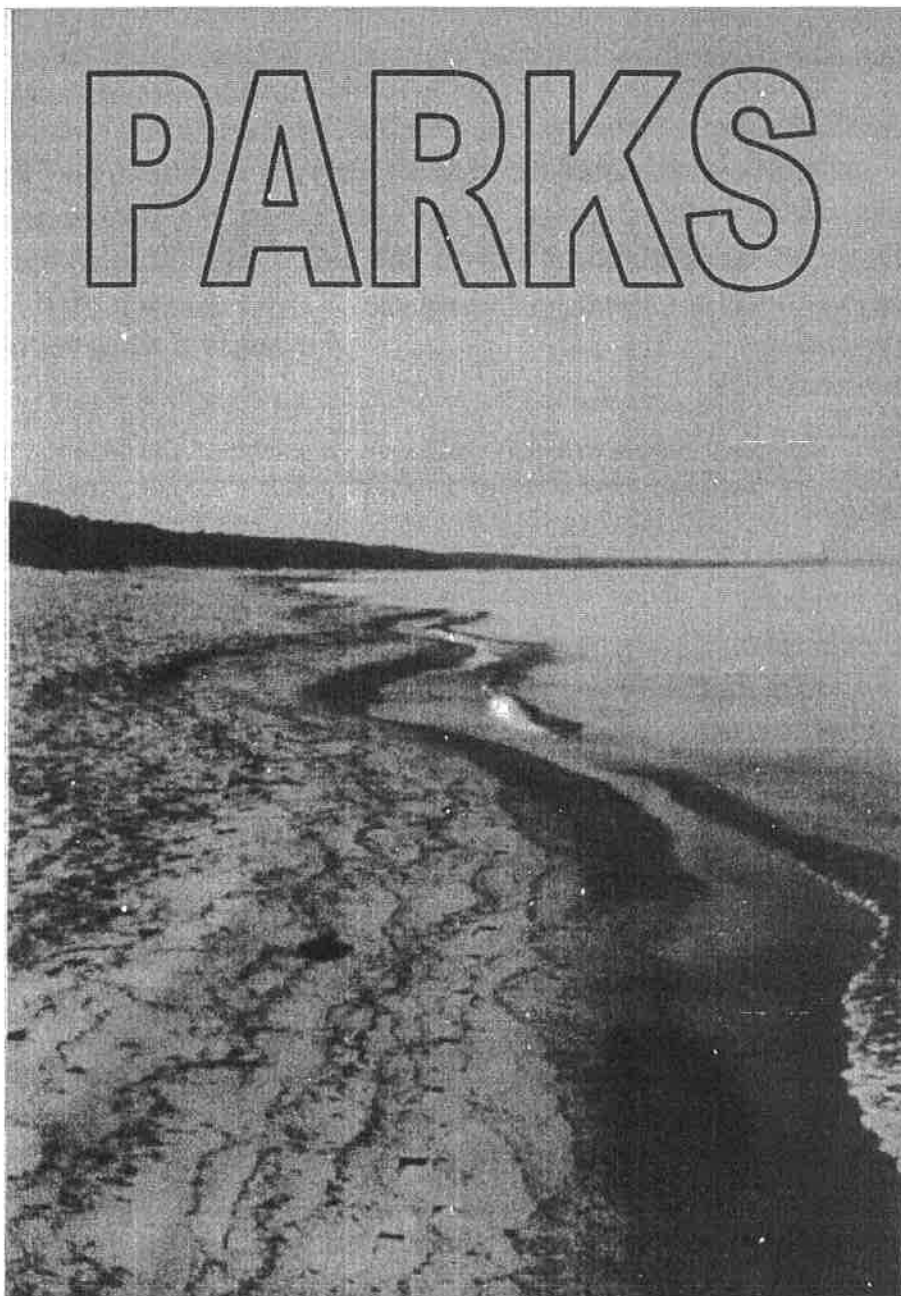


Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



2006. gada

Nr. 25

jūnijs

LITERĀRĀS REDAKTORES SLEJA



Sveicināti jūnija mēnesī, kurš ir necerēti vēss un lietains. Bet nepadosimies skumjām, arī turpmāk ar jums kopā ir avīze "Parks", kurā varam lasīt dažādas interesantas lietas. Es Jums iesaku pavērties sev apkārt un ieraudzīt daudz noderīga – par spīti niķīgajiem laika apstākļiem, mūs priecē tieši skaistā Latvijas daba ar savu bagāto ziedu klāstu un citiem augiem. Dodieties pastaigā, ieelpojiet pēclietus svaigo gaisu, un ticiet – garstāvoklis uzlabosies. Katram dzīvē ir jāatrod brīdis, kad vienkārši izej laukā un padomā – cik labi būt cilvēkam, lai arī kāds Tu esi. Ar gaišām domām piepildīsim savus prātus un centīsimies aktīvāk piedalīties slimnīcas rīkotajos pasākumos!

*Pasper soli un paskaties –
Tur skudriņa savu nastu nes,
Paveries debesīs zilās –
Brīvi putni viegli tur lido.
Arī parkā kādā kokā
Raibs, liels dzenītis kaļ,
Un lūk – cielava, zvirbulis
Dažreiz pa Tavu ceļu tēkā,
Kādreiz vāvere pa zariņiem lēkā,
Bet Tu, elpojot svaigo gaisu,
Pieņemies spēkā nudien!*

AR CIENU – DAIGA LAPINA, LITERĀRĀ REDAKTORE

REDAKTORA SLEJA



Sveika! Sveiks! Jā, nu jau esam sagaidījuši jūniju, tomēr, ilgi gaidīto siltumu nejūtam. Tūlīt pienāks Vasaras Saulgrieži – brīdis, no kura atkal dienas kļūs īsākas, bet naktis garākas. Ir pienācis lielākais četrgadē notikums pasaules futbolā – Pasaules kausa finālturnīrs, kurš notiek Vācijā.

Informēju Jūs, ka „Parks” jūlijā dodas atvaļinājumā. Lasītāj! Redakcijas vārdā novēlu Tev priecīgus Saulgriežus un jauku šo vasaru!

**UZ TIKŠANOS AVĪZES AUGUSTA NUMURĀ!
KĀRLIS KUKURIS, REDAKTORS.**

MĒNEŠA NOTIKUMI

KONCERTS

29.05.2006. pie mūsu slimnīcas strūklakas notika ļoti jauks koncerts, kurā uzstājās Strenču mūzikas skolas pūtēju orķestris (vadītāja Lelde Bitīte) un Strenču vidusskolas mazie dejotāji (vadītāja Inita Lezdina). Pirms Starptautiskā festivāla Lietuvā, kurā aicināti kā dalībnieki. Mazie mākslinieki mūs priecēja ar jaunrām dejām un pūtēju orķestra skaņdarbiem.

Liels paldies arī skatītājiem par atsaucību. Paldies arī 1 nodaļas meitenēm (Boldānei Līgai, Mezulei Ingai, Fedjukovai Svetai), kuras mazu dāvaniņu nosūtīja mazajiem dejotājiem.

SPORTA DIENA

14. 06.2006 Strenču slimnīcas Sporta svētkos piedalījās aptuveni 100 dalībnieku un līdzjutēju. Sacensībās bija 5 disciplīnas. Godalgotās vietas izcīnīja :

Basketbola soda metieni :

Vīriešiem : Lauris Grāvītis, Mārtiņš Depolts, Kaspars Boževnieks (visi no 3. nodaļas);

Sievietēm : Agita Vosveniece, Laima Visocka, Gaida Upīte (visas no 6. nodaļas).

Virves vilkšana komandām :

Vīriešiem : Forsie – 2 (3. nod.), Pirmā (10. nod.), Piektās nodaļas komanda;

Sievietēm : Atvases (1. nod.), Puķes (6. nod.).

Bobota bumbas mešanā:

Vīriešiem: Imants Miķis (8. nod.);

Sievietēm: Līga Boldāne (1. nod.), Lāsma Melgaile (1. nod.), Laila Virse (6. nod.).

Tālmešanā:

Vīriešiem: Aleksandrs Skačkovs (5. nod.), Kalniņš (8. nod.), Edvīns Miķelis (10. nod.), Imants Miķis (8. nod.);

Sievietēm: Agita Vosveniece, Līga Konde, Gaida Upīte (visas no 6. nodaļas).

Jautrības stafetē:

Vīriešiem: 1. vieta – 3. nodaļas komandai;

Sievietēm: 1. vieta – 1. nodaļas komandai.

Īpašs paldies par piedalīšanos sacensībās – ārpus konkursa startējušajai 7. nodaļas komandai!

Paldies komandām, kuras bija parūpējušās par dalībnieku vizuālo noformējumu (3. un 10. nod.)!

Tomēr, uzdrīkstos apgalvot, ka īstie uzvarētāji bija visi, kas piedalījās. Paldies!

*Acis darba izbijās
Rokas darba nebijās
Rokas darba nebijās
Zinājās padarīt.
(Tautas dziesma)*

Liels paldies visiem, kas palīdzēja un palīdzēs RC „RASA” gājēju celiņa izveidē un apkārtnes sakopšanā, kā arī ābeļdārza tīrīšanā.
Liels paldies Fēlikssam, Mārim, Aivaram, Laurim, Kārlim, Oļegam, Sergejam, Daigai, Andim, Tāivaldim!

= RC „RASA” vadītāja Sandra Pakalne =

Tests

Vai jums piemīt iztēle?

1. *Vai jūs zīmējat?*

Jā – 2, nē – 1

2. *Vai bieži skumstat?*

Jā – 1, nē – 2

3. *Vai, stāstot patiesu gadījumu, tēlainības labad, to mēdzat izpuškot?*

Jā – 1, nē – 2

4. *Vai darbā izrādāt iniciatīvu?*

Jā – 2, nē – 1

5. *Vai jums ir plašs rokraksts?*

Jā – 1, nē – 2

6. *Vai apģērba ziņā vairāk klausāt savai gaumei nekā modei?*

Jā – 2, nē – 1

7. *Kad sanāksmē jums ir garlaicīgi, vai zīmējat vienas un tās pašas figūriņas?*

Jā – 0, nē – 1

8. *Vai, klausoties mūziku, jums rodas ar melodiju saistīti tēli?*

Jā – 1, nē – 0

9. *Vai jums patīk rakstīt garas vēstules?*

Jā – 2, nē – 0

10. *Vai jums dažkārt rādās neparasti sapņi?*

Jā – 1, nē – 0

11. *Vai ir vieta, kur jūs gribētu nokļūt, bet zināt to tikai pēc paziņu nostāstiem?*

Jā – 1, nē – 0

12. *Vai, skatoties filmu, bieži apraudāties?*

Jā – 2, nē – 1.

14 – 16. *Jums ir bagāta fantāzija. Ja jūs to veiksmīgi izmantotu, dzīve kļūtu krāsaināka ne tikai jums, bet arī apkārtējiem.*

9 – 13. *Jūsu fantāzija ir nomodā, un tikai no jums ir atkarīgs, vai to attīstīsiet.*

5 – 8. *Jūs vienmēr stingri stāvat uz zemes. Vai tiešām kaut uz mirkli negribas palidināties mākoņos? Dzīve rādītos gaišākos toņos!*

Rīkosim zemeņu balli!

Jūnijs ir zemeņu laiks. Vislielākā vērtība laikam jau ir pašai pirmajai zemenei, kas plūkta savā dārzā. Kam tādu iespēju nav, var izvēlēties zemeses pēc sirds patikas tirgū un veikalos.

Zemeses ir vienas no visveselīgākajām ogām, jo satur daudz vērtīgu minerālvielu (dzelzi, kāliju, fosforu) un vitamīnu, piemēram, C vitamīnu un B2 vitamīnu. Turklāt 100 gramos zemeņu ir tikai 31 kalorija. Ne velti mēdz sacīt, ka zemeņu laikā jāapēd kilograms ogu dienā, un tad ziemā nemocīs neviena kaite.

Vistas salāti ar zemenēm

300 g vistas filejas, 150 g zemeņu, 2 avokado, 30 g sviesta, 1 ēdk. citrona sulas, 1 tēj. cukura, 100 ml saldā krējuma, 1 ēdk. kečupa, salātlapas, mandeles, sāls, malti melnie pipari.

Vistas fileju noskalo aukstā ūdenī, rūpīgi nosusina un sagriež garenos gabaliņos. Pārkaisa piparus, liek izkausēta sviestā un apcep. Pēc tam pārkaisa sāli un izņem no pannas. Uzliek uz virtuves salvetēm, lai notek liekie tauki, un atdzesē.

Zemeses nomazgā, notīra lapiņas un kātiņus, pēc tam pārgriež uz pusēm. Citrona sulu sakuļ ar cukuru, pieber sagatavotās zemeņu pusītes un ļauj ievilkties.

Saldo krējumu puto, taču ne līdz galam, pievieno kečupu un skābo krējumu. Pārkaisa sāli un maltus melnos piparus.

Avokado nomizo, pārgriež uz pusēm un izņem kauliņu. Mīkstumu sagriež plānās šķēlītēs.

Ceptos vistas gabaliņus uzmanīgi samaisa ar zemeņu pusītēm un avokado šķēlītēm. Uz šķīvjiem kārtro salātu lapas un liek virsū vistas, zemeņu un avokado maisījumu. Salātus pārlej ar krējuma mērci un izrotā ar mandelēm un zaļumiem.

Zemeņu salāti

100 g grukolasalātu (der arī jaunas pieneņu lapiņas un citi salāti ar pikantu garšu), 3 apelsīni, 1 tēj. cukura, naža gals maltu čilli pipari, 2 ēdk. eļļas, 2 tēj. marinētu zaļo piparu graudiņu, 500 g zemeņu.

Salātus notīra, noskalo un rūpīgi nosusina. Divus apelsīnus nomizo tā, lai nepaliek klāt baltā miziņa, pārgriež uz pusēm un sagriež plānas ripiņas.

No trešā apelsīna izspiež sulu. Sulai pieber cukuru, maltos čilli piparus, pielej eļļu un visu labi sakuļ. Zaļajiem piparu graudiņiem notecina lieko šķidrumu, bet pašus graudiņus pievieno mērcei.

Zemeses noskalo, nosusina, notīra lapiņas un kātiņus. Ogas pārgriež uz pusēm un kopā ar salātlapām un apelsīnu ripiņām kārtro šķīvjos

Salātus pārlej ar mērcei un ļauj mazliet ievilkties.

Zemeņu un jogurta dzēriens

400 g zemeņu, 1 banāns, 180 g jogurta bez piedevām, 2 ēdk. medus, ½ l piena.

Zemeses noskalo un notīra. Banānu nomizo un sagriež gabaliņos.

Sagatavotās zemeses, banānus un pārējās sastāvdaļas mikserī sakuļ.

Dzērienu pasniedz atdzesētu. Vislabāk garšo, ja glāzē ieber nedaudz sasmalcināta ledus un dzērienu uzlej virsū.

Materiālu sagatavoja Inga Laicāne

Numura viesis



Šoreiz rubrikas veidotājs, avīzes redaktors Kārlis Kukuris uz sarunu aicināja "Parka" mākslinieci un literāro redaktori Daigu Lapiņu.

Kārlis: - Kur ir Tava dzimtā puse? Kā pagāja Tava bērnība un skolas gadi?

Daiga: - Mana dzimtā puse ir Limbaži. Cik sevi atceros, bērnībā dzīvoju laukos pie vecāsmammas. Bērnudārzu neapmeklēju, bet ar nepacietību gaidīju pirmo skolas dienu. Mācījos Limbažu 1. vidusskolā, kurā pabeidzu 9 klases. Turpmāko izglītību un drēbnieka profesiju apguvu Rīgas 34. arodvidusskolā.

Kārlis: - Par ko Tu bērnībā sapņoji kļūt?

Daiga: - Mācoties pamatskolā, domāju kļūt par matemātikas skolotāju, jo ļoti patika tieši šis priekšmets. Tomēr, ļoti iepatīkās šūšana - apmeklēju pulciņu, kuru vadīja ļoti jauka šuvēja. Tieši viņa ielika pamatus manam nākamajam arodam.

Kārlis: - Zinu, ka Tev patīk zīmēt, dzejot un strādāt rokdarbus. Kā un kad tas sākās?

Daiga: - Bērnībā zīmēt mani iemācīja tēvs. Viņš lika man priekšā lietas (priekšmetus) un man bija jāzīmē ko redzu, priekšmetus arī ieēnojojot. Man tas patika un likās ļoti interesanti. Skolā zīmēšanas skolotāja bija ļoti stingra. Viņa manus zīmējumus nekad augstu nevērtēja - tas bija sāpīgi, tomēr es daudz nepārdzīvoju. Kā mācēju, tā arī zīmēju.

Ar dzejošanu sāku nodarboties (aizrauties) gaidot meitiņu. Skolas gados ļoti patika lasīt E. Veidenbaumu. Pateicoties viņa dzejai, radās mani pirmie panti un dzejoļi. Veidenbauma ritms un panti mani aizkustina.

Rokdarbi - manis pašas interese un centība. Neviens mani nav mācījis - pati esmu ņēmusi rokās grāmatas un mācījusies. Skolas laikā mācīju citām meitenēm adīt un tamborēt. Tas viss ir manas pacietības rezultāts.

Kārlis: - Vai Tev patīk dziedāt? Kā un kur tas notiek?

Daiga: - Varu teikt, ka skolā dziedāju kā visi. Ar mani neviens negribēja īpaši nodarboties. Slimnīcā, mūzikas terapijas nodarbībās sāku mēģināt dziedāt un dziedu arī šobrīd. Man patīk dziedāt. Paldies RC "Rasa" mūzikas terapijas instruktorei Raldai Ziemulei par viņas darbu!

Kārlis: - Tu avīzē darbojies kopš pirmās dienas (30.01.2004.). Lūdzu pastāsti par to!

Daiga: - Jā. Sākums bija interesants. Tas bija kas jauns. Dr. E. Rusmane ieteica aiziet uz dibināšanas sapulci. Tad arī sapratu, ka tas ir kaut kas jauns un interesants - iemācījos strādāt ar datoru (līdz tam mācēju rakstīt ar rakstāmmašīnu). Protams, ka strādāt komandā - tas ir kolosāli!

Ir idejas, kādai vajadzētu būt avīzei (pie tā mēs strādājam). Gribētos, lai avīze būtu krāsaina - tā būtu vēl jaukāka.

Kārlis: - Zinu, ka Tu strādā "EQUAL" projekta ietvaros. Lūdzu pastāsti par to!

Daiga: - Strādāju par apkopēju - tīru Pacientu kluba un RC "Rasa" telpas un apkārtni, kopju puķes Darba līgums ar mani ir noslēgts uz 2 gadiem.

Kārlis: - Kā Tu relaksēties no darba brīvajā laikā? Kāds ir Tavs vaļasprieks?

Daiga: - Man patīk adīt - tas nomierina. Labprāt darbojos dārzā. Teikšu godīgi - lasu maz un reti, tomēr, kāda laba grāmata reizēm tiek izlasīta.

Kārlis: - Pasapņosim! Kādu Tu redzi mūsu avīzi nākotnē?

Daiga: - Jā, piekrītu - krāsains "Parks"... Tas būtu kolosāli! Ja vēl lasītāji būtu aktīvāki un iesūtītu savus rakstus, dzejoļus, īsstāstus - tas būtu kārtējais solis uz priekšu. Atceros kā sāku iesniegt avīzei savus dzejoļus. Domāju, ka cilvēki tos nesapratīs, tomēr ceru, ka kādam tie patīk.

Kārlis: - Ko Tu novēlētu mūsu lasītājiem un saviem kolēģiem "Parkā"?

Daiga: - Kolēģiem "Parka" redakcijā no sirds novēlu izturību, labu veselību un radošu domu lidojumu, sapratni vienam pret otru!

Lasītājiem vēlu būt modrākiem un aktīvākiem sadarbībā ar avīzi - nāciet, iesniedziet savus darbus - mēs esam gatavi tos publicēt!

Kārlis: - Paldies Tev par sarunu! Veiksmi Tev visā, ko Tu dari!



6. nodaļas patientes Lailas Virses zīmējums.

Vāksim tējas! Savvaļas ārstniecības augi.

Jūnijs ir tikai ne tikai vasaras skaistākais mēnesis, bet arī tēju vākšanas laiks, kad varam jau dzīvot ar domu, ka nāks atkal vējainais un lietainais rudens, bargā ziema, kad pie karstas tējas krūzes varēs pārdomāt dzīvi, papļāpāt ar draugiem vai paziņām.

Vaļas brīžiem gribu Jums ieteikt, ko varētu ievākt no mūsu pļavām un mežiem:

1. **Asinszāle** - saaukstēšanās, ādas, kuņģa slimību ārstēšanai, pie vispārēja vājuma;
2. **Trejkrašu atraitnīte** - lieto kā atklepošanas, diurētisku un sviedrēšanas līdzekli;
3. **Bērzu lapas** - diurētisks līdzeklis pie nieru un urīnpūšļa iekaisumiem, nierakmeņu ārstēšanai, kā sviedrēšanas un žultsdzinēju līdzekli;
4. **Brūkleņu lapas un laksti** - lieto kā diurētisku līdzekli, kā arī pret locītavu un tā sauktām kaulu sāpēm, nervozitāti, ēstgribas trūkumu, klepu;
5. **Ceļmalīšu lapas** - tonizējoša tēja daudzu slimību ārstēšanai;
6. **Gaiļbiksisu lapas** - novārijumu lieto avitaminožu ārstēšanai;
7. **Kumelīšu ziedi** - lieto kā žultsdzinēju, sviedrēšanas un nomierinošu līdzekli;
8. **Liepu ziedi** - pret klepu un iesnām, pret caureju, arī pret nervozitāti;
9. **Māllēpju lapas** - lieto kā atkrēpošanas, atklepošanas un sviedrēšanas līdzekli;
10. **Melleņu lapas** – var vākt līdz septembrim, bagātas ar C vitamīnu;
11. **Pelašķu laksti** - satur C un K vitamīnus, karotīnu, antibakteriāla iedarbība.

Tā vel varētu minēt daudz un dažādas tējas, kuras ir vācamas jūnijā un vēlāk, bet sīkāk aprakstīsim par nātrēm. Visu vasaru vācamas ir tieši nātru lapas.

Lielā nātre uz zemeslodes ir viena no izplatītākajiem augiem tāpat kā pienenes, plikstiņi un balandas. Tā ir grūti iznīcināma nezāle ar gariem, ložņājošiem sakneņiem. Sakneņi ir ļoti zaraini, un no tiem atiet daudz dzinumumu, tādēļ lielās nātres aug vienmēr lielākās grupās. Tās aug gan sausās, gan mitrās vietās, apdzīvotu vietu tuvumā, sētmalās, ceļmalās, mežos un pļavās.

Ziedošu augu lapas ievāc no jūnija līdz septembrim, bet saknes rudenī.

Lapās ir daudz C un K vitamīnu, karotīna, hlorofila, arī miecvielas, olbaltumvielas u. c. Tās uzrāda antimikrobiālu iedarbību.

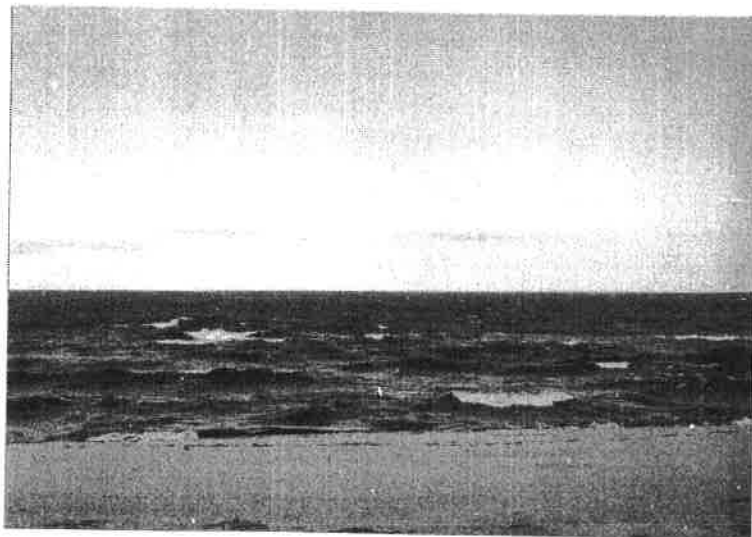
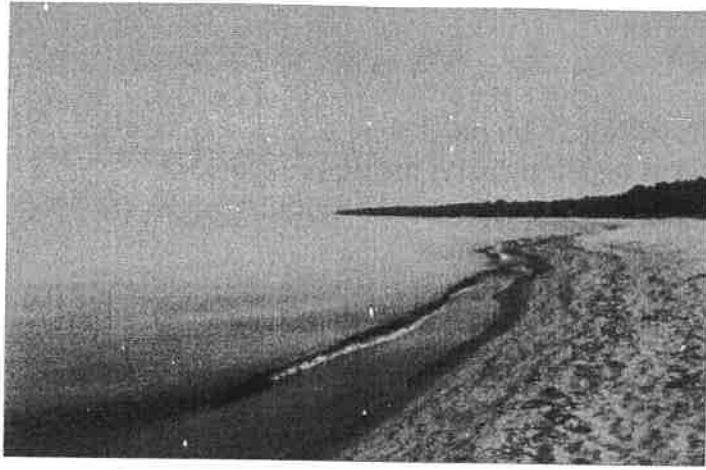
Lapu uzlējumu un šķidro ekstraktu izmanto plaušu, nieru, hemoroīdu un zarnu asiņošanas apturēšanai un avitaminožu ārstēšanai.

Tautas medicīnā svaigu lapu sulu izmanto ievainojumu, ilgi nedzīstošu brūču un čūlu, kā arī vēža ārstēšanai. Saknes un lapas izmanto arī matu kopšanai.

Sagatavoja Daiga Lapina



J
Ū
R
A



A
L
D
A

O
Z
O
L
I
N
Ā

F
O
T
O

P A S M A I D I ...

- Veģetāriešu zupa būs barojošāka, ja tai pievienosi nedaudz cūkgaļas.
- Viņas galvā dzima ideja, kas tagad intensīvi meklē smadzenes...
- Daudzas sievietes sākumā grib vienu. Pēc tam ko citu.
- Sieviete ir kā pavasaris. Tā dara naktis īsākas.
- Īsts džentlmenis tramvaju apiet no priekšpuses, bet sievieti no aizmugures.

- Ko tu mīli vairāk - tēti vai mammu?
- Mūsu ģimenē ir citādāk - tētis mīl mammu, bet es neiejaucos.

Jēzus Kristus ierodas uz Svēto vakarēdienu un ierauga, ka visi apustuļi piedzērušies.

Jēzus jautā: - Kas noticis?

Viens no apustuļiem viņam šļupstēdams paskaidro: - Jūda kaut ko pārdevis...

Večuks ar zaporožecu ietiecas mercedesā. Sapratis, ka nāve tuvu, paķer lauzni, izlec no autiņa un sāk dauzīt mersi uz nebēdu - vismaz kāds prieciņš pirms nāves. Divi skūti puisi izlec no merša un saka viens otram:

-Iedomājies, ko viņš būtu darījis, ja mēs būtu ietriekušies viņa zapiņā...

Ir izgudrota ierīce, kas samazina troksni automašīnā pat par 95%. Ierīces pamatā ir lipīga lente, ar ko tiek aizlīmēta sievas mute.

Meitenes ir kā čemodāni - grūti panest, bet pamest žēl.

“Es esmu tik tievs! Vakar uzkāpu uz grābekļa, un nekā - garām!”

Paslīdot zem galda, pieklājīgi atvadies!

Visi nevar dabūt visu, jo visu ir daudz, bet visa – maz.

Sens igauņu ticējums:

“Ja ļoti salst galva, tad cepure ir atstāta mājās...”

Nezinu, kuru gribu...Kuru zinu, to negribu...

Jaunie krūsturu izmēri:

“m”- ļoti, ļoti mazs,

“ehh...”-diezgan mazs,

“nu jā” vai “mjam” - normāls izmērs,

“oho” - nedaudz virs normālā,

“ooooo” - daudz virs normālā,

“mmmmmm” - ļoti, ļoti liels.

“Jāni, vai tavas cūkas pīpē?”

“Nē!”

“Nu tad tev kūts deg.”

Pārītis pastaigājoties iet garām restorānam. Meitene atskatās un saka:

“Tik patīkami smaržo...”

Puisis: “Ja tev tā patika, varam noiet garām vēlreiz.”



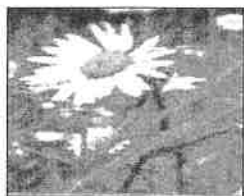


*Skaistas domas, gaišu prātu
Skrienot cauri pasaulei
Neapstāties pusceļā,
Sasniedzot to galveno!*

Š. g. 12. jūnijā saulainajās rīta stundās mūsu 1. nodaļas darbinieces – Lija Balode, Inga Žukova, Svetlana Fedjakova, Jeļena Aleksejeva pabeidza psihiatrijas māsu palīgu kursu.
Apsveicu!

Vissirsnīgākie sveicieni jūnija jubilāriem – Birutai Lazdiņai, Birutai Karitonei, 1. nodaļas Intai – māsu palīdzēji, Ligitai Germovai, Ligitai Krauklei un Norai 6. nodaļā, kā arī Ausmiņām.
Silvija Zalaka (1. nod.)

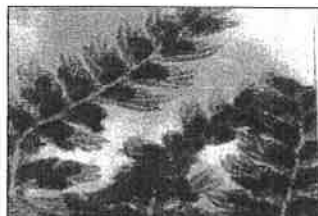
*Ar skaņīgo līgo
Lai Jāņu nakts dzied.
Lai uguns uz sauli,
Uz vasaru iet!*



Sirsnīgi sveicam mūsu ārstu, dr. Jāni Ozoliņu Vārda svētkos!

3. nodaļas pacienti

*Līgodama vien atnāca,
Tā liksmā Jāņu diena.
Pār siliem, pār mežiem,
Pār miezišu tīrumiem!*



Mīļi sveicam Līgas un Jāņus Vārda dienā!

Avīzes „Parks” redakcija

Avīzes redaklējija:

Redaktors: Kārlis Kukuris.

Literārā redaktore - māksliniece: Daiga Lapiņa.

Fotomākslinieks: Aldis Ozoliņš.

Korespondentes: Daira Kozure,

Inga Laicāne,

Iveta Boicova.

Konsultanti: Dainis Matisovs,

Sandra Paķalne,

Svetlana Pehure,

Jekaterina Jeremejeva.

**Mūsu adrese: Strenču PNS, RC „RASA”,
avīze Parks”**

Valkas iela 11, Strenči. LV - 4730.