

**Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze**

PARKS



2004. gada

Nr. 6

augusts



Esiet sveicināti „PARKA” lasītāji !

Ir pagājis mūsu atvaļinājums, tāda neliela atelpa pirms ienāksies ogas un sēnes. Jā, runājot par ogām. Meža ogas mēs šogad baudīsim tā mazāk, jo salnas „nokodušas” ziedus un tāpēc to augļi būs daudz reizes mazāk nekā citus gadus. Meža zemenītes gan esmu nobaudījusi. Cerams arī Jūs, lasītāji, ne viens vien esat nobaudījuši ne tikai meža zemenītes, bet arī dārza zemenes.

Bet sakiat atklāti ? Vai tā īstu vasaru esat izbaudījuši vai sajutuši ?

Es vēl nē. Ja neskaita pāris saulainas dienas jūlijā. Bet esmu pilna cerību, ka saulainās dienas vēl būs. Izbaudīsim katru saulaino vasaras dieniņu un ūdens peldes Gaujā.

31. jūlijā notika 10. Strenču pilsētas svētki. Šajā dienā varēja apmeklēt dažādus pasākumus. Bija iespējams vērot uz ziedošās ielas tapušos darbus. Vēl varēja apskatīt skolā bijušo un tagadējo Strencēniešu – mākslinieku darbus. Neaizmirstama bija Gaujas ielas atklāšana. Strenčos tagad per vēl vienu jaunu, asfaltētu ielu vairāk. Dvēseles mieram un garam bija iespēja noklausīties filharmonijas mūziķu koncertu Strenču baznīcā. Svētku kulminācija – svētku salūts. Tas tik tiešām bija neaizmirstams. Vislabāk man pašai patika pēdējais šāviens – tas gaisā uzplauka kā puķe. Ballē kājas varēja izlocīt pie mūzikas, ko spēlēja grupa „Labākie gadi”.

Un vēl 13. augustā sākas olimpiskās spēles Grieķijā. Jūtīsim līdz mūsu sportistiem !

Un kā gan var nepieminēt lielo rosišanos mūsu slimnīcas teritorijā. Gandrīz visās nodaļas jaunu jumtu uzlikšana jau notikusi. Jā, un arī mūsu klubs, bibliotēka un datoru klase ir ieguvušas jaunas telpas. Kad tās tiks atklātas ? Vēl drusciņ jāpaciešas !

Ar cieņu = Daira =



Sveiki ! Vai redzi ? Parkā un mežā viss tik zaļš un ziedošs. Liekas, ka ejot pa teritoriju, man uzsmaida ne tikai vasarīgi tērptas meitenes, bet pat puķes. Rožu krūmi tik spilgti, skaisti, pat mīļīgi...

Vai dzirdi ? Celiņu krustpunktā vēl joprojām čalo Mūsu strūklakā. Man patīk to vērot saules staru gaismā. Reizēm, sēžot uz soliņa un ieklausoties strūklakas balsī, pārņem cilvēciska miera un drošības sajūta. Es nemāku to aprakstīt. Atnāc, pasēdi,

paklausies...

Vai jūti ? Pļavas puķu, sveķu, lapu smaržu. Meža zemeņu un melleņu brīnišķā garša. Avenes vēl it kā sīkas un skābas. Saule... protams, ka spīd vasarīgi spoži un silda (reizēm pārlietu) arīdzan.

Atvaļinājumam beidzoties un pēdējam vasaras mēnesim sākoties mēs – “PARKA” redkolēģija sanācām kopā un nospriedām, ka mums ir nepieciešams tikties ar Tevi – mīļā lasītāja un lasītāj ne vien avīzes slejās, bet gan arī klātienē. Ar Tavu piekrišanu, man ir tas gods paziņot, ka

**“PARKS” ielūdz un gaida Tevi REHABILITĀCIJAS CENTRĀ “RASA”
PIEKTDIEN, 13. AUGUSTĀ PLKST. 11. 00
uz saietu – tikšanos.**

Nāc, lasītāj ! Ja Tu vēl neesi mūsu lasītājs, tad vēl jo vairāk – atnāc !

Pirmkārt: - Iepazīsimies. Mēs - Inga Esīte, Inga Laicāne, Daira Kozure, Kārlis Kukuris, Aldis Ozoliņš, Dainis Matisovs un mūsu konsultanti – Inga Āboliņa, Jekaterina Jeremejeva, Anita Jefimova, Natālija Verhovska ESAM un BŪSIM ŠEIT.

Otrkārt: - Konferencvariantā – jautājums / atbilde pārrunāsim daudzus Tevi interesējošus jautājumus. Pirms mūsu tikšanās vari arī savus jautājumus uzrakstīt un iemest centra “RASA” pastkastītē. Centīsimies atbildēt uz visiem Tevi interesējošiem jautājumiem.

Treškārt: - Iespēju robežās meklēsim risinājumu citiem, ar “PARKU” tieši nesaistītiem jautājumiem.

Ceturtkārt: - Literārā redaktora vasaras balvas “UZTICĪGĀKAJAM LASĪTĀJAM” pasniegšana.

Piektkārt: - Sarunas, diskusijas, mūzika.

LŪDZU ATNĀC ! GAIDĀM TEVI !

= Literārais redaktors Kārlis Kukuris un pārējie =

„PARKA” VASARAS AINIŅAS.



Skaistā jūlija dienā mūs PARKA iemītnieki – lasītāji sakāpa komfortablā autobusā, lai dotos ekskursijā. Pacilātais garstāvoklis, dodoties pretim nezināmajam, „spārnoja” daudzus. Ļoti aizkustināja slimmīcas galvenās māsas Jekaterinas Jeremejevas siltie novēlējumi labam ceļavējam un jaučiai atpūtai, kā arī Ingas Esītes izstrādātais maršruts – Līgatnes Dabas Parks un Siguldas Gūtmaņala un noorganizētais pikniks brīvā dabā. Sirsnīgs PALDIES viņām par to !

Pasākums, labu vārdu iedvesmots, izvērtās ļoti sirsnīgs un relaksējošs. Izejot Dabas Parka meža taku un vērojot tā iemītniekus – dzīvniekus, visu sirdis pildījās ar pozitīvām emocijām. Prātā radās neskaitāmi jautājumi par viņu ikdienu, uz kuriem izsmieļošas

atbildes sniedza jaukā parka gide. Pēc divām mežā pavadītajām stundām pikniks ar desiņu cepšanu un kūkām bija tieši laikā. Ieturot maltīti varēja pārdomāt redzēto un secināt, ka saskare ar dzīvniekiem ļoti pozitīvi iespaido mūsu psihi un tāpēc varbūt arī mūsu PARKĀ nebūtu par skādi kāds, kā padomju laikos sauca, savs „Sarkanais Stūrītis” ar dzīvniekiem.

Pēc atpūtas tālāk ceļš vijās pa gleznaino Gaujas krastu serpentīnu Siguldā līdz Gūtmaņalai. Dabas varenība un krāšņums, kā arī alas īpašā elpa un aura lika aizrauties elpai visiem tās apmeklētājiem. Šis mirklis tika iemūžināts arī fotogrāfijās (skatīt attēlu).

Atpakaļceļā dažus jau pieveica nogurums un tie ekskursiju turpināja sapņos, bet sasniedzot „mājas” visi bija vienprāt – ekskursija ir izdevusies un to varētu atkārtot vēlreiz, tikai uz citu pusi.

Sirsnīgs PALDIES ekskursijas organizētājiem no visiem tās dalībniekiem !

= Ekskursijas dalībniece Inga Laicāne =

Ja atceries, šī gada 26. maijs bija ielānots kā sporta diena. Ak, šis nepastāvīgais laiks ! Bija pavēsa nedēļa, tādēļ pasākums tika pārcelts nedēļu vēlāk – uz 2. jūniju. Šīs dienas rīts atnāca ar spožiem un siltiem saules stariem. Atvaļinājumā būdams, šo rindu autors redakcijas uzdevumā agrā rīta stundā devās apskatīt nākošos “ciņu laukus”. Viņa skatam atklājās, ka visi viņu jau apsteiguši... Sacensību vietā aktīvi rosījās tiesnešu kolēģija, kas veica pēdējos priekšdarbus sacensību veiksmīgai norisei. Pēc īsa brīža TAS VISS SĀKĀS ...: - Basketbola soda metieni – dāmām un kungiem; - Braukšana invalīdu ratiņos – tāpat; - Šautriņu mešana mērķī. Daži “maču” dalībnieki varēja izmēģināt roku volejbola laukumā, spēlējot sava prieka pēc – bez rezultāta.

Sacensību interesantākais mirklis autora skatījumā neapšaubāmi bija “Jautrā Stafete”, kurā tika izmantoti personāla halāti, vingrošanas aplī, tenisa bumbiņas, kartona kārbas. Cilvēki skrēja, liecās caur aplīem, pārvietoja mērķī tenisa bumbiņas, novilka – uzvilka halātus, skrējienā ķēra kastes un veidoja no tām piramīdu, finišēja, raudāja, kļiedza un smējās.

Nē, mīļais lasītāj ! Nesagaidīsi = uzvarētājus un godalgoto vietu ieguvējus nesaukšu. Man nebija laika lūkoties protokolos, bija jāsporto. Daudziem sacensību dalībniekiem bija iespēja izkustēties, pārbaudīt sevi, iepazīt citus, pat sadraudzēties.

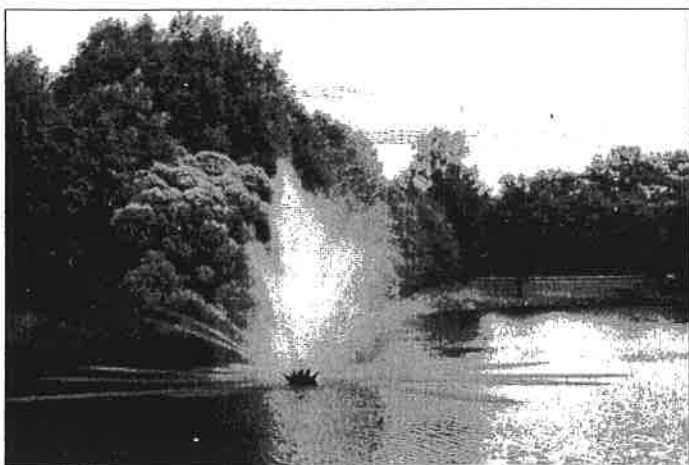
Jā, nenoliedzami šis skaistais pasākums bija izdevies. Daudzmaz viss notika pēc olimpiskā principa – “galvenais ir piedalīties”. Tāda arī bija spēļu organizatoru un daudzu dalībnieku pamatdoma.

Pēcpusdienā ballītes un apbalvošanas ceremonijas uzsākšanu nedaudz izjauca lietūs mākonis. Mūzikas aparātūra, balvas, diplomi tika pārnesti 9. nodaļas verandā un gaidītais brīdis bija pienācis... Pēc laureātu svinīgās apbalvošanas notika ballīte, kas ilga līdz vakariņu laikam. Domāju, ka ar pasākumu apmierināti bija VISI.

Sacensības organizēja un balvas gādāja Rehabilitācijas centrs “RASA” (vadītāja – Inga Esīte) un slimmīcas administrācija (galvenā māsa – Jekaterina Jeremejeva).

Pasākumā piedalījās un visu pierakstīja = Kārlis Kukuris =

MŪSU VASARA.



Aldis Ozoliņš – “Parka” fotomākslinieks

Citus gadus manās ainavās dominēja Ērgļi, Vecate, Strenči, tātad Gauja un Salaca. Šovasar devos fotosesijās uz Kocēnu un Vaidavas ezeriem, kā arī apmeklēju “sirmo” Burtnieku. Manos darbos redzama arī Valmiera, un ... atkal Gauja.

Prieks, ka darbus pozitīvi ir novērtējuši draugi, kolēģi un lasītāji.

Kārlis Kukuris - literārais redaktors.

Līdz 26. jūlijam “PARKS” atpūtās. Patiesi prieks par Alda radošajām veiksmēm. Vai Valmieras “Sīmanis” nav kolosāls? No comments...

Kā pašam? Vissmagākā vasara mūžā – nevienam neko tamlīdzīgu nenovēlu. Protams, es izturēšu. Tomēr ir piedzīvoti patīkami un skaisti mirkļi. Priecājos, ka mēs – redakcijas komanda, atkal esam ierindā. Strādāsim.

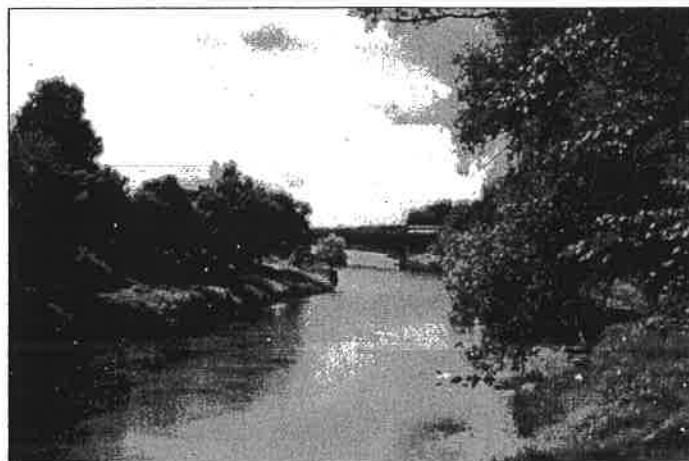


Daira Kozure – avīzes redaktore.

Visneaizmirstamākais šajā vasarā bija brauciens pa Gauju. Kāpēc tas bija īpašs? Šajā braucienā mēs muzicējām – dziedājām. Šis vakara mūzikas brauciens man ilgi paliks atmiņā.

Inga Laicāne – “PARKA” māksliniece.

Mana vasara vienkārši ir puķaina. Skatoties uz ziedu krāsainajām galviņām, arī pašai gribas ietērpties vasarīgi puķainā kleitā un smaržot kā puķei. Gribas veldzēties Gaujas vēsajos ūdeņos un uzņemt pēc iespējas vairāk saules siltuma, lai pietiktu visai ziemei. Vajag salasīt un sagatavot meža un dārza veltes, lai vitamīnus varētu uzņemt arī tad, kad klāt lavās visādi vīrusi un slimības. Tāpēc neslinko un, pēc labi padarīta darba, arī labi atpūties, gan vēlāk tas atmaksāsies!



PADZERIETIES BIEŽĀK.

Bez ūdens cilvēks nevar izdzīvot gluži tāpat kā bez gaisa. Lai vielmaiņa un visi orgāni varētu darboties bez aizķeršanās, tiem nepieciešams pietiekams daudzums šķidruma. Pat bez īpašas fiziskās piepūles mūsu ķermenis ik dienas zaudē divus trīs litrus šķidruma, kuri pēc tam atkal ir jāatgūst. Vairāk nekā pusi nepieciešamā šķidruma daudzuma cilvēks uzņem ar ēdienu, bet pārējo - dzerot. Tā vismaz vajadzētu būt, taču dzīvē ne vienmēr viss tiek darīts pēc noteikumiem. Tieši šķidruma uzņemšanas jomā bieži vien grēkojam, un no tā savukārt cieš veselība.

Kā noteikt, vai jūs lietojat pietiekami daudz šķidruma? Atbildiet uz desmit jautājumiem un par katru apstiprinošo atbildi pieskaitiet punktus!

1. Es katru dienu izdzeru vismaz 2 litrus ūdens, sulas, piena, zāļu vai augļu tējas. **Jā - 7 punkti**
2. Kopā ar brokastu tēju, pēcpusdienas kafiju un kādu atspirdzinošu dzērienu vakarpusē man iznāk 1,5-2 litri dzērienu dienā. **Jā - 3 punkti.**
3. Parasti es izdzeru mazāk par 1 litru šķidruma dienā. **Jā - 0 punktu.**
4. Mans ēdiens ir sabalansēts un veselīgs. Katrā ēdienreizē noteikti ēdu arī augļus un dārzeņus. **Jā - 2 punkti.**
5. Nedēļā gadās vairākas dienas, kad es neapēdu nevienu augli un dārzeņi. **Jā - 0 punktu.**
6. Es esmu dārzeņu un augļu piekritēja. Lielāko daļu manu maltīšu veido svaigi salāti, augļi un dārzeņi. **Jā - 3 punkti.**
7. Es regulāri izmēģinu diētas un šādi cenšos tikt vaļā no liekajiem kilogramiem **Jā - mīnus 1 punkts.**
8. Els ēdu daudz graudu produktu un citus balastvielām bagātus produktus (piem., pākšaugus, sēnes). **Jā - mīnus 1 punkts.**
9. Es regulāri nodarbojos ar sporta veidiem, kuros nākas pamatīgi svīst. **Jā - mīnus 2 punkti.**
10. Mans darbs prasa fizisku saspringtību, un es daudz svīstu. **Jā - mīnus 2 punkti.**

Rezultāti

Vairāk nekā 3 punkti - Jūsu dzīvesveids ir apsveicams! Jūs zināt, cik svarīgi ir nodrošināt organismu ar pietiekamu šķidruma daudzumu. arī uz priekšu turpiniet pievērst tikpat lielu uzmanību savai veselībai!

No 1 līdz 3 punktiem - Pagaidām nav īpaša iemesla raizēm par veselību, tomēr nākotnē tai vajadzētu pievērst lielāku uzmanību. Jūsu organisms ir pelnījis vairāk šķidruma. Ja nekādi nespējat atcerēties, ka ik pa laikam vajag to palutināt ar kādu veselīgu dzērienu, turiet pie rokas pudeli minerālūdens.

Mazāk par 1 punktu - Jūsu organisms cieš no šķidruma trūkuma. Ja pati to vēl nejutat, tad iespējams, ka drīz vien par to atgādinās kāda kaite vai slimība. Jau no šīs dienas jums jālieto vairāk šķidruma!

- ❖ Katru rītu sāciet ar glāzi minerālūdens vai citronūdens, kam pievienota tējkarote medus. Tas remdēs slāpes pēc garās, «sausās» nakts, veicinās asinsriti, elpošanu, radīs enerģiju un stimulēs vielmaiņu. Ja no rīta regulāri aizmirstat par šo glāzi mundryna dzēriena, jau iepriekšējā vakarā nolieciet minerālūdens pudeli uz sava naktsgaldiņa.
- ❖ Tiem, kuri tik labi neizjūt sava organisma prasības, piemīt tā dēvētais «dzeršanas slinkums». Lai no tā atbrīvotos un nenodarītu sev pāri, ieteicams sākumā izstrādāt speciālu stratēģiju. Visās vietās, kur neiztikt bez jūsu klātbūtnes (virtuvē, istabā, uz rakstāmgalda, blakus atpūtas krēslam, uz naktsgaldiņa un.), nolieciet pa nelielai ūdens pudelītei. Būtu jauki, ja jūs pieradinātos ik pa stundai iedzert nedaudz šķidruma.
- ❖ Iepieciniet sevi ar garšīgiem dzērieniem - samaisiet minerālūdeni ar dažādām sulām bez cukura. Ar šādiem kokteiļiem izdodas remdēt arī pārāk lielu izsalkumu.
- ❖ Ja kopš bērnības pierasts dzert pārāk maz šķidruma, ieteicams sākt sevi «pāraudzīnāt» ar negāzētiem minerālūdeņiem, jo tie tik ātri nerada pilnuma sajūtu, kas raksturīga pēc gāzētā minerālūdens iedzeršanas.
- ❖ Pamēģiniet itāliešu vai franču paražas - pie katras kafijas tases vai vīna glāzes iedzert arī nedaudz minerālūdens.
- ❖ Sevišķi daudz šķidruma jādzer:
* ja laukā ir vējains laiks, * ja darba telpās ir sauss gaiss, daudz datoru un citas biroja tehnikas, * ja daudz nodarbojaties ar sportu un citām fiziskām aktivitātēm, * ja mēdzat daudz svīst, * ja laukā ir karsts laiks, * ja jums ir temperatūra un drudzis, * ja jūs moka caureja un vemšana, * ja lietojat pārāk daudz alkohola, kafijas vai melnās tējas, * ja ieturat diētu.
- ❖ Sportiski aktīviem cilvēkiem nepieciešams vairāk minerālvielu, un viņiem ir piemērots minerālūdens, kam litrā ir vairāk nekā 1500 miligrami minerālvielu. Pret muskuļu sāpēm un krampiem palīdz ūdens ar izteiktu magnēzija piedevu.
- ❖ Stresa nomocītiem cilvēkiem ir piemērots minerālūdens ar palielinātu kālija un magnēzija saturu. Tas nostiprina nervu sistēmu un mobilizē organisma iekšējās rezerves.
- ❖ Ja minerālūdens paredzēts maziem bērniem, jāraugās, lai tajā būtu pēc iespējas mazāk nitrātu.
- ❖ Vienaļga, cik lielas būtu slāpes, nevajadzētu iztukšot minerālūdens pudeli vienā rāvienā, bet gan dzert pa mazam malciņam, lai šķidrums varētu iesūkties ikvienā izslāpušajā šūnā.
- ❖ Ja gadījies pāri mēram lietot alkoholiskos dzērienus, tad jāturpina vien dzert - tikai tagad minerālūdeni, kas atdod organismam zaudēto šķidrumu un minerālvielas. Taču vislabāk būtu, ja ik

pēc alkoholiskā dzēriena glāzes jūs izdzertu glāzi ūdens.

- ❖ Slāpju remdēšanai ļoti labi noder arī citi šķidrumi - avotu ūdens, sulas, augļu un dārzeņu nektāri, tējas.

Atspirdzinoši dzērieni

- 70 ml balto vīnogu sulas samaisa ar 80 ml bumbieru sulas un atšķaida ar minerālūdeni.
- 100 ml burkānu sulas samaisa ar 80 ml ābolu sulas un atšķaida ar minerālūdeni.
- 1/2 kivi sasmalcina biezenī, samaisa ar 150 ml apelsīnu sulas un atšķaida ar minerālūdeni.
- 5 redīsus sasmalcina biezenī, samaisa ar 150 ml vājpiena kefira un atšķaida ar minerālūdeni. Pievieno sāli un maltus melnos piparus.
- 1/2 banāna un 1/2 kivi sasmalcina biezenī, samaisa ar 100 ml multivitamīnu sulas un atšķaida ar minerālūdeni.
- 1/4 sarkanās paprikas pāksts sasmalcina biezenī, samaisa ar 150 ml tomātu sulas, pievieno nedaudz citrona sulas, dažus pilienus *Tabasco* mērces un garšaugu sāli.
- 100 ml apelsīnu sulas samaisa ar 70 ml greipfrūtu sulas, 1 ēdk. citronu sulas un atšķaida ar minerālūdeni.

Uzmundrinoši dzērieni

- 100 ml sarkano biešu sulas samaisa ar 100 ml bumbieru sulas un 50 ml burkānu sulas.
- 50 g skāba ābola sasmalcina biezenī, samaisa ar 80 ml plūmju sulas un 50 ml ābolu sulas. Pievieno 1 ēdk. sakapātu rozīņu un atšķaida ar minerālūdeni.
- 1/2 banāna sasmalcina biezenī, samaisa ar 100 ml skābo ķiršu sulas, 1 ēdk. bumbieru biezsulas un atšķaida ar minerālūdeni.
- 150 ml piena samaisa ar 100 ml balto vīnogu sulas, 1 tējķ. smiltsērķšķu sīrupa un rīvētu citrona miziņu.

Dzērieni izskata uzlabošanai.

- 1/2 banāna sasmalcina biezenī, samaisa ar 150 ml apelsīnu sulas, 2 ēdk. citronu sulas, 1 tējķ. smiltsērķšķu sīrupa un atšķaida ar minerālūdeni.
- 100 g mango sasmalcina biezenī, samaisa ar 80 ml greipfrūtu sulas, 50 ml aprikožu nektāra, 1 ēdk. sasmalcinātu citronmelis lapīņu un atšķaida ar minerālūdeni.
- 80 ml kazeņu sulas samaisa ar 80 ml balto vīnogu sulas un atšķaida ar minerālūdeni.

NUMURA VIESIS.

Jūlijs daudziem bija atvaļinājuma mēnesis. Pašā augusta sākumā rubrikas „Numura viesis” vadītājs viesojās pie mūsu slimnīcas galvenās medicīnas māsas **JEKATERINAS JEREMEJEVAS**, kura bija izbrīvējusi laiku intervijai „PARKAM”.

K. Kukuris – Kāpēc tieši medicīnas māsas profesija? Kā ar pirmajām darbā gaitām?

J. Jeremejeva – Kad es biju maza, mamma ilgi un nopietni slimoja. Gribēju palīdzēt viņai un citiem. Prātā bija divas domas – mūzika vai medicīna. Domāju, ka studējot mūziku zaudēšu medicīnu. Esot medicīnā, mūzika mani pavadīs visu mūžu. Gāju mācīties māsu skolā. Pirmos piecus gadus nostrādāju dzimtajā Ukrainā ķirurģijas un traumatoloģijas nodaļā. Par psihiatriju pat nedomāju...



K. K. – Kā nokļūvāt pie mums?

J. J. – Apprecējos un atbraucu uz Latviju. Bija iespēja dabūt darbu šeit. Godīgi sakot, uzsākot darbu citā medicīnas profilā jutos kā „balta lapa”.

K. K. – Lūdzu atklāriet noslēpumu! Cik gadus, kur un ko esat mācījusies?

J. J. – Pēc māsu skolas beigšanas es mācos visu laiku. Pagājušajā gadā pabeidzu mācības sociālā darba un sociālās pedagogijas augstskolā „ATTĪSTĪBA”. Šobrīd esmu 2. kursa maģistrante. Lekcijas un semināri jāpmeklē visu darba mūžu. Mana izglītība saistīta ar jaunajām aprūpes metodēm, to ieviešanu, rehabilitāciju. Kā redzat, man ir vairāki sertifikāti. Esmu mācījusies un papildinājusi zināšanas pie Holandes, Čehijas un citu valstu pasniedzējiem. Mācos un nododu savu pieredzi kolēģiem. Mani nopietni interesē alternatīvi un netradicionāli rehabilitācijas veidi.

/ Attēlā- slimnīcas galvenā māsa Jekaterina Jeremejeva ar rehabilitācijas centra “RASA” kolektīvu /

K. K. – Kā esat iejutusies slimnīcas galvenās amatā? Kādus jaunus pienākumus tas uzdod?

J. J. – Patiesībā amatam nav nozīmes. Galvenais ir misijas apziņa. Pienākums – uzlabot aprūpi pacientiem ar garīgās veselības traucējumiem. Ja cilvēks grib strādāt, viņš meklē metodes; ja negrib – iemeslus, kāpēc to nevar izdarīt. Atbildībai par darbu vienmēr jābūt maksimālai.

K. K. – Kas īsti ir rehabilitācijas programma „Dzīves prasmes”?

J. J. – Tā ir alternatīvās aprūpes metode. Apmācām klausītājus (pacientus) ievērot un fiksēt savas slimības saasināšanās pazīmes vai saslimšanas sākumu. Jo ātrāk cilvēks ievēros, ka saslimis, jo ātrāk brauks šurp. Jo ātrāk tiks mājās, jo vieglāk pārdzīvos atrautību no ģimenes, darba un sabiedrības. Programmas uzdevums – pacientu izglītošana un cilvēciskās pašapziņas celšana.

K. K. – Ko Jūs pastāstītu par nevalstiskajām organizācijām medicīnā vispār un psihiatrijā? Vai piedalāties to darbā?

J. J. – 11 gadus atpakaļ tika nodibināta Latvijas Psihiatrijas māsu apvienība, kurā esmu prezidente no 2004. gada 1. janvāra. Tā ir profesionāla organizācija, kuras galvenie mērķi ir māsu un sabiedrības izglītošana. Tāpat arī dažādu jauninājumu ieviešana psihiatrijā. Mūsu organizācija aktīvi sadarbojas ar Sorosa Fondu Latvijā, Latvijas Cilvēktiesību un etnisko studiju centru. Šīs sadarbības rezultātā ir izstrādāta programma „Neatkarīgā dzīve”. Notika semināru cikls – personāla un pacientu izglītošanā par HIV un AIDS. Gada sākumā piedalījāties konkursā par sabiedrības informēšanu un uzvarējām (informēsim par problēmām psihiatrijā un cilvēkiem, kas ar to saistīti). Šī gada oktobrī notiks dažādas akcijas, kurās piedalīsies visas Latvijas slimnīcas. Plānojam izstādes un koncertus Rīgā. Sagatavošanas stadijā ir televīzijas programma, kurā būs dokumentāla filma un raidījums par cilvēkiem ar garīgas veselības problēmām. Publicēsim materiālus presē. Projekta ietvaros mēs vēlamies organizēt lekciju SDSPA „Attīstība” par problēmām, uzaicinot arī pacientus runāt par sevi. 10. oktobrī Rīgā notiks liels koncerts (norises vieta taps zināma pēc vienošanās ar Rīgas Doma). Tapšanas procesā ir projekts slimnīcas un pašvaldības sociālo darbinieku apmācībai par arodrehabilitācijas iespējām un metodēm cilvēkiem ar garīgas veselības traucējumiem.

K. K. – Jūsu darbs ir ciešā saskarē ar cilvēkiem. Vai nelielas, ka dialogs ar viņiem reizēm ir abpusēja došana un ņemšana? Vai darbs Jūs bagātina?

J. J. – Es nestrādāju viena - man ir komanda un es esmu komandā. Mūsu asociācijā ir daudz profesionālu cilvēku. Man ir domubiedri katrā slimnīcā. Man ir cilvēki, kas nekad neatsaka ar padomu. Es neesmu viena.

K. K. – Jūsu mīļākā krāsa, puķe, grāmata, skaņdarbs ir ...

J. J. – Lielas baltas krizantēmas, jo viņas dzimtajā Ukrainā zied uz manu dzimšanas dienu augustā.

Mūzika, mūzika, mūzika... Patīk klasika, tautasdziesmas, tautas deju melodijas (gribas dancot līdzī). Patīk dziedāt. Māku spēlēt bajānu, ģitāru, klavieres. Saviem draugiem un ģimenei spēlēju ar prieku – viņiem patīk!

Baltā krāsa ir pārākā par visām, jo viņa ir katras krāsas sastāvdaļa. Jūs jau redzat kādas sienas ir manā kabinetā – gaišas.

K. K. – Slimnīcā, rehabilitācijas centrā „RASA” pastāvīgi notiek dažāda rakstura un satura nodarbības, mācības, izstādes un citi pasākumi. Kā Jūs to redzat un uztverat?

J. J. – Labi. Ko citu teikt – labi. Mums ir avīzes redakcija, pašdarbnieku komanda, mākslinieki, rokdarbnieki. Tomēr es redzu vienas un tās pašas sejas. Arī citiem pacientiem jābūt aktīvākiem – jāuzdrīkstas, jo „kas klauvē, tam tiks atvērts”. Ja cilvēkiem ir vēlēšanās un interese, iespēju robežās nāksim pretim.

Gribētos piebilst, ka pacienti, kas piedalījās programmā „Dzīves prasmes”, būs kodols „PARKAM” un Pacientu Padomei, kuru drīz veidosim kā sabiedrisku organizāciju cilvēkiem ar garīgas veselības traucējumiem.

K. K. – Ko Jūs novēlētu „PARKA” lasītājiem?

J. J. – Nebaidieties uzdrīkstēties, jo mums visiem ir tiesības būt savādākiem! Veiksmi Jums un veselību!

ĒDIENKARTĒ MEŽA OGAS.

Ir tāds teiciens : tam, kurš ēd meža ogas un sēnes, dakteri nav vajadzīgi. Ne velti fitoterapijas speciālisti ieteic vasarā mežā doties visai ģimenei un tikai tad, kad ogas ir ielasītas vēderā, vākt tās groziņā. Nezināšanas dēļ to vērtība netiek pietiekami novērtēta. Tāpat kā meža gaisa dziedējošās spējas un koku tuvuma labvēlīgā enerģētika. Meža ogu vērtība ir daudz dažādo bioloģiski aktīvo vielu, kuru kopums, savienots dažādās kombinācijās, ir organismu spēcinošs un dziedējošs.

Ogas satur: organiskās skābes, kas aktīvi piedalās vielmaiņā, šķīdina neorganiskos sāļus, likvidē pūšanas baktērijas zarnās; **fitoncīdus**, kas paaugstina organisma imunitāti; **fenolus** - vielas, kam piemīt žultsdenoša un asinsvadu paplašinoša iedarbība; daudzus un dažādus **vitamīnus** un **minerālvielas**, arī **ēteriskās eļļas**, kas nomierina vai uzmundrina nervu sistēmu. Ogu sastāvā ir arī **augu olbaltumvielas**, kas ir vērtīgākas par dzīvnieku valsts olbaltumu, **ogļhidrāti**, kuri dod dzīvības enerģiju, **šķiedrvielas**, kas regulē zarnu trakta darbību, un citas vielas.

Laikā, kad meža ogas pieejamas svaigā veidā, ļoti ieteicamas šādas kūres: apēst pusi vai veselu glāzi ogu vismaz trīs reizes dienā. Fitoterapeiti uzskata, ka organisms pats pasaka priekšā, kādas ogas un cik daudz izvēlēties. Vēlme baudīt kādas noteiktas ogas nozīmē: kādu vielu (vitamīnu, minerālvielu, skābju u.c.) krājumi organismā izsīkuši vai - gluži otrādi - nepatika pret kādām ogām signalizē: kaut kā ir par daudz. Protams, pirms ogu vākšanas jānovērtē, vai izvēlētais dabas stūrītis ir pietiekami tīrs. Sevišķi jāvairās ogas lasīt satiksmes ceļu tuvumā.

Ogu uzturvērtība un ārstnieciskā iedarbība

Meža avenas

Ēdot svaigā veidā, no tām gūstams ievērojams daudzums C vitamīna (līdz 45 mg/100 g), arī B grupas vitamīni, PP, folijskābe un A provitamīns jeb karotīns. No minerālvielām avenas galvenokārt satur dzelzi, kāliju, cinku un varu. Gan aveņu ogas, gan lapas, savāritas tējā, satur salicilskābi - vielu, kas ir medicīniskā aspirīna galvenā sastāvdaļa, tāpēc avenas ir efektīvs sviedrējošs un ķermeņa temperatūru pazeminošs līdzeklis saaukstēšanās un drudža gadījumā. Efekta ziņā 0,5 kg aveņu pielīdzināms 1 tabletei aspirīna. Aveņu lapās salicilskābes ir vēl vairāk nekā ogās. Avenes veicina arī kuņģa un zarnu trakta darbību, novērš sliktu dūšu un vemšanu un uzlabo ēstgribu. Tās normalizē sirds darbību, izvada no organisma smago metālu sāļus, radioaktīvos elementus un holesterīnu.

!!! Avenes neieteic lietot podagras un nefrīta (nieru iekaisuma) slimniekiem.

Kazenes

Kazenes ir radnieces avenēm gan sastāva, gan iedarbības ziņā. Satur dažādus vitamīnus, tostarp C vitamīnu, kas kazenēs ir apmēram 5 reizes vairāk nekā citronos. Ēdot svaigas kazenes, nevajag baidīties no tām raksturīgiem kauliņiem, jo tajos ir lielākais labums. Kazenes paaugstina organisma aizsargspējas, uzlabo asins sastāvu, palīdz pret paaugstinātu vairogdziedzera darbību. Sievietēm ieteicamas kā nomierinošs līdzeklis klimaksa neirožu gadījumā. Kazeņu tēja noder saaukstēšanās gadījumā, stimulē zarnu un nieru darbību. Tējai var izmantot gan kaltētas kazeņu ogas, gan lapas (ņem 2 ēdamkarotes drogas uz 1 glāzi vāroša ūdens, ļauj 4 stundas ievilkties un lieto pa 1/2 glāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas).

Lācenes

Lācenes ir diezgan grūti lasāmas, jo galvenokārt aug purvos. No seno laiku aprakstiem nāk ziņas, ka lācenes lietotas spēka izsīkuma gadījumā, no kā, domājams, varētu būt cēlies arī ogu daiļskanīgais nosaukums. Tās satur daudzus cukurus, no vitamīniem - C, B₁, B₂, PP un karotīnu, no minerālvielām - fosforu, dzelzi, kobaltu u.c. Lācenes uzlabo apetīti, ir labs līdzeklis nieru, aknu, žults ceļu, sirds un asinsvadu slimību gadījumā. Ogu sula ir derīga ādas vēža ārstēšanai. Lācenes var saglabāt svaigas bez cukura visu gadu vēsā telpā tīros, vaļējos traukos.

!!! Šīs ogas nav ieteicamas, ja sirgst ar divpadsmitpirkstu zarnas vai kuņģa čūlas problēmām.

Kaulenes

Retāk pazīstamas. Rubīnsarkanās ogas, ar skābenu garšu, ārēji līdzīgas lācēnēm, taču uz stumbra izkārtotas neregulāri, kas vairāk līdzinās brūkleņu augšanas manierei. Kaulenes sastopamas krūmājos, ēnainos mežos, pakalnu nogāzēs. Svaigas ogas uzlabo vielmaiņu, nostiprina asinsvadu sienas, samazina holesterīna līmeni asinīs un izvada no organisma toksiskās vielas. Ārīgi kaulēņu lapu un sakņu novārījums lietojams matu mazgāšanai, lai novērstu blaugznas un seboreju, kā arī uzlabotu matu augšanu un izskatu.

Meža zemenes

Svaigā veidā tās ir C (20-50 mg/100 g) un B vitamīna avots. No minerālvielām visvairāk satur kāliju, kalciju, dzelzi, arī īpašas pektīnvielas, fenolus un organiskās skābes, kas labvēlīgi iedarbojas uz ādas problēmām: pinnēm, ādas plankumiem, ekzēmām. Ja aktuāla kāda no ādas problēmām, zemeņu laikā ieteicams gatavot svaigu ogu kompreses. Meža zemeņu komprese: tīras zemenes saspiež viendabīgā masā, lai neiztek sula, liek marlē un uz sien ādas problēmu apvidū. Šādu kompresi var turēt līdz pat diennaktij (vismaz 6-8 stundas), tad ar tīru ūdeni noskalot. Pēc dažām stundām kompresi atjauno. Kūri turpina visu zemeņu laiku. Meža zemenes sevišķi ieteicamas sejas maskām. Viena no labākajām šo ogu īpašībām - tās nekairina ādu. Tās kalpo arī kā dzelzs avots, kas uzlabo organismā asinsradi. Žāvēti augļi ir efektīvi podagras, nierakmeņu un žultsakmeņu slimību gadījumā, jo tie sekmē urīnskābes izdalīšanos (gatavo uzlējumu: 2 ēdamkarotes augļu uz 1 glāzi verdoša ūdens, lieto pa pusglāzei 3 reizes dienā).

!!! Meža zemenes neiesaka lietot, ja ir paaugstināts skābes daudzums kuņģa sulā.

Mellenes

Satur C, B₁, B₂, PP, K vitamīnus un karotīnu. No minerālvielām - kalciju, kāliju, fosforu, magniju, dzelzi, nātriju, mangānu. Ārstniecībā melleņu ogas lietojamas pret kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumiem kā efektīvs pretcaurejas līdzeklis. Šajā gadījumā sevišķi maziem bērniem lietderīgs ir kaltētu melleņu uzlējums (ņem 1 ēdamkaroti ogu uz 1 glāzi ūdens, vāra 5-10 minūtes) vai ķīselis. Melleņu ogu sula uzlabo arī redzi, palīdz kuņģa un zarnu čūlu gadījumā, pret nierakmeņiem, urīnpūšļa iekaisumu, reimatisma sāpēm (sula lietojama pa 1/2 glāzei kopā ar 1 ēdamkaroti medus 3 reizes dienā pirms ēšanas). Mellenes svaigā veidā satur īpašu vielu - glikozīdu mirtilīnu, kas stiprina asinsvadu sienas, palielina to elastību, uzlabo sīko asinsvadu stāvokli. Tāpēc tās sevišķi ieteicamas diabēta slimniekiem, kam ir nosliece uz asinsvadu komplikācijām, kā arī pusmūža cilvēkiem. Melleņu ogas arī attīra organismu, jo spēj piesaistīt un izvadīt smago metālu sāļus. Svaigā veidā šīs ogas uzglabājamās ilgāk nekā citas, jo satur antibiotisku vielu, kas kavē rūgšanas procesu.

!!! Melleņu ogas neiesaka, ja traucēta aizkuņģa dziedzera darbība vai ir nosliece uz aizcietējumiem.

Zilenes

To krūmāji ir nedaudz augstāki nekā mellenāju stumbri, bet ogas, salīdzinot ar mellenēm, iegarenākas un gaišākas. Zilenes ir C, B₁, B₂, PP vitamīni, vielas ar P vitamīna aktivitāti, karotīns. No minerālvielām - visvairāk kālijs, kalcijs, arī fosfors, magnijs, nātrijs, dzelzs, cinks, mangāns u.c. Ogas sevišķi vēlamas tā dēvētā vistas akluma ārstēšanai, kad cilvēks vāji redz tumsā, organisma vispārējai vitaminizēšanai un imunitātes paaugstināšanai, tām piemīt arī pretalerģiska aktivitāte. Zileņu sula (lietojama pa 1/2-1 glāzei kopā ar 1 ēdamkaroti medus pusstundu pirms ēšanas) der kā temperatūru mazinošs līdzeklis, pret mazasinību, stomatītu, cistītu, veicina aizkuņģa dziedzera sekrēciju, ir spēcinoša, atveseļojoties pēc operācijām un citām slimībām. Tā veicina arī ādas kapilāru elastību, aizsargā pret paplašinātu vēnu veidošanos un paaugstinātu asinsspiedienu. Zileņu ogām piemīt pretaudzēju aktivitāte. Zilenes izkaltēt ir grūti, jo tās ir ūdeņainas. Labāk no tām gatavot ievārījumu vai džemu. Ir maldīgs tautā izplatīts apgalvojums, ka zileņu ogas ir indīgas.

Dzērvēnes un brūklenes

Abas daudzējādā ziņā izmantojamas līdzīgi. Izceļas ar vitamīnu bagātību. Šīs ogas vienīgās satur benzoskābi, kas neļauj attīstīties mikrobiem, tāpēc dzērvēnes un brūklenes lietojamas pret zarnu darbības traucējumiem un hroniskām zarnu infekcijām. Svaigas ogas un to sula iedarbojas tonizējoši saaukstēšanās un drudža, kā arī nieru un urīnpūšļa iekaisumā gadījumā, uzlabo apetīti, pazemina asinsspiedienu. Brūklenes ieteicams ēst, ja ir iekaisumi mutes dobumā: stomatīts, mutes kandidoze. Svaigu brūkleņu kompreses lieto pret krūšu vēzi. Ar dzērvēņu sulu var mazgāt galvu, ja ir matu parazīti. Benzoskābes īpašību dēļ gan dzērvēnes, gan brūklenes atšķirībā no citām ogām var uzglabāt, saberot stikla traukā, pārlejot vienkārši ar aukstu ūdeni tā, lai ogas būtu nosegtas, un trauku nosedzot ar vāciņu. Šīs ogas var uzglabāt arī sausā veidā.

!!! Dzērvēnes neiesaka lietot kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas, kā arī gastrīta gadījumā.

Pīlādži

Pīlādži vācami, kad gatavi, bet noteikti vēl pirms sala. Tie lietojami kā bagātīgs dabisko vitamīnu, sevišķi C vitamīna, un minerālvielu avots. Pīlādžu augļos ir vairāk karotīna nekā burkānos un sulā dzelzs ir 3-4 reizes vairāk nekā ābolu sulā. Pīlādži samazina holesterīna daudzumu asinīs, stiprina asinsvadu sienīgas, samazina lipīdu daudzumu aknās, uzlabo nieru darbību, normalizē vielmaiņu, stiprina imūnsistēmu, veicina apetīti. Sulu iesaka podagras, mazasinības gadījumā, pret hemoroīdiem un ļaundabīgiem audzējiem.

Pīlādžu vitamīnu tēja: ņem 1 ēdamkaroti kaltētu pīlādžu ogu, aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, vāra 10 minūtes un atstāj 4 stundas ievilkties.

Lieto pa 1/2 glāzei kopā ar ogām vairākas reizes dienā.

!!! Pīlādžus neiesaka lietot, ja slimo ar trombozēm, tromboflebītu (vēnu iekaisumu), jo tie veicina asins recēšanu.

Mežrozīšu augļi

Viena no vērtīgākajām meža veltēm. Satur visvairāk C vitamīna no visiem zināmiem augiem (100 grami augļu satur 5 g askorbīnskābes), vēl B grupas, PP, P, K, E vitamīnus un karotīnu. No minerālvielām visvairāk tajos ir kalcija, arī kālijs, magnijs, fosfors, dzelzs u.c. Mežrozīšu augļi ievācami līdz rudens salnām, kad ieguvuši dabisko oranži sarkano krāsu, bet vēl nav kļuvuši mīksti.

Mežrozīšu augļi sekmē asins sastāva atjaunošanos, uzlabo sirds darbību, asinsriti, stiprina organismu un palīdz izvairīties no dažādām vīrusu saslimšanām: saaukstēšanās, gripas, angīnas. To novārtjums uzlabo asinsvadu elastību, novērš smaganu un deguna asiņošanu. Mežrozīšu vitamīnu dzēriens: ņem 10 mežrozīšu augļus, ieber termosā, aplej ar 1 litru vāroša ūdens un ļauj ievilkties apmēram 8 stundas, piemēram, visu nakti. No rīta iegūts smaržīgs, skābeni salds, vitamīniem bagāts dzēriens. Dzer pirms ēšanas. Ja lieto pēc ēšanas, tad noteikti jāizskalo mutes dobums, jo mežrozīšu augļi satur tik daudz askorbīnskābes, ka var bojāt zobu emalju. Šis dzēriens aktivizē aknu, žultspūšļa un zarnu trakta darbību. Ļoti ieteicams bērniem, kuri vāji attīstās, kuriem ir grūtības koncentrēties, vāja apetīte, miega traucējumi.

!! ! Mežrozīšu augļus nedrīkst lietot tromboflebīta slimnieki un tie, kuriem ir paaugstināts skābes daudzums kuņģa sulā. Tos nav ieteicams lietot ilgstoši - bez pārtraukuma.

Bārbeles (parastās) ogas

Mazāk zināmas. Nogatavojas augusta beigās - tad tās kļūst spilgti sarkanas, skābenas, līdzīgas jānogām, arī sakārtotas tādos pašos ķekaros. Vienīgi pēc formas bārbeles ogas ir iegarenas, krūms var sasniegt trīs metru augstumu, tam ir iegarenas lapiņas, miza īpatnēji dzeltenā krāsā. Augšanai izvēlas dolomīta akmeņiem bagātu augsni.

Dzelteno krāsu mizai piešķir alkaloids berberīns, kas ir vērtīgākā bārbeles sastāvdaļa. Šī viela labvēlīgi ietekmē aknu un žultspūšļa darbību: tonizē žultspūsli un samazina žultsceļu spazmas. Ja sauju svaigu ogu apēd apmēram 20 minūtes pirms maltītes, ievērojami uzlabojas gremošanas process. Ziemai vislabāk sagatavojama bārbeles sula, kam pievieno cukuru, iegūstot sīrupu. Sīrupu lieto vienu ēdamkaroti 20 minūtes pirms ēšanas.

!!! Alkaloids berberīns var izraisīt iekšējo orgānu darbības traucējumus, tāpēc bārbeles ogas nedrīkst lietot lielās devās un ilgstoši, iepriekš jākonsultējas ar ārstu.

Irbenes (parastās) ogas

Spilgti sarkanā krāsā, skābeni sīru garšu, izvietotas ķekaros. Irbene augšanai iecienījusi mitrus krūmājus, mežus, upmalas, grāvmalas un ezermalas. Ogas ievācamas vēlā rudenī pēc salnām. Irbenes ogas ir bagātas ar C un P vitamīniem. No minerālvielām satur dzelzi, fosforu, kalciju, mangānu, jodu un varu.

Palīdz augsta asinsspiediena gadījumā, ir labs vitamīnu avots, nostiprina sirds darbību un organismu kopumā. Svaigas ogas ļoti ieteicamas kā profilaktisks līdzeklis, ja ģimenē sievietēm bijusi vērojama nosliece uz ļaundabīgu audzēju (krūšu, dzemdes, olnīcu) rašanos. Profilaktiskais kurss: pa sauju svaigu ogu (kaltētas pa 1 ēdamkarotei) 3 reizes dienā apmēram vienu mēnesi. Novērots, ka cilvēki, kam organismā trūkst kādas irbeņu ogu sastāvdaļas, kaut arī ogas ir rūgtenas, nevar no tām atrauties. Kaltētas irbeņu ogas lietojamas kā viena no sastāvdaļām vitamīnu tējas bagātināšanai. Vitamīniem bagāta tēja: kopā saber 3 daļas smalcinātu mežrozīšu augļu un pa 1 daļai no kaltētām upeņu, brūkleņu, pīlādžu un irbeņu ogām. Tējas pagatavošanai ņem 1 ēdamkaroti šā maisījuma, aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens un ļauj 3-4 stundas noslēgtā traukā ievilkties. Tēja lietojama hipovitaminozes ārstēšanai, ja ir nepietiekams vitamīnu daudzums organismā.

Melnā plūškoka ogas

Meklējamās līdzās irbenēm: mitros krūmājos, mežos, upmalās, bet plūškoks sastopams arī kultivētā veidā dārzos, parkos. Tas sniedz 4 metru augstumu, zied dzeltenīgi baltiem ziediem ar īpatnēju smaržu. Nogatavojušās ogas ir melni violetas, sakārtotas plašas, čemurveida skarās.

Plūškoka ogas īpaši noder paaugstinātas temperatūras un klepus mazināšanai (slimības laikā lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā). Sulai piemīt sviedrējoša un atkrēpojoša iedarbība. Tā rosina iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbību un stiprina organisma aizsargspējas pret infekcijām. Sula vislabāk lietojama kopā ar medu. Ogas izkaltēt ir grūti, jo tās ir ūdeņainas, tāpēc iesaka pagatavot džemu. Melnā plūškoka ogu džems: ogas izberz caur sietu, atdala mizu un sēkliņas, pievieno cukuru (1:1) un sarecina. Lieto temperatūras mazināšanai saaukstēšanās gadījumā, deva ir 2 ēdamkarotes. Profilaktiski ogas nelielā daudzumā lietojamas pret locītavu sāpēm, kaulu stiprināšanai un nervu sāpju novēršanai. Māju tuvumā augoša plūškoka smarža aizbaida peles, žurkas un citus nevēlamus radījumus, bet, ja plūškoka zarus ienes istabā, pazūd mušas.

!!! Melnā plūškoka ogas nevar ēst, cik tik (sevišķi jāsargā bērni), jo to sēklu sastāvā ir indīga viela - sambunigrīns. Nedrīkst ārstniecībā izmantot sarkanā plūškoka ogas, jo tās ir indīgas!

Kadiķa ogas

Ārstniecībā izmantojamas tikai tā dēvētā Zviedrijas kadiķa jeb paegļa ogas, kas ir ēteriskām eļļām bagāts augs. Lietojot kadiķa ogas gan svaigas, gan kaltētas (kūre: 10 ogas 2-3 reizes dienā, izlieto apmēram puslitra burciņas saturu), paplašinās asinsvadi, uzlabojot organisma iekšējo orgānu apasiņošanu, nieru darbību, notiek vispārēja organisma attīrīšanās, jo aknas pastiprināti neitralizē kaitīgās vielas, saasinās arī uztvere. Ogu novārtjums, pievienots vannas ūdenim, palīdz ādas niezes un citu ādas slimību gadījumā.

Vācot kadiķa ogas, jāzina, ka tās nogatavojas divos gados: pirmajā gadā izaugušās ogas saglabājas zaļas, tumšo nokrāsu tās iegūst tikai nākamajā gadā. Gatavas ievākšanai tās ir tad, kad kļuvušas zilgani melnas. Vākšanas tehnoloģija ir šāda: zem kadiķa krūma paklāj audumu un krūmu sapurina tā, lai nobirst gatavās ogas. No skujām un sīkajiem zariem, kas uz *deķāša* sabirst kopā ar ogām, visvieglāk atbrīvoties, grābjot ogas sauļās un *palaižot* vējā, lai tas skujiņas un zariņus aiznes projām. Atšķirībā no citām ogām, tās žāvē 25-30 grādu temperatūrā, lai saglabātu ēterisko eļļu īpašības.

!!! Kadiķa ogas nedrīkst lietot akūta nieru iekaisuma gadījumā.

Kultivētas ogas -vai labākas?

Kopš 20. gadsimta 60. gadiem arvien intensīvāk visā pasaulē, tajā skaitā arī Latvijā, attīstījusies savvaļas ogu kultivēšana audzēšanai dārzos. Pirmās kultivēto ogu šķirnes iegūtas no savvaļas vērtīgākajiem kloniem, tādējādi tās apveltītas pašām labākajām īpašībām: lieliem, gleznainiem augļiem, bagātīgu uzturvērtību. Piemēram, kultivētās lieloģu dzērvenes satur uz pusi vairāk C vitamīna nekā savvaļas ogas, arī citu vitamīnu tajās ir lielākās devās un dažādībā. Kultivēto ogu vienīgais trūkums - tās ir mazāk aromātiskas nekā purvos augušas.

Kā iegūt labas kaltētas ogas?

Kaltētas ogas var lietot ne tikai tējās, bet arī kā veselīgu uzkodu. Vientīgi -ogu kaltēšana prasa zināmas iemaņas.

Lielāko daļu ogu kaltētā veidā lieto zāļu tēju sastāva un aromāta bagātināšanai, taču tikpat labi tās var lietot atsevišķi. Ja saujai kaltētu ogu uzlej karstu ūdeni vai nedaudz pavāra, tās uzbriest, un tādējādi iegūstams gards dzēriens, bet, ja pievieno nedaudz kartupeļu miltu, - arīdzan ķīselis. Tāpat kaltētas ogas labi noder kā veselīgs grauzamais ne pārāk vēlamo saldumu, čipsu un citu līdzīgu izstrādājumu vietā. Atliek tik šo našķi iebērt traukā un nolikt ģimenes iecienītākajā vietā, piemēram, TV zviļņa tuvumā, un ogas drīz vien nozudīs vēderos. No meža veltēm sevišķi pateicīgi šim nolūkam ir pīlādži, kas kaltētā veidā zaudē savu sūrību un kļūst skābeni.

Ievākšana

Vācot ogas kaltēšanai, īstais laiks ir tad, kad tās sasniegušas raksturīgo krāsu, smaržu un garšu, bet vienlaikus tām piemīt zināma stingrība. Ogām vākšanas brīdī jābūt sausām, tāpēc tās vāc no rīta pēc rasas nožušanas (ne ātrāk kā pēc pulksten 10) vai pēcpusdienā (no pīkst. 16 līdz 18). Tas neattiecas vienīgi uz dzērvenēm un brūklenēm, kurām nekas nekait, ja tās lasa arī lietainā, miglainā laikā. Der ņemt vērā, ka fotosintēzes procesā aktīvās vielas ogās vairāk uzkrājas dienas otrajā pusē. Izņēmums ir bārbele, kuras ogas jāvāc ļoti agrī no rīta vai pat naktī, jo tās satur alkaloidus (slāpekli saturošas organiskas vielas), kas augos veidojas tumsā.

Kaltēšanas nolūkā ogas, kas aug atklātās vietās, piemēram, meža zemenes, nav vēlams vākt pusdienas laikā (no pīkst. 12 līdz 16), jo tad tās ir sakarsušas, tāpēc slikti žūst. Mīkstās un maigās ogas (meža zemenes, avenes, lācenes, kazenes, kaulenes), lai tās nesapīstos, groziņā vai citā tilpnē ieteicams kārtot maksimāli plānā slānī, starp kārtām ieklājot kādu starpliku, piemēram, papardes. Ogu kaltēšanu vēlams uzsākt iespējami ātrāk pēc ievākšanas. Ilgstoši uzglabāta, svaigo ogu masa zaudē savu vērtību.

Citas augu daļas - lapas un lakstus - ievāc tad, kad augiem izveidojušies ziedpumpuri, vai arī augu ziedēšanas sākumā, kad lapas ir piinīgi izaugušas. Jāievēro, ka augiem drīkst noplūkt tikai daļu lapu, ne visas.

Kaltēšana

Tā kā ogas satur dažādus cukurus, pektīnvielas, kas ilgstošas uzglabāšanas gaitā ierosina bojāšanos, būtiski, lai kaltēšana noritētu iespējami strauji, tad arī ogu šūnās saglabājas maksimāls daudzums vērtīgo vielu. Kaltējamo materiālu ber apmēram 2 cm biežā slānī un regulāri apmaisa, lai veicinātu gaisa cirkulāciju.

Strauja ūdens izskaušana panākama divējādi:

- kaltējot saulē - atšķirībā no augu zaļajām daļām, kam saule ir nevēlama, jo tās ietekmē noārdās augos esošais hlorofils un citas aktīvās vielas, gatavās ogās šo vielu praktiski vairs nav;
- kaltējot mākslīgā siltumā -cepeškrāsnī, maizes krāsnī, arī sakurinātā pirtī 70-90 grādu temperatūrā. Krāsnī par temperatūras indikatoru var izmantot plānu papīra gabalu, piemēram, avīzi: ja tā neapbrūnē, siltums ir kaltēšanai atbilstošs. Cepeškrāsnis durvis atstāj pusvīrus, lai ūdens var iztvaikot.

Var arī ogas saulē izlikt īslaicīgi (apmēram vienu dienu), lai tās tikai apvīst, pēc tam kaltēšanu turpinot mākslīgā siltumā. Kaltejoj ogas ārā, tās jāpasargā no kukaiņiem (mušām, lapsenēm, skudrām u. c), pārsedzot ar marli, sietu vai citu gaisu caurlaidīgu materiālu. Ogas ir izkaltaušas, kad, saspīestas saujā, brīvi birst, nevis salīp pīkā. Slikti izkaltejtas ogas uzglabājot var sākt pelēt.

Kaltētas ogas glabā noslēgtā traukā, lai pasargātu no kukaiņiem, piemēram, kodēm. Vēlams izvēlēties caurspīdīgus traukus, lai kukaiņu, pelējuma u.c. parādīšanos varētu kontrolēt un laikus novērst. Ieteicams glabāt nedaudz aptumšotā vietā. Labi izžāvētas ogas var uzglabāt pat piecus gadus.

Ogu sasaldēšana

Tā ir laba alternatīva gan ogu kaltēšanai, gan arī tradicionālo ievārijumu vārīšanai. Turklāt saldētās ogās saglabājas vairāk vitamīnu nekā termiski apstrādātās. Saldēšanai izvēlas gatavas, nebojātas ogas. Ja tās netīras, nomazgā un rūpīgi nožāvē. Ja ogas vēlas saglabāt veselās, tās kārtā mazās, zemās kartona vai plastmasas kārbīnās vienā kārtā. Vienkāršāks variants ogas likt speciālos saldēšanai paredzētos polietilēna maisiņos. Šādi saldējamā kamerā var ievietot ievērojami lielākus krājumus. Ja nekas nav iebilstams pret nelielu piedevu cukura (100-200 g/kg), ogas var nedaudz saspaidīt un pievienot cukuru. Jāņem vērā: lai ogas saglabātu savu struktūru un izskatu, gan sasaldēšanas, gan vēlāk arī atkausēšanas procedūrai jānorit pēc iespējas straujāk. Atkausēšanai vislabāk izmantot mikroviļņu krāsnī.

MEŽA OGU IEVĀKŠANAS KALENDĀRS.

Drogas	Jūnijs	Jūlijs	Augusts	Septembris	Oktobris	Novembris
Avenes			❖	❖		
Bārbeles			❖	❖	❖	
Brūklenes			❖	❖		
Dzērvenes				❖	❖	
Irbenes			❖	❖	❖	
Kadikis				❖	❖	❖
Kaulenes			❖	❖		
Kazenes		❖				
Lācenes			❖	❖		
Mellenes		❖	❖	❖		
Mežrozīte			❖	❖	❖	
Pabērzs			❖	❖		
Pīlādzis				❖	❖	
Plūškoks			❖	❖	❖	
Zemenes	❖	❖				
Zilenes		❖	❖	❖		

VASARAS NOTIKUMS NR. 1 vai ieskats pagājušā gada Latvijas sakoptākajā mazpilsētā.

Kā galveno šīs vasaras notikumu gribu atzīmēt to, kā kādā mūsu valsts mazpilsētā risinās un attīstās samērā e n t e r e s a n t i notikumi.

Vietējie „aborigēni” tieši šovasar nolēma izklaidēties šepat, ignorējot vecāku, sievu un bērnu lūgumus izbraukt pie jūras vai dabas krūts. Šeitān atpūtas iespēju ir gana – sprieda brašuļi. Lai Tu, LASĪTĀJ, klārāk orientētos situācijā, piebilstu, ka mūsu „garstāsta” varoņus sauca A., E., J., brāļi V. un A., Ķ., B., u.c. Vienmēr un visur viņi pārvietojās barā (lasi – bandā). Miesta mēroga pilsētā viņus cienīja un mīlēja daudzi, tomēr ne visi, kaut gan šis „Timurs un viņa komanda” bija pat cienījamu vecāku dēli. Zināms ir fakts, ka par saviem aizbildņiem un draugiem viņi deklarēja pilsētiņas mēru un policijas inspektoru. Vietējā sabiedrība šos garā jautros (pavieglis - ?) vīrus sauca par K R O K E R I E M (tomēr viens mocis uz visiem).

Protams, ka valsts nozīmes hospitālis (kas ir vecāks par pašu pilsētu) un tā pacientes un pacienti plašam iedzīvotāju slānim un sociālajām grupām, ar tām minoritātēm un mažoritātēm, bija kā augonis uz tīras miesas. Jā, uzņēmējiem viņu veikalu tīkls pilsētā ir kā Klondaika, jo „slimie” iepērkoties „veselo” veikalos, atstāj tajos „baltu naudu” (zaļu, brūnu, sarkanu arīdzan) par cigaretēm, kafiju, tēju un pat sievietēm vien vajadzīgām lietām.

Lai daudzi sabiedrības atstumtie netraucētu klusajai pilsētiņai elpot, iedzīvotāji griezās ar lūgumu (vai ir citas versijas ?) pie „Timura un viņa komandas”, lai tie ar savu daiļrunību, iznesību, eleganci, nevainību, nekaunību un rupju spēku apspiestu mediķu aprūpētos ļaudis, kuri šeit neatrodas sava prieka pēc.

Radās strīdi, zādzības, kautiņi, rupjības, kas radīja reālus zilumus, smadzeņu „trīces”, bailes un šoku daudzos. Ielās tika morāli pazemotas sievietes. Pamatīgi tika piekauti, saspārdīti slimnīcas pacienti. „Žipčiki” dzēra alkoholu un terorizēja cilvēkus hospitāļa parkā (teritorijā). Slimie cilvēki drīz vien pārdēvēja KROKERUS par SALAŠNĀM. Cik vienkārši un lepni skan : - „SA – LAŠ – ŅAS” !

Nē, neceļas roka ar rakstāmspalvu, lai rakstot par viņiem, lietotu vārdu „cilvēki”.

Mīļā lasītāja un lasītāj ! Mēģināšu kaut nedaudz detalizētāk apskaidrot situāciju. Lai kāda sieviete tiktu līdz pilsētiņas autobusa pieturai, pa parka celiņiem ir jāveic vismaz trīs simt soļu, tiem pievienojot aptuveni tikpat garu gabalu ietves. Pretim minētajai personai nāk vairāku vīru pulciņš... Ja būtu jāveic gājiens uz staciju, nāktos noiet vismaz 700 soļus pa meža ceļu. Ceļš līdz centra veikalos, aptiekām un pastam arīdzan jāveic gar autobusa pieturu, pieplusējot klāt kādus 400-500 soļus pa ietvēm.

Nē, dārgās un drošie ! Šīs mums elementāri nepieciešamās pastaigas ir absolūti bīstamas. BĪSTAMAS ...

Nesen viena drosmīga sieviete (paciente, dzīvojoša aprakstītajā pilsētiņā) uzrakstīja un iesniedza iesniegumu -sūdzību policijas inspektoram. Pēc dažām dienām kāds „iz bara” uz pilsētiņas centrālās ielas, divu viņas paziņu klātbūtnē, draudēja šai divu sākuma klašu skolnieku māmiņai ar fizisku (maksimālu -!) izrēķināšanos. Nepieciešamības gadījumā divi minētie cilvēki ir gatavi liecināt par šo faktu.

Šie brīnumbērni plānoja vienā rāvienā pakļaut sev VISU UN VISUS. Šamējie ir aizgājuši tiktāl, ka neslēpj savas draudzīgi „čomiskās” attiecības ar policijas darbinieku. Pret šo jauko spēku apvienību neiebilst neviena oficiāla iestāde. Nu ko ? Katrs veido karjeru un iegūst līdzpilsoņu cieņu kā māc (grib ?). Šobrīd es neuzdrīkstos apgalvot (pat neieņiņos), ka „mūsu policija mani sargā”. Nē, nesargā pilsoņu mieru valsts policijas virsnieks, kurš algu saņem no valsts budžeta līdzekļiem (lasi – Taviem nodokļiem) un ir devis zvērestu tautai.

Nelaime nekad nenāk brēkdama... Katru ar spēku un prātu apveltītu vīru var sagaidīt pāragra pensionēšanās, kuru var izsaukt nejauši „uzkritusi” dienesta izmeklēšana. Būdam šo rindu autors, es apzinos šīs rindkopas tekstu. Ticiet – tās nav tukšas emocijas vien.

Cilvēks, kurš vairākkārt pabijis ellē, neuzdrīkstētos jokot šādi, vai ne ? Kas tad man – viena kontūzija vairāk vai mazāk ... Daudzi hospitālī esošie C I L V Ē K I, kurus liktenis dažādu iemeslu dēļ atvedis Š E I T, ir solidāri ar autoru, ka locīt muguras kādu nebūt sa – laš – ņu priekšā būtu glēvi.

Šajā jaukajā Vidzemes mazpilsētiņā esošajā hospitālī satiekas daudz sāpju un likteņu. Arī mēs esam cilvēki un mums ir tiesības būt savādākiem.

Izmantojot doto iespēju vēlos izteikt sirsnīgu un mīļu PALDIES visām ārstēm, ārstiem, medicīnas māsām, personālam un darbiniekiem par iejūtību, sirsnību un pacietību darbā ar mums.

Nepaej garām C I L V Ē K A M ... Nepaej gan ! Varbūt, ka izņemot T E V I un mani viņam neviena cita nav. Nepaej garām !

p. s. Ja kāds saskata līdzību ar sevi, lai vaino pats sevi...

Avīzes „PARKS” literārais redaktors KĀRLIS KUKURIS.

APSVEIKUMI.

Dr. ILONAI PÆGLEI

Sveicam nozīmīgajā dzīves ceļa jubilejā !

*Ar katru gadu bagātāki topam,
Jo pieredze un prāts ar to ir savīts kopā.
Ja gados vēja spārniem lidot protam,
Tad paši savos gados vairāk citiem dodam.
Pēc gadiem visu saskaitām ja kopā,
Tad redzam, cik daudz medus dzīves stropā.
/ V. Līviņa /*

Daudz laimes !

1. nodaļas pacienti.

*Apsveicam vārda dienā NATĀLIJU un VLADISLAVU,
kā arī IVETU un NATĀLIJU dzimšanas dienā !*

= 3. nodaļas kolektīvs =



*Patiec vēl pumpurā –
Pumpurā tomēr ir labāk !
Gaismu, kas Tev reiz iesēta,
Cieši kā cerību glabā.*

/ Ā. Elksne /

*Sirsnīgi sveicam mūsu mīlo dakterīti,
nodaļas vadītāju Dr. LIENI LAPINU
vārda dienā !
= Pacienti =*

*SVEICAM SLIMNĪCAS DIREKTORU VITĀLIJU RODINU VĀRDA DIENĀ !
= Avīzes "Parks" redakcija =*

SVEICAM AUGUSTA VĀRDA DIENU GAVILĻNIEKUS !

*1 – Albīns, Albīna; 2 – Normunds, Stefans; 3 – Augusts; 4 – Romāns, Romualds;
5 – Osvalds, Arvils; 6 – Askolds, Aisma; 7 – Alfrēds, Madars; 8 – Mudīte, Vladislavs;
9 – Madara, Genoveva; 10 – Brencis, Inuta; 11 – Olga, Zita, Liega; 12 – Vizma, Klāra;
13 – Elvīra, Velga; 14 – Zelma, Zemgus; 15 – Zenta, Dzeldē; 16 – Astra, Astrīda; 17 –
Vineta, Oļegs; 18 – Liene, Helēna, Elena; 19 – Melānija, Imanta; 20 – Bernhards, Boriss;
21 – Janīna, Linda; 22 – Rudīte; 23 – Vitālijs, Ralfs; 24 – Bērtulis, Boļeslavs; 25 –
Ludvigs, Ludis, Ivonna; 26 – Natālija, Bronislavs, Bronislava; 27 – Žanis, Jorens; 28 –
Auguste, Guste; 29 – Armīns, Vismants, Aiga; 30 – Alvis, Jolanta; 31 – Vilma, Aigars.*

Vasaras – rudens augu un ziedu kompozīciju izstādes septembrī ir tradicionālas. Cik atceramies, tas vienmēr ir bijis īpaši jauks rīta cēliens. Ir jauki vērot, kā no Strūklakas Laukuma ziedu parāde stiepjas “Osvalda”, “Augusta”, “Annas” un “Marijas” virzienā. Lai skaistumu parādītu citiem, cenšas daudzi. Pārsvarā aktīvas ir meitenes, bet puisiem tomēr piepalīdz nodaļu personāls. Septembrī notiks kārtējā izstāde, kurai savlaicīgi gatavoties aicinām arī Tevi !

Pavasara – vasaras periodā mēs redzam, ka puķu dobes, mauriņus, košumkrūmus kopj mūsu PARKA dārzniecīte ar saviem palīgiem. Paldies šiem cilvēkiem par viņu paveikto, jo mums ir patīkami staigāt pa PARKA celiņiem un atpūsties pie strūklakas !

Drīz būs klāt 1. septembris. Asteru, dāliju, gladiolu un citu puķu pušķus mūsu bērni nesīs savām skolotājām uz skolu. Varēsim teikt, ka atkal pagājusi viena krāšņa vasara un pienācis rudens.



Septembra otrajā pusē durvis vērs mūsu Jaunais Klubs, kurā izvietosies bibliotēka, zāle dažādiem pasākumiem, datoru klase un Pacientu padomes telpas. Arī Tev ir iespēja piedalīties telpu labiekārtošanā, atnesot kādu istabas augu vai dekoru.

Galvenā redaktore Inga Esīte. Redaktore Daira Kozure, Literārais redaktors Kārlis Kukuris, Fotogrāfs Aldis Ozoliņš, Māksliniece Inga Laicāne, Maketētājs Dainis Matisovs, Konsultanti Inga Āboliņa (3. nod. DTI), Jekaterina Jeremejeva (slimnīcas galvenā māsa), Anita Jefimova (sociālais darbinieks), Natālija Verhovska (9. nod. sabiedrības veselības māsa).

Par faktu precizitāti atbild autors, par sludinājumiem - to iesniedzēji.
Publikācijas ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.

MŪSU ADRESE: Strenču slimnīca, RC, Avīze “PARKS” Strenči, Valkas iela – 11, LV – 4730

Avīze iznāk vienu reizi mēnesī.
Avīzes cena - 25 santīmi.