



Skaisti mirklī šovasar: Alise un mīlais zirgs Londy Light.

sīs tētis, bet – viņa valkās skaistas botes. Man bija svarīgi, lai mēs meitai nodrošinātu maksimālu emocionālo komfortu, jo pēc insulta viņai bija ļoti smaga depresija: Alise neko negribēja, nekas viņai nepatika. Ar Alisi darbojās vairāki psihologi un psihoterapeiti, bet neviens netika meitenei klāt, Alise tikai atkārtoja, ka viņai viss ir labi. Un tad mēs nonācām rehabilitācijas centrā *Vaivari* un tur sastapām fantastisku psihologu. Viņa Alisi neaiztika, runāja tikai ar mani un palīdzēja man sakārtot sevi. Bet Alisi viņa aicināja tikmēr zīmēt. Un Alise uzzīmēja, ka viņa ar burkānu baro vienradzi. Šis zīmējums kļuva par atslēgu tam, lai mēs saprastu, ka jāmeklē Alisei zirgs!

tu, ka nevaru Alisi atstāt uz trim nedēļām. Pavadijusi vīru uz lidostu, vakarā apsēdos uz mūsu vasaras namiņa lieveņa un domās runāju ar Dievu. Mēs bijām izdarījuši visu, ko spējam, un es sapratu, ka nevaru Dievam lūgt, lai mūsu bērnam veiktu sirds transplantāciju, jo tas nozīmētu, ka kādam citam jāmirst, lai mūsu bērns dzīvotu. To uz savas sirdsapziņas nespēju uzņemties. Tāpēc izteicu savu pēdējo lūgumu: lai Alises aiziešana notiek mierīgi un ātri, lai viņai vairs nav jāmokās. Jo pats briesmīgākais, ko piedzīvo slimu bērnu vecāki, ir bezspēcības izjūta, ka tu nekādi nespēj notiekošo ietekmēt. Lai kā gribētu, es nevaru meitai atdot pusi savas sirds. Es sapratu arī

Tomēr fiziski meitai kļuva arvien sliktāk. Kad pienāca kārtējā krīze, tika sasaukts ārstu konsilijs, pēc kura mums ar Alises tēti skaidri un gaiši pavaičāja, kā mēs raugāties uz sirds transplantāciju. Alisei tobrīd bija desmit gadi. Mēs gan devām transplantācijai zaļo gaismu, taču reāli apzinājāmies, ka iespēja to piedzīvot ir vairāk nekā niecīga.»

Cerība un ceļavārdi

«Tā gada vasara bija drausmīgi smaga, jo Alisei tikpat kā vairs nebija spēka, viņa nespēja pati pāriet. Vīrs ar draugu kompāniju brauca uz ASV, arī man bija iespēja doties līdzi, bet es sapra-

to, ka vairs nespēju būt stipra, man vairs nebija spēka.

Gadu iepriekš Alisei iešuva čipu – tādu kā monitoriņu, kas uztver viņas sirdsdarbību. Alises sirds bija liela un izstāpīta kā lupatiņa, un ārsti bažījās, ka tas var novest pie pēkšņas sirds apstāšanās. Tāpēc monitoru savienoja ar ārsta datoru, un tas ziņoja par sirdsdarbības traucējumiem. Bet tajā vasarā es domāju – lai notiek, kas notiek, tikai lai meita vairs nenonāk reanimācijā. Jo tās bailes, kādās dzīvojam... Ja kādreiz aizgāju uz sporta klubu, atgriežoties mājās un atslēdzot durvis, sirds bailēs pamira: ja nu pa šo laiku Alise ir mūs pametusi. Tāpēc kādā brīdī pārstāju dzīvot savu dzīvi, jo šķita: ja Alises sirds būs apstājusies, kamēr esmu prom, nespēšu sev to piedot. Vienlaikus mana dzīve bija kā nemitīga nāves gaidīšana: ar prātu saproti, ka tas ar meitu notiks, tikai vēl nezini, kurā brīdī.

Septembra sākumā Alises tētis atgriezās no ceļojuma. Tā bija piektdiena, un es devos uz veikalu. Vēlējos nosvinēt, saklāt skaistu galdu. Bet tieši tad zvanīja kardiķirurgs: «Mums ir sirds, Alise jāved uz slimnīcu.» Atceros, ka atspiedos pret saldēto dārzenų vitrīnu, jo šķita, ka nespēju atgūt elpu, un atkal bija sajūta, ka gribas vemt. Atstāju visus iepirkumus, sēdos mašīnā un traucos mājās. Asaras bira.

Pati esmu no Limbažiem, un tur dzīvo mans jaunības dienu draugs – puisis, kurš kļuva par mācītāju pareizticīgo baznīcā. Viņš zināja Alises stāstu un man bija teicis: «Ja nepieciešama palīdzība, zvani!»

Kad ārsts pateica, ka Alise jāved uz slimnīcu, mana pirmā iekšējā reakcija bija: varbūt vēl pagaidām? Varbūt pēc laika būs cits donors un labāk nesteidzamies? Man



Sapni sāk piepildīties

Alises stāsts:

– Atceros, ka laiks pirms sirds transplantācijas man bija emocionāli un fiziski smags, taču es biju bērns un priecājos par visu, kas notika labs. Man ļoti patika iet uz kino, un mums ģimenē bija tradīcija katru nedēļu noskatīties kādu filmu kinoteātros. Vēl man lielu prieku sagādāja piektdienas vakaru pasēdēšanas ar ģimeni, kad bija uzklāts skaists galdiņš ar dažādiem našķiņiem. Es tobrīd nedomāju, ka vienu dienu varu vairs nebūt – kā bērns to nespēju apzināties. Drīzāk es skumu par to, ka netiku laukā staigāt ar draugiem, jo es fiziski to nevarēju, man bija par grūtu. Tas ļoti sāpēja.

Daudzi mani draugi nezināja, kas man kaiš. Es teicu, ka man ir grūti, bet neko smalkāk nepaskaidroju, un es jau pati arī īsti nesapratu, kas ar mani notiek. Līdz pamatskolas beigām mācījos skolā Patnis, un tur man bija draudzene, kura ļoti daudz palīdzēja. Piemēram, es nevarēju panest skolas somu, un viņa to darīja manā vietā. Arī citi bērni un skolotāji bija ļoti atbalstoši.

Pēc sirds transplantācijas operācijas pirmās spilgtās atmiņas man saistās ar ēšanu: es bieži jutos izbadējusies un beidzot sāku pieņemties svarā. Tāpat sākotnēji neierasti šķita, cik ļoti skaļi pukst mana sirds. Kad noliku roku uz krūšu kurvja, no malas varēja redzēt, kā mana roka sirds ritmā cilājas. Iepriekš knapi to varēju sajust. Bet vēl pēc laika piedzīvoju milzīgu prieku par to, ka varu daudz izdarīt – pati paiet, panest savu mugursomu, aiziet uz veikalu. Varēju sākt arī sportot un nodarboties ar jāšanu. Ļoti daudz kas pēc operācijas manā dzīvē mainījās.

Šobrīd es sapņoju lielus sapņus, un tie sāk piepildīties. Nesen tiku pati pie sava zirzīņa Beilijas, sava nākotnes ciņu biedra. Jau tagad plānoju, uz kurām sacensībām abas dosimies.

Zirgi ir mana lielā aizraušanās. Patīk adrenalīns, ko tie raisa. Ja komandu sporta veidos ar cilvēkiem nepieciešams daudz ko sarunāt, tad ar zirgu ir citādi: viņš ir jāsaļū. Un tik tad, ja abi viens otru sajūtīsiet, sportā varēsiet gūt uzvaras. Es ļoti uz to tiecos, vēlos darboties profesionālajā sportā.»

vajadzēja kādu cilvēku no malas, ar kuru to izrunāt. Mācītājam sacīju, ka šī operācija, iespējams, būs visa beigas. Un viņš atbildēja: «To neviens tev pateikt nevar. Bet tev ir jāatrod spēks, lai paļautos, jo Dievs ar tādām dāvanām nemētājas». Šie vārdi bija mana ceļmaize, lai Alisi vestu uz slimnīcu.»

Spēks un apetīte

«Stradiņos mūs sagaidīja kā princeses. Analīzes parādīja, ka Alisei ar donora sirdi ir ļoti laba saderība. Bet... Operācija tika atlikta: donora sirdij konstatēta hospitāla infekcija. Ja pēc divpadsmit stundu antibiotiku terapijas infekcija tiks nomākta,



operācija notiks, ja ne – transplantāciju veikt nebūs iespējams. Tas bija nākamais trieciens.

Pēc četrpadsmit stundām operācija tomēr notika. Mums, vecākiem, bija atļauts ieiet operāciju zālē, nolikt meitu uz operāciju galda un pagaidīt, kamēr viņa aizmieg.

Mēs atstājām savu bērnu, nezinot, vai šī nebūs pēdējā reize, kad esam kopā. Tas ir kā nocirst sev roku. Cik vien manī bija pašlūgums, to visu šajā brīdī apkopāju. Arī ārstu acīs redzēju – lai kāds būtu iznākums, viņi darīs visu, kas ir viņu spēkos.

Daudzas stundas ar vīru vienkārši gaidījām. Un tad nāca laimīgā ziņa, ka operāci-

ja noritējusi veiksmīgi, Alise tiek vesta uz reanimāciju. Aizskrējām turp, pirms bērns bija atvests. Kad Alisi pieslēdza pie aparātiem, apskatījām viņu, noglāstījām.

Sākumā meita tika turēta medikamentozā miegā, bet jau tad dzirdēju – viņas jaunā sirds sitas kā traka, kluso telpu piepildīja sirdspukstu skaņas. Līdz šim meitas sirds bija tik mierīga un klusa, ka to nekad nevarēja dzirdēt.

Atceros, kad Alise jau bija pie apziņas un drīkstēja pati sākt ēst, medmāsiņas bija pie-
taupījušas viņai pusdienas: kartupeliņš ar zivju kotleti. To redzot, domāju: viņa taču to nekad neēdīs! Bet Alise notiesāja visu un jautāja, vai nav vēl. Vēlāk sapratām, ka ar

slimnīcas ēdienu nepietiek, tāpēc draugi Alisei veda picas, mājās saceptas sviesta pupiņas un citus ēdienus, kas viņai ļoti garšo. Mūsu pieredzē ar Alisi tas bija kas jauns. Ēšana pēc būtības ir smags darbs. Ja nav spēka, cilvēks nevar ieēst. Tā kā Alisei iepriekš bija vāja sirds, viņai nebija apetītes, kas rezultējās hroniskā svara deficītā. Pēc sirds transplantācijas tas pilnībā mainījās. Kad gājām uz restorānu, Alise apēda ne tikai savu, bet arī manu porciju. Viņai beidzot bija spēks.»

Daudz labu cilvēku

«Kad Alise pēc operācijas gulēja slimnīcā, viņu aicināja sapņot lielus sapņus. Meitai tuvojās dzimšanas diena, un es jautāju, ko viņa gribētu? Alise teica, ka vēlētos satikt dziedātāju Donu.

Izrādījās, ka mums apkārt ir tik daudz labu cilvēku! Dons atsau-
cās! Esmu viņam tik ļoti pateicīga. Kad Alise viņu ieraudzīja mūsu mājās ar ģitāru, viņa nespēja izteikt ne vārda. Dons bija atvedis arī dāvanīnu – grāmatu *Mazais princis* ar ierakstu. Es savukārt nespēju vien nobrīnīties par šo sakritību – kad Alise desmit dienas pēc operācijas gulēja miegā, šo grāmatu no viena gala līdz otram es viņai lasīju priekšā.

Pēc iznākšanas no slimnīcas katru gadu Alises otro dzimšanas jeb sirds transplantācijas dienu gribējām atzīmēt īpaši. Alise bija aizrāvusies ar ēdiena gatavošanu, tāpēc pirmajā gadā ciemojāmies restorānā pie šefpavāra Māra Jansona. Alise neko nezināja līdz pat brīdim, kad Māris viņu paaicināja uz virtuvi, lai abi kopā gatavotu svētku pusdienas. Kad pēc maltītes vīrs lūdza rēķinu, Māris atbildēja: «Nekāda rēķina nav, daudz laimes dzimšanas dienā!»

Cilvēku atsaucība bija tiešām liela, arī citus gadus ciemojāties pie dažādiem šefpavāriem, un tā rezultātā Alise pat uzsāka savu biznesiņu – viņa cepa fantastiski garšīgas kūkas.»

Lielā kaislība – zirgi

«Atceroties Alises zīmējumu rehabilitācijas centrā *Vaivari*, paturēju prātā, ka man jāmeklē iespēja Alisei jāt ar zirgiem. Veselu gadu abas reizi nedēļā devāmies izjādēs uz *Zirgzandalēm*.

Pēkšņi dzīve bija pagriezusies brīnišķīgā virzienā: es pabeidzu rezidentūru, Alise atkal gāja skolā un varēja jāt ar zirgu un nodarboties ar sportu.

Ar viņu Alise pērn piedalījās sacensībās Beļģijā, kur saņēma balvu kā jaunākais sacensību dalībnieks. Katrās sacensībās redzu, kā progresē meitas prasmes, un... es raudu. Aiz laimes, ka no drausmīga purva un miglas zonas esam izrāvušies un Alise tagad ir starptautiskā arēnā. Turklāt mums ir vēl skaisti jaunumi – nesen Alise tika pati pie sava zirga Beilijas!»

Brīnumi notiek

«Arī manā dzīvē beidzot ienāk miers. Pagājuši daudzi gadi nemītīgas cīņas. Atskatoties šķiet, ka ir bijis kāds spēks, kas vilcis Alisi prom no šīs pasaules, bet vienmēr viņa caur adatas aci ir izlīdusi un

«Pēc sirds transplantācijas viss pilnībā mainījās. Kad gājām uz restorānu, Alise apēda ne tikai savu, bet arī manu porciju. Viņai beidzot bija spēks!»

Šai laikā arī pārcēlāmies dzīvot uz Saulkrastiem un uzzinājām, ka zirgauzdevtavā *Kroņi* iespējams apmeklēt jāšanas nodarbības. Turp Alise braukāja trīs gadus, līdz ieinteresējās par paraiejādi. Tā Alise nonāca līdz Tiraines stallim, kur viņu gaidīja liels un cēls zirgs Lebrons un trenere Darja Tihomirova. Viņa redzēja, ka Alisei ir ne tikai liela vēlme ar šo sportu nodarboties, bet arī spējas. Šis bija liels pagrieziens punkts visu mūsu dzīvē.

Man un vīram ir liela darba slodze Rīgā, mūsu mājas ir Saulkrastos, bet Alises zirga stallis – Tirainē. Mēs Alisi tik bieži, kā viņa gribēja, vairs nespējam izvadāt, tāpēc pagājušajā vasarā Alisei noīrējām dzīvokli Mārupē – viņa pati ar skrejriteni aizbrauca uz stalli. Abām ar saimnieci bija arī vienošanās, kura zirgus baros brokastīs, kura – pusdienās. Ļoti skaisti viss notika, taču vienlaikus mums tās bija ugunsgrābekļi. Es izjutu sabiedrības spiedienu: «Kā, meitenei tikai sešpadsmit gadi un jūs jau ļausiet viņai dzīvot vienai?» Bet beidzot mūsu meita varēja pilnvērtīgi dzīvot! Viņa beidzot varēja piepildīt savus sapņus un just savu varēšanu. Ne tāpēc mēs izgājām cauri šiem pārbaudījumiem, lai meitai liegtu tādu dzīvi, kādu viņa vēlas.

Kad Alisei radās doma par piedalīšanos starptautiskās sacensībās, viņa pārgāja uz jātnieku sporta klubu *Temperaments*. Šeit viņas cīņu biedrs bija zirgs Londy Light.

palikusi starp mums. Ar prātu šķiet, ka noticis neiespējams: tika izārstēts vēzis ceturtajā stadijā ar metastāzēm, pārvarēts insults, sirds transplantācija. Divus gadus pēc operācijas, kad Alisei Vācijā veica pādziļinātus sirds un asinsvadu izmeklējumus, ārsts sacīja: «Ja nezinātu, ka meitene ir pēc operācijas, es nepateiktu, ka tā ir transplantēta sirds. Tik perfekta ir saderība.» Jā, brīnumi notiek.

Kopš Alise pati ar daudz ko tiek galā, mēs ar meitas tēti varam uzelpot un sākt dzīvot arī savu dzīvi. Daudzi pāri, kas kopj slimu bērniņu, atzīs, ka šī situācija attiecībā mums bieži vien ir gremdējoša. Arī mums ir bijuši posmi, kad šķitis: tūlīt viss sagrūs. Pēdējais bija īsi pirms Alises sirds transplantācijas, tad likās: ja operācija nenotiks, izirs viss, kas vien var izirt.

Atskatoties uz izdzīvoto, mēs tikai nesen sapratām savu kļūdu – visus šos gadus mēs viens otram rādījām, ka esam stipri un varam tikt galā. Man daudzi, arī vīrs ir teicis: «Es tevi apbrīnoju.» Bet es gribēju, lai mani nevis apbrīno, bet samīļo. Tomēr es pati radīju šo iesaistību – nav bijis brīžu, kad es būtu ļāvusi sev nevarēt. Un manam vīram bija tas pats. Tikai tagad, kad Alisei faktiski vairs nav nekādu ierobežojumu dzīvot tā, kā viņa vēlas, mēs esam nometuši savas visu varošo maskas. Pieraduši, ka nemitīgi ir bijis jācīnās, nu mācāmies atslābt. Bet tā ir patīkama mācīšanās.»♥

Vitabiotics
immunace

**IMUNITĀTE IR
TIK SVARĪGA!
RŪPĒJIES
PAR TO.**



*Vitamins D, cinks un selēns veicina normālu imūnsistēmas darbību.

Ehinācijai ir pozitīva ietekme uz elpceļu darbību.

Uztura bagātinātājs.

Uztura bagātinātājs neaizstāj
pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.