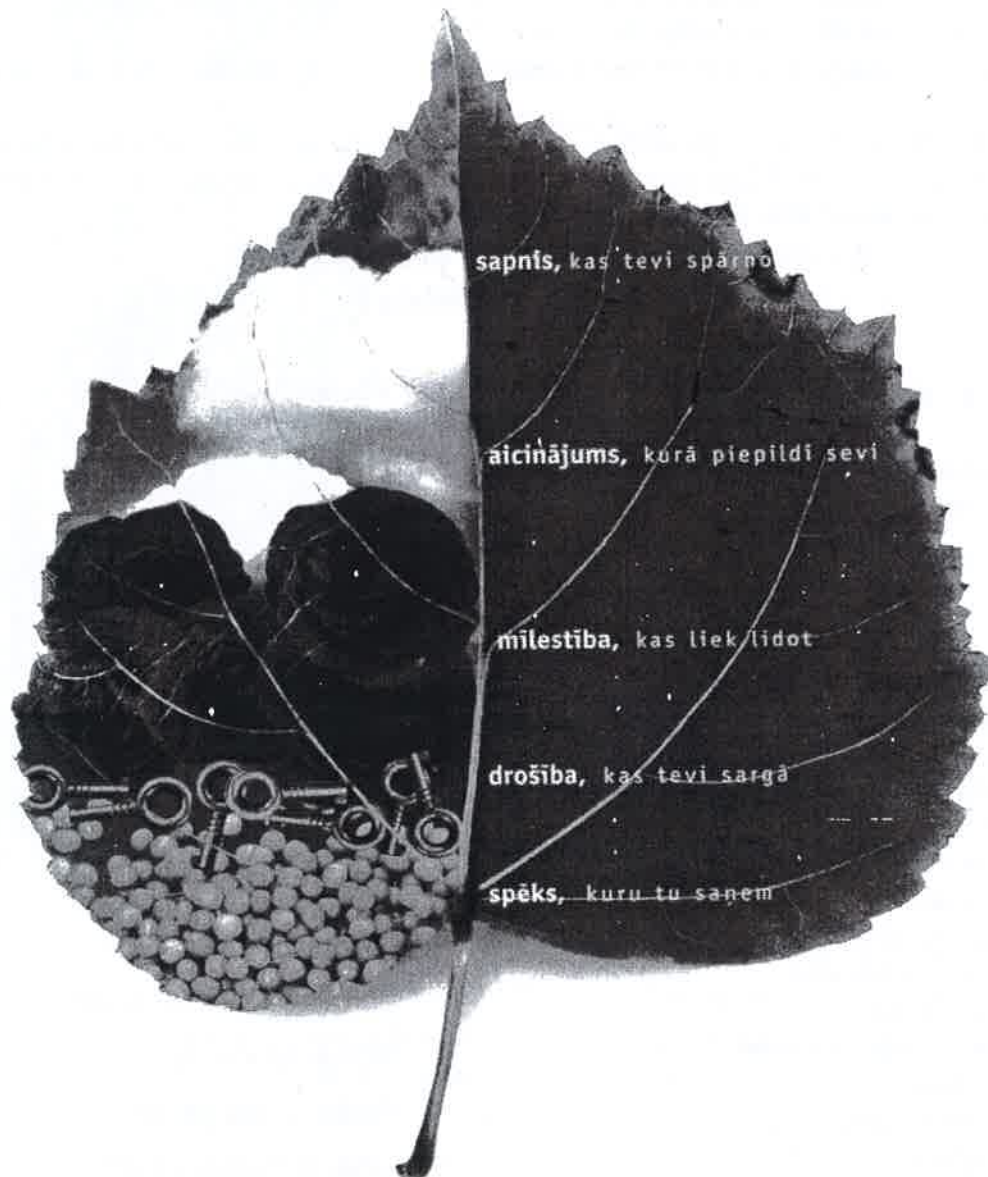


Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca  
Informatīvi izglītojošā  
avīze

# PARKS



**2005. gada**

**Nr. 18**

**oktobris**

## Dzejas pēcpusdiena.

Klāt rudens. Dārzā smaržo pēc āboliem un plūmēm; parkā pakšķēdami krīt kastaņi un zīles. Redzamas jau pirmās dzeltenās lapas bērziem. Tas nozīmē, ka vēl īss brītiņš dots skaistajai atvasarai, kura šogad īpaši saulaina un silta. Nāks garie rudens vakari ar lietavām un tumsu. Mājās arvien biežāk tiks iedegtas sveces. Tieši šādos vakaros rodas vislabākie dzejoļi. Kad paliec vienatnē ar sevi, tad domas raisās un visu gribas pierakstīt uz papīra, lai vēlāk varētu dalīties pārdomās ar draugiem, paziņām.

Pie mums, Pacientu klubīnā, dzejas pēcpusdiena bija 21. septembrī. To organizēja mūsu bibliotekāre Sveta. Šī pēcpusdiena izvērtās par jauku pasēdēšanu draugu lokā. Ikkatrs varēja dzirdēt sev patīkamus dzejoļus. Ar tiem mūs priecēja Guna Bērziņa, Mudīte Raiskuma, Ilze Vimba un Inga Siliņa. Varējām dzirdēt gan jau populāru autoru, gan pašu sacerētos dzejoļus. Īpaši mums patika Gunas Bērziņas citāti no Ā. Elksnes un O. Vācieša dzejoļiem, jo bija jūtams, ka Guna nav pirmo reizi "ar pīpi uz jumta" un māk uzstāties. Viņa ir organizējusi dzejas dienas savā Cēsu pusē un arī pati piedalījusies dzejas skandēšanā jau no skolas laikiem. Mani pašu neatstāja vienaldzīgu Ingas dzejoļi, jo tajos bija dzirdama dziļa personības atklāsme un tie ir laba viela pārdomām.

Liels prieks bija jaunajiem autoriem par publikas atsaucību un skaistajiem, rudenīgajiem ziedu pušķiem, kurus saņēmām.

Ļoti ceru, ka šādas dzejas pēcpusdienas kļūs par tradīciju ne tikai Pacientu klubīnā, bet arī nodaļās. Vēl taču ir tik daudz neatklātu talantu. Es vēlētos, lai ikviens, kurš rada dzejoļus vai kā citādi sevi izpauž, vēlētos ar savu veikumu iepriecināt citus.

### Uz tikšanos jaunās dzejas pēcpusdienās!

/ Ilze Vimba, 1. nodaļa /

### Lūgums.

„Slimiem un nogurušiem cilvēkiem  
bieži jāsēd zem ozola, tas dos  
spēku un veselību.”  
/Latviešu tautas ticējums/

Ak, ozols, dod savu spēku man,  
Kas tavā stumbrā rit,  
Lai spētu darbu padarīt,  
Kad augums jau nespēkā ļimst.  
Ak, priede, māci sīkstumu,  
Ko vētrās pierādi,  
Lai dzīves vētrās bargajās  
Man nevajadzētu lūzt.  
Un, egle māsa, stāsti man,  
Kā spēji tu to veikt –  
Caur visām ziemām, vasarām,  
Tu zaļodama ej.  
Es arī labprāt staigātu  
Tik jauna mūžīgi.  
Brāli, ozol,  
Māsas priede, egle,  
Jel māciet mani tā,  
Lai varu mūžu nodzīvot  
Bez kauna, negoda.

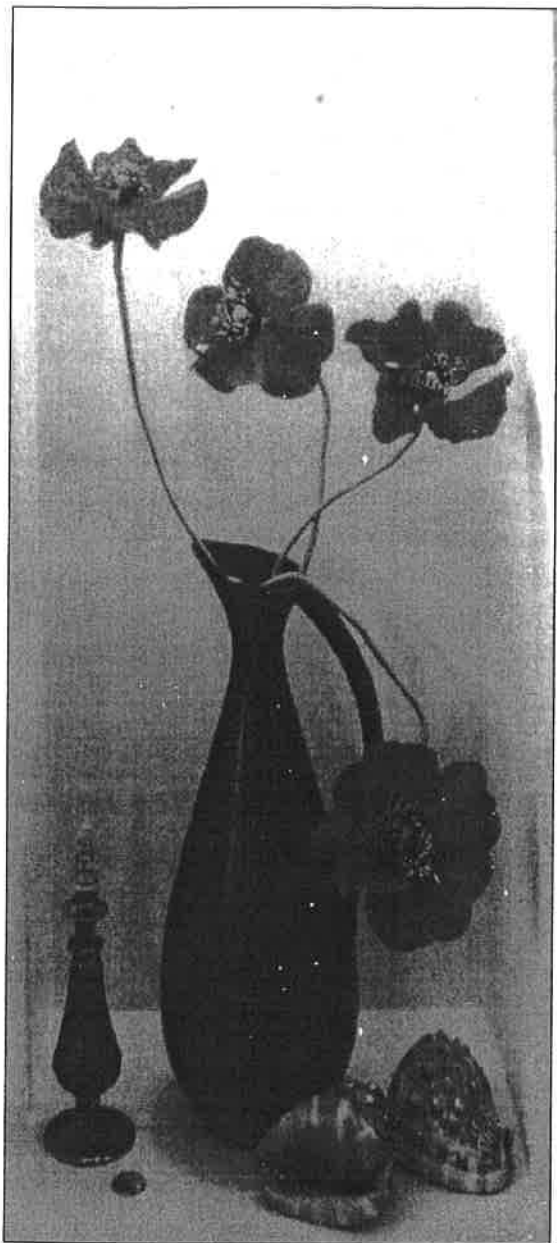


Aizver durvis,  
Aizver logus,  
Apsēdies pie galda pretī man.  
Ielej tēju,  
Aizdedz sveces,  
Atver savu sirdi man.  
Izkliedz prieku,  
Teic par bēdām,  
Stāsti visu, visu man.  
Prieku izdzīvosim kopā,  
Smiesim kopā, līksmosim,  
Priekā daloties ar kādu,  
Prieku nesam pasaulei.  
Bēdu dalīsim uz pusēm.  
Sen jau teikts,  
Ka bēdu dalot,  
Vieglāk sirdij, dvēselei.

/ Dzejas pēcpusdienas dalībnieces

Ingas Siliņas dzejoļi, 6. nodaļa /

## Par ziedu izstādēm.



Vai esat ievērojuši, ka klāt jau rudens? Noteikti esat, jo laiks kļuvis vēsāks, saulīte spīd retāk un lietus līst biežāk. Bet domāju, ka drēgnajos rudens vakaros mēs varēsim atcerēties to jauko atvasaru, ar ko mūs apveltīja septembris. Es vasaras beigās noteikti atcerēšos ar divām ziedu izstādēm, kas bija kā skaists akords atvadām no vasaras.

Viena izstāde notika tepat slimnīcas teritorijā pie strūklakas. Zālē bija sagūlušies ziedi un dārza veltes visdažādākajās kompozīcijās. Katras nodaļas darbinieki ar pacientiem bija ieguldījuši ne mazums darba un izdomas. Bija gan vīriņi, gan mašīnītes, gan krāšņas trepes, gan čušķiņa. Varbūt visus arī neesmu nosaukusi, bet visi skatītāji bija sajūsmināti par to krāšņumu. To visu vēl papildināja skaista sintezatoru mūzika, ko spēlēja Vladimirs Strazdiņš no 9. nodaļas.

Priecēja arī tas, ka šai dienā slimnīcā bija viesi no Vācijas, kas aizvedīs uz turieni vēl vienu slaistu atmiņu par mūsu slimnīcu. Paldies visiem tās dalībniekiem!

Otra izstāde, kas mani patiesi saviļņoja, notika Valmierā 1. septembrī pie Dzirnavu ezeriņa. Braucot uz Valmieru ar autobusu es vēl nezināju par izstādi, bet to ieraugot sajūsma bija milzīga.

Ezeriņā peldēja milzīgi krāsaini ziedu apļi un ļoti lielas folija ūdensrozēs.

Gar ielas malu vēl bija skatāma krāšņa dāliju izstāde, bet pakalnā pie trepēm bija pakāpusies ziedu sega, kuru daudzi centās iemūžināt ar fotoaparātiem.

Sirds sila no krāšņajām emocijām un tās saglabāsies tur vēl ilgi, ilgi. Priecēja arī dienas izvēle- 1. septembris. Tā tik bija dāvana Valmieras skolniekiem- ceru viņi prata to novērtēt. Žēl tikai, ka nebija iespējams pavērot šī pasākuma kulmināciju vakarā, kad ziedu apļu vidū tika iedegtas daudzas jo daudzas svecītes, skanēja mūzika un ūdensrozēm atveroties no tām debesīs pacēlās ugunīgie ziedi. Atsauksmes bija grandiozas. Domāju, ka visi bija pateicīgi šo svētku organizētājiem un izpildītājiem.

Kaut biežāk mūsu dzīvē būtu šādi skaisti pārsteigumi, bet secinājums viens- varbūt arī mūsu slimnīcas strūklakā nākošgad var izveidot ko līdzīgu. Dzīvosim, redzēsīm !

**Lai Jums jauks rudens !**

/ Savās pārdomās dalījās Inga /

## Numura viesis.



Šoreiz sadaļas „Numura viesis” vadītājs Kārlis Kukuris uz sarunu aicināja ilggadējo slimnīcas sociālā dienesta darbinieci, šobrīd jau Vidzemes Psihosociālā centra „RASA” vadītāju SANDRU PAKALNI.

Taisnības labad jāsaka, ka saruna izvērtās skatoties pulksteni, līdz ar to varbūt kaut kas palika nepajautāts un neizteikts. Protams, tas izskaidrojams ar centra vadītājas lielo darba apjomu.

**K. Kukuris:** Sandra! Katram no mums ir dzimtās takas, bērnība...

**S. Pakalne :** Esmu dzimusi rīdziniece. Tur pagājuši bērnība, jaunība, skolas gaitas. Nu jau nepilnus divus gadu desmitus mana mājvieta ir Strenčos.

**K. Kukuris:** Jūsu pirmā darba vieta ir...

**S. Pakalne :** Jā, mana pirmā un vienīgā darba vieta ir mūsu slimnīca.

**K. Kukuris:** Nu, lūk! Tātad, kurā gadā Jūs sākat strādāt šeit?

**S. Pakalne :** 1993. gadā es uzsāku savas darba gaitas par darba terapijas instruktori 5. nodaļā.

**K. Kukuris:** Vai darbs ieinteresēja? Kā tas bija?

**S. Pakalne :** Jā, man šis darbs ļoti patika, jo bija saistīts ar pacientu iesaistīšanu darbos un darbiņos. Nodaļā ārstējās sievietes, kurām patika nodarboties ar rokdarbiem – adīt, šūt, tamborēt. Citi pacienti izvēlējās ko vieglāku – sagatavoja (tina, ārdīja) dziju, citus materiālus. Katrs darbojās savu spēju robežās.

Tajā laikā bija pasūtījuma darbi – aizsargmasku šūšana Valmieras stikla šķiedras rūpnīcai. Ekonomiskajai situācijai krasi mainoties šī sadarbība izjuka.

**K. Kukuris:** Kad tad sākās sociālā dienesta darbs?

**S. Pakalne :** Latvijas Republikā sociālo dienestu izveide un darbs sākās pagājušā gadsimta deviņdesmitajos gados. Kaut gan sociālā darba pirmsākumi meklējami palīdzības institūcijās un organizācijās, kas veidojās pie baznīcām daudzus gadu simtus atpakaļ. Tā izpaudās klostera māsu un brāļu kristīgā vēlēšanās kalpot sabiedrības neaizsargātajiem slāņiem. Laika gaitā palīdzības veidi pilnveidojās un attīstījās.

**K. Kukuris:** Kā un kad tika uzsākts sociālais darbs Strenču PNS?

**S. Pakalne :** Mūsu slimnīcā sociālie darbinieki, kā profesija „ienāca” 1995. gadā. Pirmsākumos mēs bijām divas sociālās darbinieces – Ina Robule un es. Paralēli darbam mēs mācījāmies P. Stradiņa 2. medicīnas skolā. No 2008. gada obligāta prasība pret jebkura līmeņa sociālo darbinieku būs augstākā speciālā izglītība. Šobrīd valstī ir vairākas augstskolas, kas gatavo sociālos darbiniekus.

**K. Kukuris:** Kas tika darīts, uzsākot sociālā dienesta darbu slimnīcā?

**S. Pakalne :** Bija daudzi pacienti, kuri ārstējās ilgstoši, gadiem ilgi. Viņu uzturēšanās laikā šeit bija notikusi pāreja no vienas valsts otrā. Līdz ar to daudziem izrādījās vairs nederīgi dokumenti. Vajadzēja reģistrēt pilsonību, jāreģistrējas LR Iedzīvotāju Reģistrā. Tas deva garantijas kārtot invaliditāti, noformēt un saņemt pensijas, kā arī izmantot valsts garantētos sociālos pakalpojumus. Tas bija (un ir) interesants darbs, kas reizēm robežojās ar izziņas inspektora- izmeklētāja darba specifiku. Zudušo dokumentu meklēšana, izziņu vākšana. Tomēr tas sagādāja gandarījumu, ka paveicot šos darbus bijām reāli palīdzējušas pacientam.

Šobrīd slimnīcas sociālie darbinieki palīdz kārtot dažādus dokumentus pacientiem, kas ārstējas ilgstoši, uzturēt saikni ar tuviniekiem, pašvaldībām un citām institūcijām, atkarībā no pacientu vajadzībām.

**K. Kukuris:** Zinu, ka Jūs mācāties. Kā tas ir – apvienot darbu ar mācībām augstskolā? Kur Jūs mācāties?

**S. Pakalne :** Patlaban mācos Sociālā darba un sociālās pedagoģijas augstskolā „Attīstība” 3. kursā. Tas ir samērā smagi. Paldies manai ģimenei par viņu sapratni un atbalstu! Paldies kolēģiem un slimnīcas direktoram par to, ka viņš atbalsta tos, kuri mācās!

**K. Kukuris:** Kā jūtaties jaunajā vietā – rehabilitācijas centra „Rasa” vadītājas amatā?

**S. Pakalne :** Sākums ir tāds, ka iepazīstos un izvērtēju situāciju. Gandarījumu sagādā tas, ka spējam sagādāt pacientiem svētķu sajūtu – aizvedot ekskursijā, organizējot sporta dienu, izstādes, izrādes, koncertus un citus pasākumus. Domāju, ka tas pacientu ikdienu padara daudzveidīgāku, ceļ viņu ieinteresētību un pašapziņu, piedaloties šajos pasākumos.

Tomēr man ir vēlme aktivizēt pacientus, jo liekas, ka vieniem pietrūkst informācijas par to, ko var gūt rehabilitācijas centrā. Tomēr mūsu iespējas ir ierobežotas.

**K. Kukuris:** Kā šeit iestrādājaties?

**S. Pakalne :** Mani apmierina „Rasas” speciālistu darbs, arī pati esmu iestrādājusies, kaut gan īstenībā – viss vēl notiek.

**K. Kukuris:** Varbūt ir kas īpašs, ko vēlaties pateikt avīzes lasītājiem?

**S. Pakalne :** 2007. gadā būs mūsu slimnīcas 100 gadu jubileja. Es aicinu pacientus un darbiniekus iesūtīt „Parkam” parakstus, informāciju, kuriozus par saviem piedzīvojumiem šeit, kā arī atmiņas par bijušajiem ārstiem un darbiniekiem, kā arī pacientiem – interesantām personībām.

**K. Kukuris:** Ko Jūs gribētu novēlēt „Parka” lasītājiem?

**S. Pakalne :** Novēlu visiem ātrāku izveseļošanu, daudz spēka un izturības ārpus slimnīcas!

**K. Kukuris:** Paldies par sarunu! Veiksmi Jums darbā un mācībās!

## Ekskursija bildēs.



Ir pagājusi vasara un gribas atcerēties vēl vienu jaunu vasaras dienu. 26. jūlijā mēs Strenču PNS pacienti devāmies ekskursijā uz Dikļu pili (par to jau rakstīja Silvija) un Minhauzena muzeju.

Lai gan diena iegādījās lietaina, mūs tomēr ne reizi nesamērcēja siltais lietus un bija brīži, kad noglāstīja arī kāds saules stars.

Autobusā turpceļā uzdziedājām arī kādu dziesmu, kas mūs noskaņoja uz pareizā vilņa.

Minhauzena muzejs pēc atjaunošanas (pareizāk tā ir no jauna uzbūvēta Duntē muiža, kas ir privātīpašums) mūs laipni sagaidīja ar interesantu ekspozīciju no Minhauzena dzīves. Tur bija gan baroneses guļamistaba, gan pats Minhauzens ar savām noķertajām pīlēm.

Dāvis varēja paspēlēt uz Minhauzena klavierēm. Ieskatījāmies arī muzeja nākotnē, kur paredzēts celt restorānu, namu Minhauzena stilā. Interesanta bija vaska figūru ekspozīcija ar Latvijas ievērojamiem cilvēkiem Un pavisam viltīga bija Minhauzena taka, kuras gājējus gaidot turpat pusdienojām.

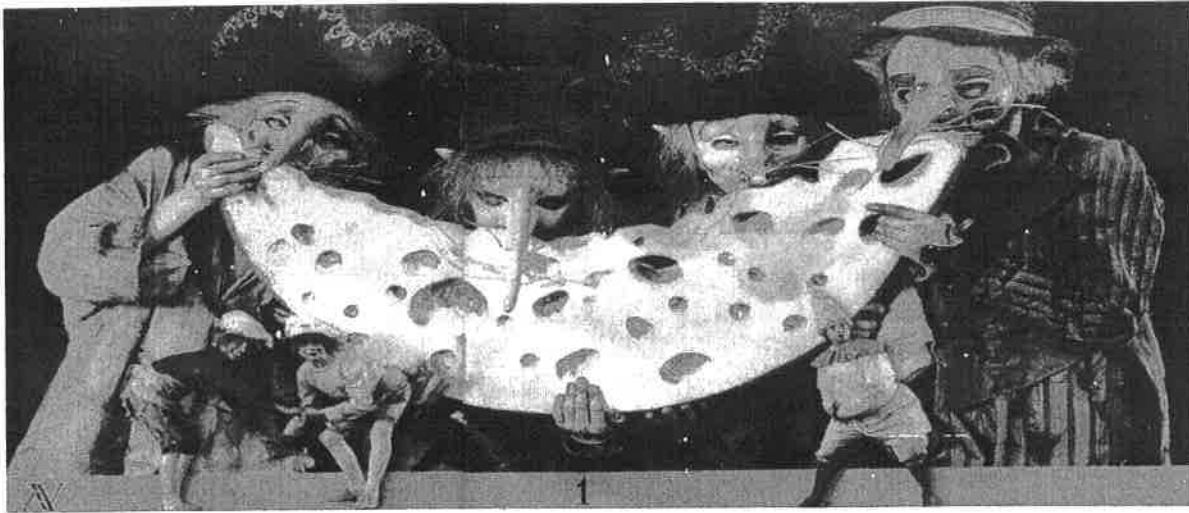


Atpakaļceļā vēl pietājam pie jūras Tūjā, baudot jūras mieru un klusumu (tāda viņa bija todien). Ēdām saldējumu un posāmies atpakaļceļam.

Uz tikšanos nākošā gada ekskursijā!

Domājiet par to un plānojiet interesantas apskates vietas!

/ Ekskursiju bildēs aprakstīja Sandra Pakalne./



Mārtiņi ir saimnieciskā gada noslēgums un ziemas sākums. Nosaukums nācis no kristīgas baznīcas. Mārtiņdiena tiek saistīta ar Tūras bīskapa Mārtiņa vārdu, kurš tiek minēts kā pirmais klostera dibinātājs Gallijā, kā rezultātā kristietība izplatījās un nostiprinājās šajā novadā. Šī diena nereti tiek saistīta arī ar Mārtiņa Lutera dzimšanu 10. novembrī, taču Mārtiņa diena bija pasaulē pazīstama ar šo vārdu jau no 650. gada.

Latviešiem šī diena galvenokārt saistās ar rudens beigu darbiem un ziemas sākumu.

Mārtiņami vīzes pinu,  
I aukliņas darināju,  
Mārtiņš manas govīs gana  
Visu garu vasariņu.

Iesim, bērni, čigānis,  
Čigānos laba dzīve:  
Čigāns ēda tauku gaļu,  
Krējumā mērcēdams.

Mārtiņos beidzas pieguļa un ganu laiks. Mārtiņam, tāpat kā Ūsiņam, kauj gaili, arī vistu. Gaiļa kaušana sekmē zirgu labklājību, bet vistas kaušana – govju. Beidzoties veļu laikam, lielākajā daļā Latvijas teritorijas sākas ziemas masku gājieni. Mārtiņos to sauc arī par Mārtiņa dzišanu. Mārtiņa bērnu nosaukumi ir dažādi – mārtiņi, budēļi, buduļi, kūjnieki, čigāni u.c.

„Mārtiņu veči ir tādi, kas priekš Mārtiņiem taisās trīs pirmdienas vakaros ar kažoku ļaunajā pusē, ar žagaru buntī padusē Skultē, Duntē, Kirbižos, Vecmuižā un laikam vēl citur (arī Kolkā, bet tikai pašā Mārtiņu vakarā) pa mājām apkārt iet, danco un bērnus drusku iebaida. Viņiem pasniedz biezu putru ar gaļu, ko uz krāsns viņiem glabā, lai ķemmē, cik uziet.” ( A. Bīlenšteins ) Mārtiņbērni ieradās tērpušies dažādās maskās. Populārākās no tām bija lāča, dzērves, kazas, garas sievas, īsā vīra, čigāna maskas. Budēļos iešana bija jautrs un gaidīts pasākums. Budēļi ņēma līdz kules, kur ielikt sadotās dāvanas, visbiežāk ēdienus.

Masku gājieni bija iztālēm dzirdams, jo tā dalībnieki bija paņēmuši dažādus priekšmetus – katlu

Kas tur rībina  
Uz istubīnu?  
Ķekatas dancina  
Savus kumelīnus.

Te mūs laipni sagaidīja,  
Te mūs laipni pavadīja;  
Lai aug te raibās govīs,  
lai rūšaini kumeliņi.

vākus, pudeles, bungas, zvārguļus – ar ko taisīt troksni. Mājās ienākušas, ķekatas vispirms pārbaudīja istabas tīrību un kārtību, meitu čaklību, bērnu lasītprasmi un paklausību. Tas viss norisinājās jautrā, asprātīgā dialogā. Ar dziesmām budēļi gan nopēla, gan slavēja. Ķekatu lēkšana un kāju sišana dancojot, ir īpaša ļauno garu aizbaidīšana un svētības veicināšana. Dejošanā ir arī saskatāmi seni auglības rituāli.

„Ja Mārtiņbērni kādu no mājniekiem per, tad nevajag bēgt zem gultas, jo tad visu mūžu cilvēks būs bailīgs.” (A. Bērziņa)

Laika pareģojumi Mārtiņa dienā parasti saistīti ar aukstumu.

„Mārtiņš taisa tiltus, Katrīna ārda: pa Mārtiņiem salst, pa Katrīnām kūst. Veci ļaudis saka, ka tad Katrīna ar Mārtiņu precējoties. Pēc laika Mārtiņos tiek pareģots laiks Ziemassvētkos: Kāds laiks Mārtiņā, tāds Ziemassvētkos. Ja Mārtiņa dienā salst, tad ap Ziemassvētkiem būs silts laiks.”

/ Lappusi sagatavoja Ilze Vimba un Sveta /

## Helovīns.

Senās ķeltu ciltis svinējušas ziemas iestāšanos jau novembrī. Ar laiku šī diena pasludināta par visu Svēto dienu, bet saules aizvadīšanas svētki sākti svinēt jau 31. oktobrī. Svētki svinēti ar masku gājieniem, ziedojot dzīvniekus un labību nākamajam auglības gadam. Neiztrūkstoši bijuši izdobti ķirbji galvaskausu formā, kas kļuvuši par Helovīnu simbolu.

Helovīns (Halloween) – vieni no senākajiem svētkiem, kuru saknes sniedzas vairāku tūkstošu gadu senā pagātnē un kuri savā attīstībā ietekmējušies no daudzu tautu tradīcijām.

**Ķeltu Jaungads** – Senos laikos tagadējo Lielbritānijas un Ziemeļfrancijas teritoriju apdzīvoja ķelti. No visiem dieviem galvenais bija Saules dievs – tas noteica gan cilvēka atpūtas, gan darba brīžus, gan zemes auglības un miega laiku. 1. novembrī, ko ķelti dēvēja par Samheinu (Samhain), iezīmēja saules sezonas beigas un aukstā laika sākumu. Tad tika svinēts Jaunais gads, bet līdz 31. oktobra vakaram visai ražai bija jābūt mājās. Tad naktī druīdu priesteri svētozolu birzīs kūra ugunsurus, bet no rīta izdalīja oglītes ļaudīm, lai nevienā mājā netrūktu siltuma un lai tos aizsargātu no ļauniem gariem. Svētki ilga 3 dienas; laudis tērpās no lapām, zariem, salmiem, dzīvnieku ādām, kauliem un ragiem darinātās maskās.

Ķelti ticēja, ka ik gadu oktobra pēdējā dienā mirušo dvēseles apciemo savus tuviniekus.

**Itāļiem un sicīliešiem** 2. novembris ir bērnu svētki, jo aizgājušie radinieki viņiem atstājuši ciemakukuli – konfektes, cepumus, mandeļkūkas un cukura lellītes.

**Romāņu augļu un dārza svētki.** Romāņiem iebrūkot ķeltu zemēs līdz tika atnestas ieražas un svētki, arī 1. novembrī svinētā Pomona diena – augļu un dārzu dievības godināšana ar ēdieniem un dzērieniem, dziesmām un dejām. Pamazām ķeltu un romāņu tradīcijas sajaucās...

**Kristīgo dvēseļu svētki.** Turpmākajos gadsimtos visspēcīgāko ietekmi Helovīns piedzīvoja līdz ar kristīgās ticības izplatību Vecajā Eiropā un Britu salās. Hronikas vēsta, ka mūsu ēras 8. gadsimtā Pāvests Bonifācijs licis atzīmēt baznīcas svētkus tajā pašā laikā, kad ķelti rīko savus maģiskos rituālus. 835. mūsu ēras gadā Romas baznīca 1. novembrī pasludināja par Visu Svēto dienu, bet 2. novembri – par Visu Dvēseļu dienu, lai godinātu mirušos. Šai dienai raksturīgi lieli uguns kuri, svinīgi gājieni, kuros cilvēki pārgērbās par svētajiem, eņģeļiem un velniem, arī reliģioza rakstura mistēriju uzvedumi. Taču kristietībai neizdevās izspiest vecos ieradumus un tad visi svētki saplūda vienkopus, un radās Helovīns.

**Druīdu ražas svētki.** Druīdi uzskatīja, ka šajā naktī no pazemes lien ārā raganas un gari, lai godīgiem ļautiņiem sagādātu nepatīkšanas. Tāpēc visi pulcējās pie uguns kuriem un centās, lai viņus apspīdētu gaisma no uguns kura. Ļauno garu atbaidīšanai tika rībinātas bungas, spēlētas dūdas, trokšņots. Baznīcai šis pagānu rituāls nebija pieņemams, tāpēc centās to aizstāt ar Visu Svēto un Dvēseļu dienu!

### Dažas receptes svētku galdam :

#### Ķirbju salāti.

Svaigu ķirbi sarīvē skaidiņās, pievieno sagrieztu sīpolu un beigās skābu krējumu. Pēc garšas pievieno sāli. Var pievienot arī rozīnes. Ja pievieno rozīnes, tad salātiem pievieno saldo jogurtu skābā krējuma vietā.

#### Ķirbju sacepums ar asu garšu.

200g vārītu rīsu, 2 sīpoli, 800g ķirbju, taukvielas, sāls un pipari pēc garšas, tomātu mērce.

Sarīvētu ķirbi izsautē kopā ar dažām karotēm piena un mazliet sāls. Atdzesē. Pēc tam pievieno sasmalcinātus, apceptus sīpolus, piparus pēc garšas un aso tomātu mērci. Iznāk laba piedeva gaļas ēdieniem.

#### Ķirbju kūka.

2 glāzes kefīra, 4 glāzes miltu, 4 olas, 1 glāze cukura, ½ tējkarotes sodas, ¼ daļa sarīvēta ķirbja.

Olas ar cukuru sajauc, lai cukurs būtu izkusis. Tad pielej kefīru, kuram pievienota soda. Visu labi sajauc, beigās pieliek miltus un pēc tam iecilā sarīvētu ķirbi. Cep vidējā temperatūrā 180-200 C, apmēram 25-30 minūtes.

#### Ķirbju pankūkas ar desu.

600g sarīvēta ķirbja, 250g sasmalcinātas vārītās desas, 2 – 3 olas, 3 ēdamkarotes kviešu miltu.

No minētajiem produktiem pagatavo pankūku mīklu. Taukvielās cep nelielas brūnas pankūciņas, kas labi garšo kopā ar skābu krējumu.

## KĪNIEŠU ĀBECE /tests/

Tu droši vien esi dzirdējusi par pieciem ķīniešu pamatelementiem jeb stihijām – koku, uguni, ūdeni, gaisu un metālu. Saskaņā ar šo sistēmu katrā no mums ir visas piecas stihijas, tikai ļoti dažādās proporcijās. Reti var sastapt tīru „uguni” vai „metālu”, taču katram ir viens visaktīvākais elements. Vispirms vari uzzināt, kurš ir tavējais, - atzīmējot jautājumus, uz kuriem atbildi apstipinoši, tad saskaitot, kurš simbols atzīmēts visbiežāk. Pēc tam noskaidro, kam jāpievērš uzmanība, rūpējoties par veselību, un ko ķīnieši Tev iesaka ēst.

**Atzīmē jautājumus, uz kuriem vari atbildēt ar «JĀ»!**

- 
- Tu viegli zaudē paškontroli - **KOKS**
  - Dažkārt jūties kā neveikls zilonis smalklietu veikaliņā - **ŪDENS**
  - Tev nākas būt par samierinātāju strīdos - **ZEME**
  - Tu nereti konstatē, ka atkal izkaltusi mute, - **KOKS**
  - Tev biežāk nekā citiem uznāk žagošanās - **ZEME**
  - Tev nav raksturīga svārstīšanās, pieņemot lēmumus, - **KOKS**
  - Tev ir bāla āda - **ŪDENS**
  - Ilga gaidīšana tev ir pilnīgi mokoša - **KOKS**
  - Tev nepatīk nodarbes, kas prasa ilgstošu sēdēšanu, - **UGUNS**
  - Viegls stress tevi nemaz netraucē strādāt, un mazliet adrenalīna nāk tikai par labu - **KOKS**
  - Esi no tiem, kam bieži salst rokas un kājas, - **ŪDENS**
  - Tev ir lieliska intuīcija, kurai var droši uzticēties, - **METĀLS**
  - Pārlieku bieži jūti enerģijas izsīkumu - **METĀLS**
  - Tu vieglāk paciet karstumu nekā aukstumu - **KOKS**
  - Tev garšo vienkārši, tradicionāli ēdieni - **ZEME**
  - Tu proti saglabāt mieru arī stresa situācijās - **UGUNS**
  - Tu nereti pamosties nakts vidū bez redzama iemesla - **KOKS**
  - Esi novērojusi, ka tev plaisā lūpu kaktiņi, - **UGUNS**
  - Esi spiesta atzīt, ka sportošana gan tev prieku nesagādā, - **ŪDENS**
  - Tu ātri nogūrsti - **METĀLS**
  - Tev ir raksturīga ātra un pat steidzīga ēšana - **UGUNS**
  - Tev ir grūti pieprasīt pat to, ko esi pelnījusi un kas tev pienākas, - **ŪDENS**
  - Tev ir sausa āda - **METĀLS**
  - Savā dzīvē vairāk vadies no jūtām, nevis prāta apsvērumiem - **UGUNS**
  - Tev ir grūti paciest pat nelielas sāpes - **UGUNS**
  - Diezgan bieži jūties diskomfortā, jo tev burkšķ vēders, - **METĀLS**
  - Pēc ēdienreizēm sajūti grūti pārvaramu vēlēšanos nosnausties - **ZEME**
  - Ja vien laukā nav stindzinoši auksts, dod priekšroku vēsiem, atspirdzinošiem dzērieniem - **ZEME**
  - Kautrība nereti kļūst par tavu problēmu - **METĀLS**
  - Dažkārt esi gatava pārdot dvēseli par gardu kūciņu - **ZEME**
  - Tevi vajā urīnceļu vai dzimumorgānu infekcijas - **ŪDENS**
  - Tev dažkārt uznāk nemotivētu baiļu lēkmes - **ZEME**
  - Vakaros tev ir grūti iemigt - **UGUNS**
  - Tu sūdzies par aizcietējumiem - **METĀLS**
  - Tu ar grūtībām šķiries no vecām lietām - **ŪDENS**
- Atbildes nākošajā lapā... /Šo testu Jums sagatavoja Inga /**
- 

*Šo avīzes numuru veidoja:*

*Sandra Paķalne, Guna Drēģere, Inga Silīņa, Kārlis Kukuris, Ilze Vimba, Daira Kozure, Dainis Matisovs, Inga Laicāne, Svetlana Pehure.*

*Mūsu adrese: Strenču PNS, RC „RASA”, avīze „PARKS” Strenči, Valkas iela 11, LV – 4730.*





### Tava stihija - UGUNŠ (jan elements)

- Tavas emocijas nereti sit augstu vilni: ja smieklis, tad no sirds, ja dusmas, tad pa īstam. Jūtu uzplūdā tu mēdz pieņemt arī līdz galam neapdomātus un neizsvērtus lēmumus, lieki neiedziļinoties detaļās. Būdamā sabiedriskā un dāsna būtne, tu viegli iekaro apkārtējo simpātijas, ja vien nenokaitini viņus ar pārlietu aktivitāti, dažkārt pat iespītēšanos.
- **Tavas veselības vājie punkti.** Lai gan tev tīk garšīgi paēst, attieksme pret ēdienu kopumā ir visai pavirša, kas diemžēl rada stresu gremošanas sistēmai. Problēmas var sagādāt žultspūslis, arī sausa un jutīga āda.
- **Kas tev jāēd?** Zivis un jūras produkti, baltā gala, augu eļļa, rīsi, sieris, vārīti dārzeņi, ananasi, avenes, vīnogas, vīģes. Tavas garšvielas - baziliks un koriandrs. Vislabāk dzer tēju, savukārt ēdienu gatavo uz grila vai vok-pannā.



### Tava stihija - ZEME (jan - ig elementi)

- Tu dzīvi uztver mierīgi un relaksēti; izšķīroties par kaut ko, parasti izanalizē visus argumentus. Tavi plusi ir stabilitāte un pacietība, kas gan reizēm jau robežojas ar flegmatismu un lēnīgumu.
- **Tavas veselības vājie punkti.** Tev patīk gatavot, pēc tam gan kārtīgi pabarot ģimenes locekļus un viesus, gan arī pašai krietni panašķēties - tas rada smaguma sajūtu kuņģī un, iespējams, arī problēmas ar lieko svaru. Pastāv risks saslimt ar diabētu vai bulīmiju
- **Kas tev jāēd?** Liesa cūkgaļa un liellopa gaļa, putnu gaļa, olas, zivis un jūras produkti, augu eļļas, pākšaugi, sēnes, vārīti dārzeņi, tvaicēti rīsi, medus, papaija. Labāk dzert siltus dzērienus - vieglu kafiju, melno vai zāļu tēju. Vislabāk gatavot ēdienu tvaicējot vai sautējot.



### Tava stihija - KOKS (jan elements)

- Tu esi aktīva, enerģiska un visnotaļ dinamiska persona, kurai patīk būt dzīves virpulī un palaikam arī savērt to. Tev patīk izbaudīt ko jaunu - vai nu tas būtu eksotisks ēdiens, vai ekstrēms sporta veids, patīk piedzīvojumi un izaicinājumi. Drosmes un entuziasma tev netrūkst, vienīgi reizēm netraucētu vairāk diplomātijas. Saskaņā ar enerģētisko tipu tavs gadalaiks ir pavasaris.
- **Tavas veselības vājie punkti.** Paaugstināts asinsspiediens, migrēna, bezmiegs, trauksmes sajūta, saasināts PMS, eļ-pošanas ceļu slimības. Kaislība uz trekniem ēdieniem var radīt problēmas ar aknām.
- **Kas tev jāēd?** Teļa, jēra vai truša gaļa, jūras produkti, subprodukti, makaroni, rīsi, zaļā paprika, kāposti, āboli, vīnogas, šokolāde, ķiploki, no garšvielām - kanēlis, kā arī ne pārāk stipra tēja vai kafija. Vispiemērotākais - cepeškrāsnī gatavots ēdiens.



### Tava stihija - METĀLS (ig elements)

- Tu esi diezgan noslēgta būtne, kura vairāk uzticas intuīcijai nekā loģiskiem argumentiem. Lai gan kopumā tev raksturīgs miers un līdzsvarotība, stresa situācijas tevi viegli izsit no līdzsvara. Cilvēkus pievelk tava niansētā pasaules izjūta, taču dažkārt traucē subjektivitāte un kategoriskums spriedumos.
- **Tavas veselības vājie punkti.** Tu piederī pie sievietēm, kuras stresu «apēd», proti, trauksmes brīžos meklē ko garšīgu. Kuņģim tas nepatīk, jo visu laiku «jāstrādā». Dažkārt organisms reaģē pavisam dīvaini - ar pilnīgu apetītes trūkumu. Iespējamās muguras sāpes, baiļu sindroms, alerģiskas reakcijas.
- **Kas tev jāēd?** Cūkgaļa, putnu gaļa, mīdijas, austeres, rīsi, makaroni, dārzeņi, citrusaugļi, jogurts. Tavas garšvielas - sojas mērce, piparmētras, pipari. Vāja kafija.



### Tava stihija - ŪDENS (ig elements)

- Tu esi ļoti jūtīga būtne, visu mēdz uztvert sakāpināti gan prieku, gan problēmas. Brīžam tavi nervi ir kā uzvilktas stīgas, taču paiet laiks, un tu pati nesaproti, par ko bija satraukums. Tu esi mākslinieciskas dabas, apgarota būtne, kurai gan nav svešas kaprīzes un nemotivētas garastāvokļa maiņas.
- **Tavas veselības vājie punkti.** Fiziskās aktivitātes nav tava mīļākā nodarbe, apņemšanos vingrot visbiežāk pārmāc slinkums, tomēr tev tīk paēst, tā ka nav izslēgta tendence uz lieko svaru. Problēmas var radīt nieres (šķidruma aizture organismā), iespējama depresija, hroniska noguruma vai trauksmes sajūta, vēnu kaites.
- **Kas tev jāēd?** Putnu gaļa, krabji, graudaugi, dārzeņi un zaļumi - gurķi, kāposti, ķirbji, puravi, selerijas, arī banāni, greipfrūti, žāvēti augļi, jādzer tēja. Dārzeņus vēlams ēst svaigus vai marinētus, ēdienu gatavot sautējot.

## Par tējām...

Esiet mīļi gaidīti šajā rudenīgajā laikā.

Siltos saules starus jau redzam arvien mazāk un mazāk. Tos nomainījis lietus un vēji. Sākas iesnas un dažādas saaukstēšanās slimības, tāpēc šoreiz nedaudz pastāstīšu par dažādām tējām, kuras varam pagatavot mājas apstākļos. Protams, ja vasarā esam čakli vākuši dažādus ziedus un lakstus.

Ārstniecības tējas parasti lieto tik ilgi, kamēr ir sasniegts vēlamais efekts. Ja kādai tējai pieliek nedaudz piparmētru lapu tikai garšas un aromāta uzlabošanai, tās var lietot arī ilgāku laiku. Arī mājas tējas pēc zināma laika tomēr ieteicams mainīt, izvēloties citu drogu kombinācijas. Mājas tējām parasti ņem 1 tējkaroti drogas vai dažādu drogu maisījumu uz 1 glāzi ūdens, bet katrs pats sev var izvēlēties arī citas attiecības pēc garšas un vēlēšanās.

Savāktās drogas jāuzglabā nesasmalcinātas un ievietotas noslēgtos traukos, lai tās nezaudētu biogēni aktīvās vielas. Tikai īsi pirms tējas pagatavošanas augu lapas, lakstus vai saknes sagriež un sajauc piemērotās attiecībās (izņemot liepu ziedus, kurus ir jāsagriež).

Šoreiz nedaudz par pīlādžiem. Pīlādža ogas ir bagātas ar vitamīniem (ar askorbīnskābi, P vitamīnu, karotīniem), minerālvielām (tajā skaitā arī dzelzi u.c. mikroelementiem). Vēl ogās ir miecvielas, organiskās skābes u.c. vielas. Ogas sekmē asinsradi, paaugstina organisma pretošanās spēju saaukstēšanās slimībām. Ziemā ieteicams apēst 4-6 žāvētas ogas, tās sekmē sāļu izvadīšanu.

Par ievākšanu. Parasti pīlādžu ogas ievāc augusta beigās, septembrī, kad tās ir pilnīgi nogatavojušās. Pēc salnām ogas zaudē rūgtumu.

Vēl der zināt, ka, lai novērstu sakņu un kartupeļu pūšanu pagrabos, starp sakņu slāņiem liek sīki sakapātus pīlādžu zariņus ar lapām vai lapas, jo tās izdala antibiotiskās vielas, kas iznīcina pūšanas baktērijas u.c. mikroorganismus. Arī ūdens garšu var uzlabot, mazinot purvaino smaku, ja spainī uz 2-4 stundām ieliek svaigu pīlādžu zariņu ar lapām.

### Izmantoti materiāli:

- Veselības bibliotēka.
- H. Rubina "Dabas veltes veselībai".

### Asinstīrošās tējas.

Nr. 1	Nr. 2
Bērzu lapas 50 g Plūškoka ziedi 50 g Nātru lapas 15 g Pieneņu lapas 15 g Salvijas lapas 15 g	Nātru lapas 15 g Viršu ziedi 30 g Pieneņu saknes 15 g Piparmētru lapas 10 g

Šīs tējas jālieto ik dienas 2-3 glāzes. Kurša ilgums 3-4 nedēļas.

### Tējas pret saaukstēšanos un gripu.

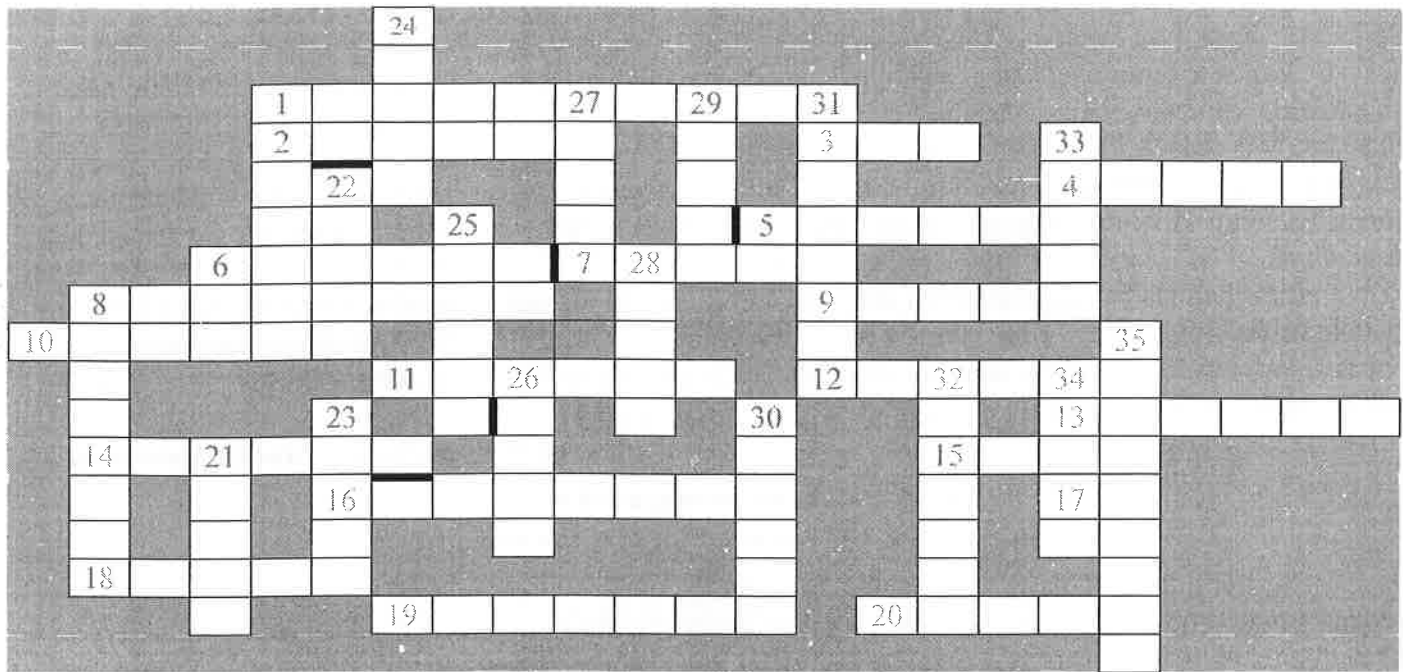
Nr. 1	Nr. 2	Nr. 3
Liepu ziedi 20 g Plūškoka ziedi 50 g Piparmētru (melisas) lapas 10 g	Plūškoka ziedi Bērza lapas Liepu ziedi (vienādās daļās)	Upeņu lapas 40 g, Aveņu augļi 20 g, Liepu ziedi 20 g, Plūškoka augļi 20 g, Vītola miza 30 g.

Šīs tējas veicina vielmaiņu un sāļu izvadīšanu, stimulē asinsradi. Pavasarī un rudenī tās var lietot arī veseli cilvēki, lai uzlabotu pašsajūtu.

Šīs tējas lieto pa 1 glāzei 3 reizes dienā.

/Ar cieņu - Daira /

## Brīvajiem brīžiem.



### Mīklu sagatavoja Guna Drēgere.

#### Vertikāli

(1) Indīga sēne (8) Debess puse (21) Kaste (22) Vieta, kur aug slapjas sūnas un daudz akaču (23) Kur lasa kartupeļus un sēnes (trauks) (24) Silto zemju koks (25) Ja matus nesukā, rodas... (26) Meiteņu iemīļota rotaļlieta (27) Kas ir tas, par ko nestrīdas (28) Rudenī dzeltenas kļūst... (29) Gara kļūst rudenī... (30) Putns-koku dakteris (31) Rudenī mežā visbiežāk sastopamais cilvēks (32) Skujkoks, kas katru rudenī skujuas nobirdina (33) Radnieces (34) Vecmodīgs mežģiņu nosaukums (35) Ēdienreize.

#### Horizontāli

(1) Mazas liesmiņas, kuras vilina akačos (2) Upes krasta daļa pie paša ūdens (3) Cilvēka mūžīgā pavadone (4) Auglis (5) Automašīnas daļa (6) Mežinieka darbarīks (7) Klusi raudāt (8) Skāba oga (9) Darbarīks (10) Gleznas, attēli (sarunvalodā) (11) Lielas cilvēku pulcēšanās ražas novākšanai (12) Upe Latvijas ziemeļos (13) Tas, ar ko puikas sit stiklus (14) Diennakts daļa (15) Sainis (16) Ozola sēkla (17) Kopā (18) Nelieli putni-medņu un rubeņu radnieki (19) Valdnieks (20) Čīkstule-izlutināta, izlepusi radība.

#### Atziņas, lakonismi...

- ✓ Muļķību var ārstēt mūžīgi, un visa medicīniskā rakstura reklāma to izmanto.
- ✓ Es mīlēju viņu – viņa mani, bet tas nenotika savstarpēji.
- ✓ Par sievasmāti vai nu visu sliktu vai neko !
- ✓ Vecs zirgs vagu nesabojās, bet “atmetīs” pakavus tās galā...
- ✓ Jaunībā krāps to, kuru mīli, jo vecumdienās Tu nespēsi krāpt pat to, kuru nemīli.
- ✓ Ja Tev aizbāž muti, sāc liet aiz apkakles.

#### Receptes no Kārļa.

1. Zupa krievu gaumē.
  - ✓ Ņem rokās katliņu ar vārošu zupu un nes pie galda.
  - ✓ Kāpēc tā ir zupa krievu gaumē?
  - ✓ Vai tad Tu māki lamāties citā valodā.
2. Torte “Sievas sapnis”.
  - ✓ Tiek gatavota 1 minūti.
  - ✓ Pajautā sievai: “Dārgā, kādu torti Tu šobrīd vēlies?”
  - ✓ Viss, lai tagad sapņo!
3. Zivs filipīniešu gaumē.
  - ✓ Nelielu karpu ielaid vannā un pasauc sievu.
  - ✓ Saskaņā ar senu filipīniešu tradīciju vīrieša pienākums ir tikai parādīt sievai, kur atrodas produkti.

/ Atziņas un receptes sagatavoja Kārlis Kukuris /

## Pasta soma.

### Aicinājums nākt uz Pacientu klubu.

Šodien ir otrā reize, kad es sēžu pie šī apaļā galda mūsu skaistajā Pacientu klubā. Uz šejieni nākot mana sirds kļūst tāda kā priecīgāka. Šeit es jūtos kā savās nelielās mājās. Visas telpas ir iekārtotas ļoti skaistas. Var redzēt, ka viņas ir izveidotas ar lielu mīlestību. Man, protams, gribas sacīt paldies visiem, kas šeit strādā ar atnākušajiem slimniekiem. Tādēļ es visiem nodaļas slimniekiem saku – nāciet uz šo jauno Pacientu klubu. Varu galvot, ka jūsu garstāvoklis uzlabosies. Nebūs jādomā tik par to, ka Jūs esat slim.

Liels paldies par 22. septembra dzejas pēcpusdienu. Bija atnākuši samērā daudz cilvēku. Gribu arī pateikties par ceturtdienās rīkotajam ballītēm. Kaut gan es pati neēju, bet pēc meiteņu nostāstiem varu saprast, ka pavadot šeit divas stundas, viņas saņem pozitīvu enerģiju priekš visas nedēļas. Tādēļ vēlreiz saku – nāciet uz šo jauko Pacientu klubu.

/Ar cieņu 1. nodaļas paciete – Mudīte Raiskuma /

### Ar skābu smaidu Es „antonu” gaidu...

Šo divrindīti atsūtīja Silvija Zalaka kā rudenīgu sveicienu un man šī divrindīte asociējas ar šā rudenā bagāto ābolu ražu. Lai mums nebūtu skābi jāsmaida, kad citi ir ko paveikuši, tad esiet aktīvi un nāciet uz rehabilitācijas centru „Rasa” un Pacientu klubu – tur Jūs esiet laipni gaidīti. Nodarbību saraksti ir katrā nodaļā.

”Rasas” vadītāja Sandra Pakalne/

### Ingas Silīņas dzeja...

Mārtiņam gaili kāvu,  
Ārā tumšā rītiņā.  
Rītdien mums būs jaunas  
raizes  
Tālāk darbus darīsim.  
Izspēlēsīm šodien joku,  
Nieburu velc otrādāk,  
Šovakar pie svētku reizes visi  
ejam ķekatās!

#### Lūgšana.

Dievs, kas mīt debesu valstībā,  
Uzklausī lūgšanu manu.  
Sevim nelūdzu, tik maniem  
mīļajiem  
Sirdsmieru un veselību dāvā.  
Dievs, kas mīti debesu valstībā,  
Mazu brīnumu dari,  
Ne jau man, bet pasaulei,  
Mieru un laimi nedaudz dodi.  
Dievs, kas mīti debesu valstībā,  
Tava svētā roka lai visiem  
Miesu un dvēseli noglāsta,  
Sirdīs cerības gaismu lai iededz.

Atnāk rudens  
Un kā ik gadus,  
Tas savu zeltu  
Koku zaros krāj.  
Un, kad par daudz  
Ir tajos sakrāts,  
Tad zelta lapas  
Tad zelta lapas  
Dzimto zemi klāj.  
Teic ļaudis:  
„Rudentiņš ir bagāts!”  
Bet kādēļ nesaka:  
„Lūk koki bagātie?”  
Jo koki dāsni  
Rudens zeltu kaisa  
Uz zemes māmuļas  
Zem kājām mums.  
Un tā ik rudeni  
Pa zelta ceļiem ejam,  
Pat dažkārt sūdzamies,  
Ka nabadzīgi mēs,  
Bet rudentiņš  
Ar koka zaru rokām  
Mums katru gadu  
Zeltu dāvāt prot.

Man ir auksti  
Šajā pasaulē,  
Ko par dzīvi sauc.  
Man nav krāsns,  
Ko par draudzību sauc.  
Man nav sārta,  
Ko par mīlu sauc.  
Ja arī tev ir auksti  
Šajā pasaulē,  
Ko par dzīvi sauc,  
Atnāc pie manis,  
Par naksnīgo ceļu,  
Ko par Piena ceļu sauc.  
Divatā mēs radīsim  
To krāsni  
Ko par draudzību sauc,  
Var būt pat atradīsim sārta,  
Ko par mīlu sauc.  
Un divas sirdis,  
Kam bija auksti  
Šajā pasaulē,  
ko par dzīvi sauc,  
Iegūst to siltumu,  
Ko tikai draugs var dot.

### Pateicība.

Liels paldies 6. nodaļas meitenēm – INGAI SILIŅAI, GUNAI DRĒGEREI, SVETLANAI  
FJODOROVAI UN ŽANNAI MIERIŅAI, kā arī SANDRIM MELGAILIM no 3. nodaļas par  
telpu izrotāšanu un radīto rudens noskaņu klubā !

=Pacientu klubs =