

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



2005. gada

Nr. 12

februāris / marts



Labrīt!

Jā! Esmu atgriezies, izrāvusies. Pietiek gulēt! Celies! Celies arī tu! Ar radošu domu un darbu piepildi katru Jaungada dienu. Par to, lai būtu Tev prieks un tuvākajiem būtu kā brīnums!

Vai esat dzirdējuši zīlīti čirkstinām koku zaros? Un dzenis kaļ mūsu parka priedēs! Jā ir jūtams – tuvojas pavasaris. Saulīte jau kuro dienu apspīd parka takas! Lai arī naktī ir 15°C - 25°C, dienā laiks ir tik pavasarīgs un jauks, gribas iziet laukā un ķert pirmos saules starus! Arī Tu vari iznākt un paskatīties debesīs! Vēl jau ir tikai

marts un gribas kādu iepriecināt ar savu smaidu! Neesiet tik ļoti noskumuši – drīz nokusīs sniegs un pirmie asniņi parādīsies un būs daudz darāmā gan mūsu slimnīcā, gan visā mūsu zemītē!

Esiet aktīvāki, priecīgāki, sāciet lēnām ar apdomu, iekustieties, lēnām, lēnītēm tikai uz priekšu, neskatoties atpakaļ, ceriet uz nākotni! Arī Tev, draugs ir sapņi, kuri reiz piepildīsies. Esi drosmīgs, saņemies un ej, ar paceltu galvu, ar smaidu, ar laba vēlējumiem citiem. **LAI TEV IZDODAS !!!**

Ko varu es vēlēties

Šajā dzīvē izdzīvot?

Vai laime ir tik īsa?

Nē tā ir jāmeklē!

Bet kur?

Vai tiešām esmu mūsu parka krustcelēs,

Kad jāizvēlas tālāk iet?

Gribu dzīvot, mīlēt, cienīt,

Arī strādāt, būt vajadzīgai

Sabiedrībai, bērniem,

Saviem tuvākajiem!

Kā man visiem labai būt?

Vai tiešām spēšu, varēšu

Vēl pastāvēt un neiznīkt

Kā auglīgs ābeļzars

Pēc liela, liela ziemas sala.

Man jābūt sīkstai, stiprai,

Lai dzīvi spētu izdzīvot

Ar skaistiem mirkļiem

Manai jūtīgai un vājai Dvēselei!

Sevi meklējot...

Mēs esam – šajā mirklī, stundā, gadā, savā dzīves laikā. Mēs esam savā dzīves telpā. Savā dzīves laikā un telpā mēs dzimstam, augam, mīlam, strādājam, radām un audzinām bērnus, šķiramies, ciešam, esam laimīgi un nelaimīgi, slimi un veseli, vientuļi un sabiedriski. Katram šis cilvēka ceļš pa dzīvi ir citādāks, katram savi laimes kritēriji, savs dzīves kredo, savas panākumu receptes. Visi grib būt laimīgi. Bet... Tu esi dusmīgs, agresīvs, neapmierināts, nelaimīgs, izmisis... Neapmierinātības, dusmu pamatā ir bailes. No kā gan mēs baidāmies – no bada, bezdarba, nabadzības, neuzticības, nodevības, slimības, vecuma, sāncensiem darbā un mīlestībā, no savas nedrošības, nekompetences... Un tu varētu uzskaitīt vēl virkni faktoru. Bailes cilvēku dara nedrošu, agresīvu, uzbrūkošu. Kas palīdz pārvarēt bailes? Tās ir zināšanas – uzzini, no kā tu baidies. Bieži – no savām iedomām, nevis no reālām briesmām. Cīnieties ar savām iedomām!

Domā, dari, vēli labo (tumšas domas mūs sagrauž).

Izturies tā it kā Tu būtu vesels, laimīgs, veiksmīgs, drosmīgs. Ārējā atveidošana ved uz iekšējo.

Ticība, cerība, uzticēšanās – kop to sevī un nenogalini citos. Ja Tev nav laba, ko teikt, tad nesaki neko. Nevairo pasaulē jauno.

Esī noteicējs pār savu garastāvokli! Nevienam nav brīvs, kas dzīvo zem sava garastāvokļa iespaida.

Dzīvo šeit un tagad! Pagātņi mainīt mēs nevaram, bet nākotne ir nezināma. Katru dienu sāc no jauna.

Katru rītu sāc ar možumu, prieku. Kā gūt prieku? Smaidi! Ja galva plīst pušu no sāpēm. Vienīgais līdzeklis pret slinkumu – darbs, pret savu savtību – ziedošana, pret drūmumu aizbēgt no gaismas, prieka, laimes.

Attīsti savu raksturu! Ja kādas īpašības trūkst – iedomājies, ka tāds esi. Visas garīgās spējas, dotības, kas netiek vingrinātas, panīkst.

Ja esi noslēgts cilvēks un nevari atklāties otram, izstāsti ārstam. Ja tas nelīdz – visu uzraksti un saplēsi.

Mēs nevaram mainīt apstākļus, cilvēkus, notikumus ap sevi, bet varam mainīt attieksmi pret tiem. Neuztraucies par to, ko nevari mainīt pats.

Ja apstākļi stiprāki par tevi, neuztver to kā traģēdiju. Katrai parādībai ir savas robežas, proti gaidīt.

LAI TEV VEICAS !!!

Ar cieņu = Daiga Lapiņa =

Mēneša notikumi.

Dzejas diena. Bija Dzejas diena, kas notika 9.02.05. trešdienas pēcpusdienā. Protams, kuriem patika dzejas diena, tie mīļuli atnāca paklausīties. Kuri arī, kas gribēja, pieteicās noskaitīt savus mīļus dzejolīšus, kas viņiem bija atmiņās savu dzejoļu krājumos. Bija Dzejas diena un visiem klātesošajiem par prieku skaitīja savus brīnišķos dzejoļus Daiga Lapiņa un Valda Ostrovska, kurus viņas saglabājušas savos arhīvos.

*Dievs, dod mums spēka izturēt
Šo ļaunumu un naidu uzvarēt.
Lai varam dzīvot ticība uz tev,
Un lai ienāk sirdī labestība, miers.*

Daiga uzrakstīja šo pirmo dzejoli 21.12.96. Viņai sākas dzīves krīze un viņa smagi saslima nāca lēkmes, un pa brīžiem rakstīja dzejoļus. Tēvs arī lasa meitas dzejoļus, kurus viņa rakstīja, bet Daigas tētis ir aktīvs cilvēks- viņš saprot savu meitu, bet mātei nav laika, kad apsēsties uz krēsla un palasīt meitas dzejoļus. Viņa, visu laiku aizņemta sieviete, strādā vīstū kūti. Bet māsa- arī saprotoša meitene, jo viņa lasa māsas dzejoļus. Viņas abas ir tik mīļīgās meitenes. Tomēr es rakstu šo sleju ar prieku un dvēseli. Tos brīnišķos dzejoļus sarakstīja mīļās meitenes Daiga un Valda –
= Diāna. =

Pirmā tikšanas kulinārijas nodarbībās.

22. februārī agri no rīta es, Daira, jau "Rasā" gatavoju cienastu, ar ko uzcieņāt atnākušos interesentus. Mani sagatavoties un atbalstīt bija atnākušas- Daiga un mana mammīte, "Rasas" vadītāja Inga. Kad visi bija sanākuši, tad pacienāju ar kēksu un piparmētru tēju. Parunājāmies. Sarunājām nākošo tikšanos reizi jau 1. martā, un paprāvo pulciņu- 22 cilvēki – zēnus un meitenes sadalījām trīs grupās. Man ļoti liels prieks, ka es centīšos dod savas kulinārijas zināšanas pacientiem, ar prieku un lielu mīlestību. Es atkal jūtos kādam vajadzīga. Cik tas mums pacientiem, ir ļoti, ļoti svarīgi. Man tika dota iespēja. Es to nepalaidu garām. Paldies visiem!
= Nodarbības vadītāja Daira =

Rokdarbnieču pulciņš.

16.02.05. Notika pirmā tikšanās Pacientu klubā rokdarbniecēm. Atsaucība jau nebija liela, bet varu pateikties īpaši Zojai, Dairai, Gitai, Ingai, Aldim, Jānītim, kuri bija atnākuši mani atbalstīt. Paldies arī Svetiņai, kura pacieta haotisko darbību, kā arī Birutai un Kārlim, kas ieradās apskatīt kā man veicas! Cerēju, ka kādam var interesēt tāda pasēdēšanās un parunāšanās, darbošanās, bet tā kā nejutu atsaucību, tam ir jāatmet ar roku- ko nu, katram nodaļā taču ir ko darīt.
= Daiga =

Galda spēļu turnīrs.



8. februārī Pacientu Klubā jau no paša rīta pulcējās galda spēļu turnīra dalībnieki. Bija iespēja mēroties spēkiem gan šaha, gan dambretes, gan domino spēlēs. Turnīra gaitā pierādījās, ka iecienītākā pacientu vidū ir dambrete- 20 dalībnieki, tad domino ar 10 dalībniekiem un pavisam nedaudz – 5 dalībnieki šahā. Tā kā katrai spēlei nepieciešams savs laika patēriņš, turnīrs turpinājās vēl nākošajā dienā. Dalībnieku sumināšana notika 14. februārī – Valentīna dienā.

Dambretē 1. vietu izcīnīja Nikolajs Solovjovs, 2. vietā Tālivaldis Kušners un trešā vietā Johans Kleins. Šahā 1. vieta Laimonim Abzalonam, 2. vieta Aivaram Strādam.

Domino spēlē 1. vieta Uno Kosemjae, 2. vieta Viktoram Hablovam un trešā vieta Ērikam Ribakovam.

Jāsaka liels paldies visiem turnīra dalībniekiem un arī nodaļu darbiniekiem, kuri atbalstīja savus pacientus turnīra laikā. Pēc turnīra nonācām pie trīs secinājumiem:

1. Šādi turnīri jāriko biežāk.
2. Vienā dienā sacensties tikai vienā spēlē.
3. Jo biežāk vingrināsim smadzenes, jo labāk tās darbosies.

Ceram uz Jūsu atsaucību arī turpmāk!

= Jūsu Pacientu Klubs =

Kluba mājas apmeklējums Tallinā.

Decembrī man, kā slimnīcas pacientu Padomes pārstāvei, tika piedāvāta iespēja iepazīties ar Kluba Māju garīgi slimiem cilvēkiem tepat kaimiņos – Tallinā. Igaunu kolēģi šo rehabilitācijas veidu ir pārņēmuši no amerikāņiem, kur pirmā kluba māja tika atvērta jau 1948. gadā Ņujorkā, bet 1996. gadā tika atklāta Tallinas Haabersti Kluba Māja. Tā ietilpst Pelgurannas atbalsta centra sistēmā, kura misija ir uzlabot garīgi slimo pacientu dzīves kvalitāti, panākt viņu apmierinātību ar personīgo dzīvi, lai viņi sevi justu kā pilnvērtīgi sabiedrības locekļi. Šai sistēmā tāpat ietilpst arī rehabilitācijas komanda, atklāta aizbildniecība ikdienā un dienas centrs. Haabersti Kluba Mājā klientiem ir iespēja ņemt dalību ēdiena gatavošanā, kluba kantora darbā un tur klientus gatavo patstāvīgam darbam sabiedrībā. Lai to panāktu tiek:

- trenētas dzīvei nepieciešamās iemaņas kā ēdiena gatavošana, mājas uzkopšanas darbi, dokumentācijas sastādīšana, svešvalodu apmācība un darbs ar datoru.
- attīsta sociālās iemaņas, savstarpēju sapratni un atbalstu.
- trenē kvalifikācijas iemaņas, palīdz darba meklēšanā un darba vietas saglabāšanā.
- brīvā laika plānošana.

Kluba Mājas vadītāja Market Laursen izstāstīja, ka gada laikā kluba mājas pakalpojumus izmanto 70 – 80 klienti (ikdienā ap 25), kuriem palīdz četri darbinieki – vadītāja, grāmatvede, sociālais darbinieks un virtuves saimniece. Astoņos gados Kluba Māju ir apmeklējuši ap 300 cilvēku, no kuriem 14 strādā patstāvīgā darbā.

Pārsvarā klienti (80% darba nespējīgi) strādā pie logu tīrīšanas pensionāriem, galdniecības darbus, parku uzkopšanā un pakošanā rūpnīcās. Ja klientiem pasliktinās veselība, viņa darbu tajā laikā veic cits klients, lai netiktu zaudēta darba vieta. Iesaistīšanās darba vidē notiek pakāpeniski – vispirms kluba mājas nodarbībās tiek noskaidrots, ko klients vēlas darīt, tad darbojas grupā, apgūstot nepieciešamās iemaņas, tad strādā pārejas darba vietā (aizvietojojot citu klientu) un, ja labi strādā, tiek iekārtots rūpnīcā pārejas darbā (4 stundas dienā ar minimālo algu) un, ja gada laikā sekmīgi strādā, tiek noformēts patstāvīgā darbā.

Kluba mājā var arī apgūt programmēšanas kursus, tulkošanu, drukāšanu, iespiešanu, kā arī piedalīties kopējos kultūras un sporta pasākumos, kurus paši arī organizē.

Mēs pārliecinājāmies, ka telpas un atmosfēra klubā ir ļoti jaukas, klienti ir atsaucīgi un draudzīgi, bet galvenokārt šāds centrs ar savu draudzīgo vidi ir ļoti vajadzīgs cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem. Tas attīsta pašpalāvēību savām spējām, veido papildītu ikdienu un dod cerību labākai nākotnei.

Ceru, ka arī Latvijā būs uzņēmīgi cilvēki, kas izveidos ko līdzīgu arī mūsu klientiem, bet vispirms ir jāstrādā ar sabiedrību, pārliecinot to, ka nav jābaidās no garīgi slimajiem un ka arī viņi grib dzīvot pilnvērtīgu dzīvi.

= Pasākuma dalībniece Inga Laicāne =

Kas notika? Ko es gaidīju? Vai papildījās cerības?

No 2005. gada 12. februāra līdz 19. februārim Rīgā notika seminārs par tematu “Profesionālā rehabilitācija cilvēkiem ar garīgās veselības traucējumiem”.

Patīkami bija pārsteigta par semināra organizāciju, kā arī par aktuālo tēmu un jautājumu apspriešanu. Psihiatrijas iestādes un pašvaldības pārstāvēja šīs samērā jaunās psihiatrijas nozares vadošie speciālisti. Ar savu darba pieredzi un teorētiskām zināšanām ar mums dalījās šīs profesijas pārstāvji no Čehijas, kur šai psihiatrijas jomai pēdējā laikā atvēlēts daudz uzmanības un panākti noteikti rezultāti.

Semināra norise bija intensīva, interesanta, savā ziņā arī savdabīga. Izņemot lekcijas materiālus, kur tika parādīti padarītā rezultāti, daudz laika atvēlēja maz aizskartiem jautājumiem, kā arī bija apspriestas iespējamās problēmas nākotnē. Tāda pieeja ļāva sistemātiski novērtēt šo profesijas nozari, padarīto un saprast uzstādīto uzdevumu grūtības ar kurām nāksies vēl sadurties.

Praktiskajās nodarbībās noslīpētas iemaņas, paņēmieni, jauniegūtā pieredze darbā ar klientiem kā Latvijā un Čehijā, tāpat arī citās Eiropas valstīs.

Pēc šīm nodarbībām var spriest, ka šī nozare darbā ar garīgi slimiem cilvēkiem pēdējos gados attīstās dinamiski.

Nobeigumā gribas teikt, ka tika atzinīgi novērtēts rehabilitācijas darbs Strenču psihoneiroloģiskajā slimnīcā un liels ieguldījums šajā jomā slimnīcas kolektīvam ar direktoru Dr. Vitāliju Rodinu un slimnīcas galveno māsu, Latvijas psihiatrijas māsu apvienības prezidenti, Jekaterinu Jeremejevu priekšgalā.

= Semināra dalībniece Dr. Liāna Grigorjeva =

No semināra gaidīju jaunas idejas savam darbam, ko cerēju saņemt no Čehu lektorēm, kā arī sakarā ar dalībnieku plaši ģeogrāfiski pārstāvētām sociālās palīdzības institūcijām, iegūt informāciju par pieredzi psihiski slimo pacientu rehabilitācijā. Šīs gaidas arī papildīju un saņēmu vērtīgu teorētisko materiālu, kuru grupu darbos ar mūsu klientiem atbilstošām situācijām un gadījumiem, varējām pārbaudīt to pielietojumu, kas ļāva nostiprināt kā teorētiskās, tā praktiskās zināšanas.

Kursi deva ne tikai jaunu zināšanu bagāžu, bet atradām arī sava darba sadarbības partneres un apmainījāmies ar informāciju arī pašu dalībnieku starpā.

= Semināra dalībniece Sandra Pakalne =

Ineses Ziņģītes veselības rituāls

Sākums

Sarūpē divieli, bļodu un soliņu. Bļodā ielej siltu ūdeni, soliņu noliek turpat līdzās. Vispirms ķermenis viss jāaplaista ar siltu ūdeni, arī seja, tad jāiekāpj bļodā ar siltu ūdeni. Divieli saloka gareniski, lai veidotos tāda kā šaura šalle. Sāk rīvēšanos. Rīvēšanās vingrojumus parasti veic septiņas reizes, ja nav norādīts mazāk. Taču var rīkoties arī pēc izjūtas.



1. Kakls

Galvu mazliet atliec. Saņemot divieļa galus rokās, velk to gar ausīm uz priekšu, tādējādi masējot galvas pamatni – dažas reizes, ne pārāk ātri. Tad pa kaklu līdz pat pleciem – uz katru pusi kādās trīs reizes.



2. Pleci

Rokas sakrusto priekšā, saņem divieļa galus un, mazliet saliecoties uz priekšu, rīvē mugurpusi – plecu daļu un zemāk, līdz pat lāpstiņām.

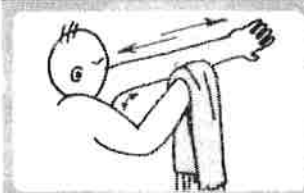


3. Mugura



Nedaudz saliecas un rīvē muguru pa diagonāli ar ieslīpi pār plecu pārlīktu divieli, tāpat – uz otru pusi, pār otram plecam.

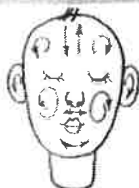
4. Rokas



Saslapina plaukstu bļodā un liek divielim pa vidū, lai abās divieļa malas nokarātos gar plaukstu. Ar šādi saņemtu divieli rīvē otru roku, pakāpeniski, sākot no plauksts līdz pat plecam. Īpaši spēcīgi velk pa rokas iekšpusi virs elkoņa, jo tā rokai ir vissneudošākā daļa. Pādusi nobraukā saudzīgi. Saņem divieli dūrē un spēcīgi norīvē elkonī. Tādā pašā secībā apstrādā arī otru roku.

5. Seja

Divieli saņem kā seju slaukot. Seju aprīvē pamažām, pa daļām. Vispirms ar pirkstu galiem rīvē pieri uz augšu un uz leju, tad deniņus – apļo pretēji pulksteņrādītāja virzienam. Piespiež pietūkus pie zoda un uzmanīgi, saudzīgi parīvē plakstiņus uz abām pusēm. Tad degunu – no virspuses uz vaigiem. Virslūpu parīvē uz abām pusēm, tāpat zodu. Vaigus apļo virzienā no deguna uz ausīm, bet ausis rīvē, aplojot ar divieli uz pakauša pusi.



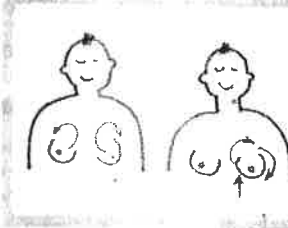
6. Kājas un plecs



Ieliek plaukstu divielim pa vidū, ar otru roku pietur divieli nedaudz zemāk. Norīvē kājas priekšpusi un aiz auss. Tad pleca priekšējo daļu līdz krūtīm. Apmažina rokas un rīvē kakla otru pusi, otru aiz ausi un plecu.

7. Krūtis

Tāpat turot divieli, maigi apļo ap krūtīm. Sīvē vietās no apakšas krūti it kā paceļ – ar abām rokām. Tāpat aprīvē otru krūti.



Piebilde.

Visa ķermena norīvēšana aizņems kādas 20 minūtes, ja darbosities cītīgi. Vairāk laika tas prasīs tuklākiem vai slimiem ļaudīm. Vēl Inese Ziņģīte iesaka rāpot. Katru dienu desmit minūtes. Labāk ceļgaliem uzstiet kādu mīkstu drānu, lai tos nesavainotu. Procedūras aprakstam Inese optimistiski pierakstījusi: «Tad veselis kļūs ikviens, un dakteri varēs sēdēt tukšos kabinetos.»

8. Sāni un dibens

Turot divieli tāpat kā iepriekš (viena roka divieļa šallei pa vidū, ar otru to pietur), rīvē sānu un gurna daļu, velkot ar plaukstu uz augšu, bet ar otru roku – uz leju. Norīvē apajumus, no dibena vidus uz gurna kaula galu pie jostas vietas. Tāpat aprīvē otru sānu un dibenpusi.



9. Vēders

Saloka divieli daudz šaurāku un īsāku (izvelojot tādu kā īsu, stingru šallīti), saņem abās rokās, tās liekot apmēram divu rādītājpirkstu attālumā vienu no otras. Rīvē apļos vēderu, noteikti pulksteņrādītāja virzienā. Vispirms mazus apļus ap nabu, tad lielus ap visu vēderu. Ja vēders palleis un nav stingrs, tad pirms apļošanas mazliet jāatliecas. Divielis nedrīkst runtuļoties vai velties, citādi var noberzt ādu. Jāslied gluudi, kā gludeklim pa audumu.



10. Kājas

Divieli pagaidām neatloka, rīvē kājas iekšpusi starpkājē – no dibena uz priekšu, tāpat dara arī ar otru kāju. Tad liek kāju uz soliņa, divieli liek zem ciskas kājas iekšpusē, vienu roku priekšā, otru aiz mugurē, rīvē virzienā uz ceļgalu, stiprāk velkot uz dibena pusi. Tad saņem divieli, tāpat kā rīvējot vēderu, un noberz ciskas sānus un virspusi, arī ceļa iekšpusi. Pēc tam apakšstilbu – no augšas līdz leļai, tad pēdas virspusi un pirkstus. Pēc tam berz pēdi – divieli saņem plaukstā un aprīvē pulksteņrādītāja virzienā. Visbeidzot kāju iztaisno un rīvē visu kājas aiz muguri. Tieši tādā pašā secībā darbojas ap otru kāju. Liek kāju uz soliņa utt. Bļodu var pabīdīt malā, jo tā vairs nebūs vajadzīga.

11. Visbeidzot – pēdas

Apsēžas uz soliņa. Uz divieļa gala liek saliektu kāju, atspiežoties ar papēdi. Noslauka pēdu, izslauka pirkstu starpas. Saņem divieli vienā kārtā aiz stūriša un no apakšas uz augšu izrīvē starp visiem pirkstiem – saudzīgi, bet āši. Tad apliek visu divieli ap kājas pirkstiem, saliektu kāju paceļ priekšā un pa labi/kreisi palīks sārti vaigi, no pakauša nāks tvaiki. Tātad visā ķermenī būs atjaunota asinsrite par simt procentiem. Pēc pēdu apstrādes ieteicams uzvilkt īsas vilnas zeķes, tas palielinās efektu.



Uz

veselību



Svinēsim Lieldienas!

Lūgšana.

Tikai cilvēks nosoda otru cilvēku.
Turpretī Mīlestība ir visu cilvēcisko vainu piedošana.
Mīlēt nozīmē dāvēt mīlestību.
Tam, kurš nepazīst mīlestību.
Tam, kurš lūdz mīlestību.
Tam, kuram vēl nav mīlestības.
Tam, kurš vēl nav ieguvis mīlestības dāvanas.
Tam, kurš vēl neprot lūgt mīlestību.
Tam, kurš vēl neko nezina par mīlestību.
Tam, kurš vēl nepazīst mīlestības spēku.
Tam, kurš uzskata sevi par necienīgu vēl reizi pieņemt mīlestību, jo pirms tam bija mīlestībai neuzticīgs.

Dievs, Tavai žēlastībai es uzticu savu pagātņi.
Tavai Mīlestībai – tagadni, bet Tavai Asredzībai – savu nākotņi.
Kungs, dari mani par miera nesēju,
lai es spētu nest mīlestību tur, kur valda naids;
lai es nestu piedošanu tur, kur sāpīgi dara pāri;
lai es nestu piedošanu tiem, kas maldās;
lai es spētu nest cerību tiem, kas izmisumā;
lai es spētu apgaismot tos, kas tumsā.
Kungs, palīdzi man, lai es ilgtos dāvēt citiem,
bet nevis ņemt no tiem;
lai es vēlētos ne tik daudz būtu saprasts kā citus saprast; aizmirst sevi un iemantot Tevi;
piedot citiem un iegūt piedošanu;
nomirstot piedzimt mūžīgai dzīvei.

= Iesniegusi Daiga Lapiņa =

Lieldienas ir Jēzus Kristus augšāmcelšanās godināšanas svētki. Un tie ir arī jaukākie pavasara svētki, kad mostas daba un gaismā ar katru dienu kļūst spožāka. Gaismas un siltuma simbols ir apaļā saules ripa. Veidosim katrs savu saulīti – kā jau pavasarī – no bērzu zariem ar spurdzēm vai kārklu un pūpolu klūgām, kuru zaros sēd apaļie, sudrabpelēkie pūkainīši pūpoli. Šādu vainagu var gan piekārt pie durvīm vai sienas, gan arī likt uz galda.

Lai sagatavotu vainadziņu, **tev būs nepieciešams:** *apmēram 15 vītulu vai kārklu klūgas; *pūpolu zari; *grieznes; *plakangalu standziņas; *stieple – zaru sastiprināšanai; *dekoratīvie materiāli.

Levēro!

- Vai arī esat nolūkojuši, šķiet, vainagiem pašu piemērotāko un skaistāko krūmu vai koku materiālu, tomēr, pirms griezt zarus, pārliecinieties, vai tas neaug kādā parkā, dārzā, privātīpašumā vai citā lieguma zonā.
- Vācot materiālus, tos neplūciet un nelauziet, bet rūpīgi nogrieziet.
- No viena koka vai krūma negrieziet vairāk nekā trīs zarus.
- Ja vainagu nepīsiet uzreiz, zarus glabāt vēsā, mitrā vietā.
- Zari būs lokanāki, ja pirms pīšanas būsiet tos izmērcējuši siltā ūdenī.
- Pirms zaru iestiprināšanas vainagā, tos rūpīgi – visā zaru garumā – izsildiet rokās.

Vainags no klūgām. No klūgas izveido pamataplī un nostiprina ar stiepli. Katru nākamo klūgu piestiprina pie pamatnes un vēl vienā vai divās vietās – tā, lai zari nesaskartos, bet starp tiem izveidotos atstarpes. Klūgas, pūpolu zarus vai citus materiālus pievieno tik daudz, lai izveidotos apjomīga vainaga forma.

Ņem vērā! Ja vainags paredzēts likšanai uz galda – to veido kompaktāku, blīvāku. To var izmantot gan olu ielikšanai, gan kā stiprinājumu ziediem. Sienas vai durvju rotāšanai paredzēto vainagu veido gaisīgāku un vieglāku.

= No žurnāla "Ieva 19.04.2000" sagatavoja Inga un Dainis =

Lieldienu galdam:

Saldā PASHA.

600 g svaiga biezpiena, 2 ēd. k. kausēta sviesta, 1 glāzi saldā krējuma, 1 glāzi cukura, sāls.

Biezpienu notecina un izberž caur sietu. Biezpienam pievieno mīkstu sviestu, krējumu, cukuru, sāli – visu rūpīgi samaisa. Ar mitru marli izklāj formu, iepilda pashas masu, marli uzloka pa virsu un noslogo. Ievieto ledusskapī. Gatavu sieru rotā ar augļiem vai putota sviesta ziedņiem.

Pildītas olas.

5 cieti vārītas olas, 100 g sviesta, 100 g rīveta siera, 1 tomāts, zaļumi, sāls.

1. Olas pārgriež uz pusēm.
2. Dzeltenumu saberž ar sviestu un sieru, pieber sāli.
3. Pilda olu pusītes sagatavoto masu un rotā ar tomātu un zaļumiem.

Lieldienu ZAĶIS piedāvā...

Tikai Lieldienu zaķis dēj olas čībās, kabatā, istabas stūrī, ierušina tās īpašā ligzdā vai paslēpj dārzā zem krūma. Olu meklēšana ik gadu ir tīkams pārsteigums bērniem. Mēģināsim noskaidrot - kā gan zaķim izdodas tik košs un raibs dējums?

Sīpolu mizās krāsotās. Sevišķi bieži olas rada pārsteigumus, tad ja tās krāso dabiskās krāsvielās, piemēram, sīpolu mizās. Vienā katliņā krāsotās olas nekad neiznāks vienādas: dažai radīsies melni punktiņi, dažai krāsa pieķersies mazliet- it kā pieklājības pēc, bet dažu no brūnā ūdens izņēmsi gluži vai melnu.

Nem vērā!

- ❖ Olas būs košākas, ja sīpolu mizas novārīsi jau iepriekš.
- ❖ Apmēram litra novārījuma gatavošanai ņem krietnu sauju mizu. Kad katliņš uzburbuļojis, to noņem no uguns un šķidrumu atdzesē.

Augu raksti un krāsaini dzīpari.

Nepieciešamie materiāli: * dzijas galiņi; *tēja; *nelielas sīpolu mizas; * rīsi (grūbas, auzu pārslas); *kaltēti augļi; * marles kvadrātiņi un diegs olu ietīšanai.

1. Ja Tavā kamolu tinē glabājas dzija, kurai karstā ūdenī plūk krāsa, vari to likt lietā – tīt ap krāsojamo olu. Iepriekš olu un dziju vēlams samitrināt, lai tinums neizjūk, bet tā galus nenostiprina, jo pēcāk ola būs stingri jāiesien marlē. Vēl olai var pietīt tējas lapiņas, rīsus, nelielas atsevišķas sīpolu miziņas. Rīsi radīs baltus garenus punktiņus, tējas lapiņas un sīpolu miziņas piebriedīs un veidos neregulārus, gaišus, iespējams, arī iezalģanus vai iesārtus laukumiņus. Citai olai var pietīt sausus augus, rotāt ar papardes lapiņu, sīku atraitnītes ziedu un rīsiem. Olu aptīšanai var izmantot arī cita auduma gabaliņus, taču, jo plānāks būs aptinamais audums, jo ola krāsosies košāka. Turklāt, ja olu nosien cieši, arī marle var veidot savdabīgu, sīki rūtotu rakstu.
2. Olas iegremdē atdzisušajā sīpolūdenī un liek uz uguns. Izvārtas olas atdzesē aukstā ūdenī, tin ārā un raugās, ko zaķis izdējis.
3. Senāk olu spodrināšanai izmantoja olas baltumu, bet tagad eļļu.

Vai Tu jau zināji?

- ❖ Olas pirms krāsošanas jānomazgā siltā ziepju ūdenī, lai noņemtu plāno taukaino olas aizsargplēvīti.
- ❖ Lai olas čaumala vārot nesaplīstu, ūdenim pievieno ēdamkaroti vārāmā sāls.
- ❖ Lieldienu olas var krāsot ne tikai sīpolu mizās, bet arī spilgtu ogu un augļu sulās vai ievārījumos. Gaišāk un tumšāk violetas, kā arī rozā olas var iegūt, krāsojot tās aroniju vai melleņu sulā un ievārījumā. Baltās olas, krāsojot smiltsērķšķu sulā, kļūst dzeltenīgas.
- ❖ Krāsojot brūnās olas, tās būs tumšākas, bet, krāsojot baltas, tonis būs intensīvāks un košāks.
- ❖ Lai gan parasti novārtās olas liek aukstā ūdenī, tomēr krāsotās var atdzesēt vārāmajā krāsainajā šķidrumā, tā ļaujot krāsai labāk pieķerties olas čaumalai.
- ❖ Ja nokrāsotu un rūpīgi nožāvētu olu norīvē ar taukainu cūkādiņu vai eļļu, tā kļūst spīdīga.

Aplīmētas olas. Šādas olas varētu atnest steidzīgāki zaķi, kuriem nav laika ņemties ar dzīpariem vai rīsiem. Nepieciešami materiāli: *leikoplasts vai PVA līme; * papīrs. No papīra izgriež iecerēto rakstiņu un pielīmē pie olas. Varētu arī nelietot līmi, vien pietīt rakstu pie olas ar marli, taču līme ļaus saglabāt noteiktākas rakstu līnijas. Papīra un līmes vietā var izmantot arī medicīnisko leikoplastu. Drošības pēc olu ietin marlē, lai leikoplasts vāroties neatlīp.

Svītrainas un rūtainas. Lai nokrāsotu šādas olas, tev jāsameklē gabaliņš vecas velosipēda riepas kameras. Gumiju saspied plakanu un sagriez 2-8 mm platās slejās. Būsi ieguvusi dažāda platuma apaļas un elastīgas slejas. Ja pirms krāsošanas saliksi uz olas horizontālā virzienā paralēli vairākas gumijas, tad iegūsi svītrainu olu. Saliekot vairākas gumijas pāri olai gareniski, iegūsi svītrojumu, kas olu sadala it kā garenās daiviņās. Liekot gumijas perpendikulāri, iegūsi rūtījumu, bet, liekot krustu šķērsu pāri olai, iznāks interesants līniju raksts.

Olas ar zīmējumu.

- ❖ Olu izvāra sīpolu mizu novārījumā.
- ❖ Sagatavo attiecīga lieluma zīmējumu uz papīra un pārķopē to uz atdzesētas olas.
- ❖ Turot olu rokās, ar smailu adatu čaumalā ieskrāpē zīmējumu. Tas jādara ļoti uzmanīgi, jo trauslo čaumalu viegli var pārplēst vai caurdurt. Rokā vieglāk būs noturēt lielāku un resnāku adatu, vislabāk – lāpāmo.

TESTS.

TU UN CILVĒKI TEV APKĀRT...

1. Ja esi kaut kur ielūgts, kas, tavuprāt, būs svarīgāk:
 - a) apģērbties ērti;
 - b) apģērbties atbilstoši apstākļiem.
2. Tev nepatīk tava drauga (draudzenes) jaunā aizraušanās. Kad viņš vēlas zināt tavu viedokli:
 - a) izklāsti to godīgi;
 - b) centies izdomāt pieklājīgu versiju.
3. Kļūdas dēļ esi norunājis divas satikšanās vienā un tai pašā laikā. Kurp tādā gadījumā iesi:
 - a) uz tikšanos, kuru biji sarunājis pirmo;
 - b) uz vairāk patīkamo tikšanos.
4. Tavam draugam vajadzīgs padoms ģimenes sarežģījumā. Kā tu rīkosies:
 - a) atbildēsi izvairīgi;
 - b) teiksi, kam, pēc tavām domām, taisnība.
5. Tavs paziņa sajūsminās par televīzijas pārraidi, kura tev liekas bērnišķīga. Tu saki:
 - a) "Neesmu to redzējis, bet noteikti vajadzētu noskatīties";
 - b) "Redzēju, un man tā nepatika".
6. Tavs draugs šaubās, vai nav pārāk dārgi samaksājis par jauniegādātu lietu. Ja tu domā, ka viņš tiešām pārmaksājis:
 - a) tieši tā arī viņam pasaki;
 - b) apsveic viņu.
7. Viesībās kāds stāsta anekdoti, bet viņš aizmirsis tai beigās. Ja tu šo anekdoti zini:
 - a) papildini nobeigumu;
 - b) klusē.
8. Ja esi saticis cilvēku, kuru vairs neatceries:
 - a) apmulsis mēģini izklūt no neērtā stāvokļa;
 - b) atklāti atzīsties, ka viņu vairs neatceries.
9. Kad tevi nomoka kāds sīkums, piemēram, galvassāpes vai nepatīkšanas ģimenē:
 - a) paturi to pie sevis;
 - b) dalies tajā pat ar maz pazīstamiem cilvēkiem.

Kad esi visas savas atbildes pierakstījis, atzīmē sev punktus, kas sakrituši ar 1a, 2b, 3a, 4a, 5a, 6b, 7b, 8b, 9b. (katrs sakritušais cipars ar burtu dod vienu punktu).

0 līdz 3 punkti: Tavu absolūto atklātību un godīgumu apkārtējie cilvēki bieži pārprot. Centies savas pārdomas spontāni neizpaust. Iespējams, tādā kārtā savstarpējās attiecībās ar cilvēkiem problēmu tev būs mazāk.

4 līdz 6 punkti: Ar apkārtējiem cilvēkiem tu saproties diezgan labi. Tomēr tajās reizēs, kad centies būt atklāts, dažreiz tev nākas sadurties ar grūtībām. Centies ierobežot savu kritizēšanas garu!

7 līdz 9 punkti: Tu lieliski uztver apkārtējo cilvēku noskaņojumu. Gandrīz neiespējams ir gadījums, kad cilvēki no tevis novērstos, bet uzticamu draugu tev ir daudz.

NEDAUDZ BRĪVAJIEM BRĪŽIEM ...

			1		2		3			
	4						5		6	
			7					8		
9								10		11
			12							
13								14		
			15			16				
	17	18						19		20
			21	22				23		
			24					25		
			26							

Horizontāli	Vertikāli
<p>1. Mazliet ost. 4. Izturīgs kokvilnas vai mākslīgā zīda audums ar reljefu rakstu. 5. Neprecīzi, arī nepareizi atspoguļot informāciju. 7. Ierīce. 9. Tēls Raiņa lugā "Pūt, vējiņi". 10. Klaudz, klakšķ. 12. Apdzīvota vieta Beļģijā, kur Napoleona I armija 1815. gadā cieta sakāvi. 13. Celtnes ceļinieku un zirgu atpūtai. 14. Uzraksti kinokadrā. 15. Personas, kuras valsts sūta noteiktā uzdevumā uz citu valsti. 17. Mēbele sēdēšanai. 19. Augu slimība, ko izraisa baktērijas. 21. Sītamais mūzikas instruments, gonga paveids. 24. Organisms, kurā notiek fotosintēze. 25. Akmeņains sēklis jūrā. 26. Zirga astes sari.</p>	<p>1. Viegli irstoša plēksne. 2. Turku dīvēns. 3. Netālas. 4. Kājas nospiedums uz kādas virsmas. 6. Ūden-skrāsa rasēšanai. 7. Nodibināt. 8. Augu grupa, kas piemērota noteiktas dzīvesvietas apstākļiem. 9. Ar mīkstu materiālu pārvilkts baļķis, kam ir četras kājas un ko izmanto par vingrošanas rīku. 11. Josla tīrumā, ko sējējs apsēj vienā gājienā. 16. Turot kādu, neļaut tam kustēties, virzīties. 18. Apgabala centrs Krievijas Eiropas daļā. 20. Liesa, kārna. 22. Darināta stellēs. 23. Instrumentāli skaņdarbi, kam raksturīgs gājiena solim pieskaņot temps.</p>

ANEKDOTES

Sēž zēni upmalā, makšķerē, te pie viņiem pienāk ezītis un vaicā ... "Zēni, vai jums līme ir?"
 "Nav, ezīt, nav!"
 Pēc stundas ezītis atkal klāt un vaicā:
 "Zēni, vai jums ir līme?"
 "Nu taču teicām jau, ka nav, atšujies, ļauj makšķerēt!"
 Ezītis aiziet, pēc divām stundām atnāk un atkal:
 "Zēni, vai tagad jums līme ir?"
 "Nu, ezīt nav. Ej taču tu..."
 "Te būs, zēni, es jums atnesu līmi..."

Satiekas divi jaunie krievi.
 Pirmais: "Vakar nopirku 700. mersi."
 Otrais: "Tas nevar būt, tāda nav."
 Pirmais: "Ja netici, vari saskaitīt."

Vīrietis veikalā prasa pārdevējai:
 "Jums apakšbikses ir?"
 "Nē, nav."
 "Bet pārdošanā?"

Cienijamie pacienti – Ja Jums ir krājumā kādas populāras anekdotes, tad lūdzu atnesiet tās uz Pacientu klubu, un mēs apsolām, ka anekdotes iespēju robežās tiks publicētas mūsu slimnīcas avīzē "Parks".

