir tāda, ka man psiholoģiski atveseļoties pēc insulta – tas ir saprast un pieņemt to, ka var normāli dzīvot arī tādā stāvoklī. Un es uzskatu, ka tieši psiholoģiski esmu atveseļojies, t.i., sapratu un pieņēmu, ka esmu palicis citāds.

Pēc insulta es sāku izjust lielāku atbildību par ģimeni un bērniem: vai visu izdarīju, lai viņu gūtu panākumus dzīvē un vienkārši būtu īstie cilvēki.

Lepojos ar to, ka šajā dzīvē izpildīju vīriešu pienākumus: izveidoju ģimeni un, kā saka tauta, uzcēlu māju (manā gadījumā – dzīvokli), izaudzināju dēlu, iestādīju koku, ne šeit, dzimtenē...

 Izmainījās attieksme pret sadzīviskām un materiālām vērtībām. Tās nav tik svarīgas. Pamatkomplektam jābūt, bet nevajag uz to koncentrēties.

 Dzīvē neciešu slinkumu un nodevību. Attiecībā pret sevi un apkārtējiem.

 Pašreiz augsti vērtēju garīgo un fizisko veselību. Un vēl gribu atstāt pēc sevis labas atmiņas.

 Sarunāju ar sievu, ka pēdējā dvēseles aizlūgumā viņa atskaņos Rabindranāta Tagores dziesmu “Pēdējā poēma”. Tajā ir šādi vārdi:

Vai vējš veco vārdu izkliedēja,

Nav man ceļa uz manu pamesto paradīzi.

Ja mēģini no attāluma ieraudzīt,

Nesaskatīsi mani,

Nesaskatīsi mani,

Draugs mans, paliec sveiks.

Es aizpeldu un laiks mani nes

No malas līdz malai.

No krasta uz krastu,

No sēkļa uz sēkli ,

Draugs mans, paliec sveiks.

Skaisti vārdi, skanot tiem arī aiziet viņpasaulē ir patīkami!

Kā es iepazinos ar Vigoru? Kā jau es teicu, mana iepriekšējā prognoze bija sēdēt mājās. Tajā laikā dēls arī nopirka datoru un nedaudz iemācīja mani lietot to. Bet pēc tam es tiku uz datoru kursiem, kur arī iepazinos ar Marinu Kuzņecovu. Viņa uzaicināja mani uz Vigoru. Tajā laikā es uzskatīju, ka man galvenais atjaunot kustību un meklēju tieši to, kas man tajā palīdzēs... pierakstījos uz sensomotorās korekcijas kursiem, kurus vadīja Beāte Pavlova. Es izgāju tos divas reizes. Tas man ļoti palīdzēja. Parādījās pirmatnējas kustības iemaņas. Pēc tas sagribējās labāk iepazīties ar man apkārt esošiem cilvēkiem. Pievērsu uzmanību tam, cik visi šeit ir dažādi. Daudziem Vigorā galvenais ir vienkārši saskarsme. It īpaši tiem, kuriem blakus nav tuvu cilvēku un radinieku.

Noskatījos mūsu vigoriešu dzīves stāstus… visi ļoti dažādi attiecas pret notikušo, apraksta to un atveseļojas.

Tikšanās reizēs ar vigoriešiem vienmēr cenšos uzzināt ko jaunu, kurš kā jūtas, par ko spriedelē. Priecē, kad redzi kādam progresu.

Vigorā pamatā apmeklēju klubu (ne tik bieži), dažreiz Kaleidoskopu, ļoti patīk kopējos izbraukumus, ekskursijas

Dažas darbnīcas ļoti ieinteresēja, bet tomēr cenšos izvēlēties visvajadzīgāko. Tomēr nokļūt ir grūti. Notur attālums un slimie ceļgali. Vienkārši saprotu, ka fiziski nevarēšu apmeklēt daudz pasākumus. Bet ja būtu tāda iespēja, izvēlētos vēl literatūras viesistabu un fotodarbnīcu.

Ko es gribētu lūgt Dievam? Visas reliģijas nedaudz atšķiras, bet saka, ka Dievs ir viens. Man tuvāks ir budisms un hinduisms: tajā pieņemta dvēseļu pārcelšanu, reinkarnāciju. Ja būtu tāda iespēja, es lūgtu Dievu uzdāvināt man nākamo dzīvi un tad es nepalaistu garām nevienu no iedotām iespējām realizēties. S uzskatu, ka iepriekšējā dzīvē es daudz ko nepaspēju, daudz ko vienkārši palaidu garām.

Kā jau es varākkārt teicu, man ir viena un pati galvenā dzīves devīze: NEKAD NEPADOTIES!

Un šo devīzi es piedāvātu visiem tiem, kas izcieta insultu!

*Pierakstīja volontiere Marina Kuzņecova 2018.gada 3.maijā*

*Tulkoja Beata Dedele*