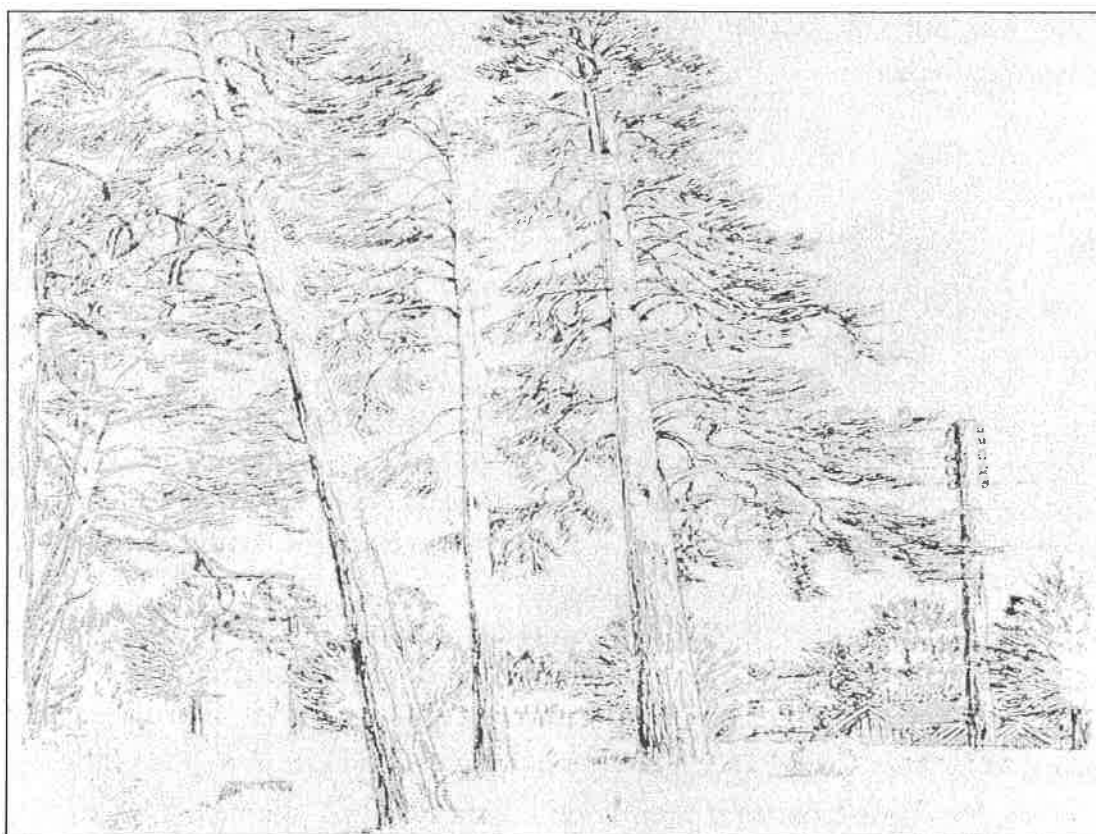


Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



/Pacienta 1975. gada zīmējums/

2007. gada

Nr. 30

februāris

Redakcijas lapa



Sveiks lasītāj aukstajā, baltajā ziemas mēnesī – februārī!

Aukstums ārā rotā Tavus logus ar skaistām dažādām leduspuķēm. Sals kniebj pamatīgi un saules šajā mēnesī netrūkst. Sniedziņš arī mūs ir iepriecinājis. Jauki! Nu varam izstaigāties pa piesnigušajām parka takām.

Šomēnes atspoguļosim „Parka,, lappusēs kā norisinājās mūsu 3 gadu jubilejas pasākums, kā arī 6. nodaļas prezentācija. Neizpaliks arī pacientu klubā notikušo pasākumu apraksti. Tagad sevi prezentēja 3. nodaļa, tas tiks aprakstīts marta numurā.

Jā, 30 numurs ir iznācis cītīgi strādājot, kaut arī ierindā esam palikuši tik maz. Viss notiek, darbojamies, nākam pie Tevis un domājam tā turpināt. Lai jauks šis ziemas laiks ikvienam, kurš ielūkojas „ Parka ,, vēl joprojām melnbaltajās lapās!

= Ar cieņu, Daiga Lapiņa, redaktore =



Sveika! Sveiks! Šo numuru Tu, lasītāj sāk lasīt brīdī, kas ir kā viduspunkts starp Valentīna un Starptautisko Sieviešu dienām. Par godu šiem svētkiem centrā „Rasa” un Pacientu klubā ir paredzēti dažādi jauki svētku sarīkojumi.

22. un 23. janvārī plaši tika atzīmēta mūsu avīzes 3 gadu darba jubileja. Vēlos pateikties „ Parka” sveicējiem:- slimnīcas administrācijai, 3,5,1 nodaļas kolektīviem, centram „RASA” un Ilzītei Dambītei. Šo rindu autoru īpaši saviļņoja slimnīcas galvenās māsas Jekaterinas Jeremejevas apsveikums - patiesi, sirsnīgi un mīļi vārdi. Īpašu pārsteigumu redakcijas darbiniekiem un viesiem sagādāja slimnīcas virtuves (SIA ”Iriņal”) meitenes - tas bija milzīgs, krāšņs un smaržojošs kliņģeris!

Par palīdzību oficiālā pasākuma sagatavošanā un norisē redakcijas vārdā sirsnīgi pateicos centra ”RASA” mūzikas terapeitei Raldai Ziemulei!

Pēc redakcijas rīcībā esošās informācijas zināms, ka 10. februāris (pēc jaunā stila) ir slimnīcas 1. dzimšanas diena. Sakarā ar to katrai nodaļai ir dots savs mēnesis, lai organizētu kaut ko līdzīgu ”atvērto durvju dienai”. Janvārī šo akciju uzsāka 6. nodaļas pacientes, ko avīzē atspoguļoja redaktore Daiga Lapiņa savā aprakstā. Februārī jubilejas pasākums notiks 3. nodaļā, kur sagatavošanas darbos ir iesaistīti pacienti un darbinieki. Notikuma apskatu varēsi lasīt avīzes marta numurā.

Tā ir gadījies, ka „Parka” veidotāju komandā ir notikušas nelielas izmaiņas. Pēc 3 gadu darba no Tevis, lasītāj, un no avīzes veidotāju komandas atvadās tās redaktore Daiga Lapiņa un galvenais redaktors Kārlis Kukuris.

”Parks” bija un ir! Ticu, ka „PARKS” pastāvēs arī turpmāk!!! Veiksmi Tev!

= Kārlis Kukuris, galvenais redaktors =

Dārgais lasītāj! Avīzes ”Parks” veidotāji aicina arī tevi savā komandā. Ja tu raksti dzeju vai prozu, zīmē, fotografē, strādā ar datoru vai vēlies kļūt par korespondentu, gaidām Tevi Pacientu klubā!

**Apsolām radošu un interesantu darbu komandā ar izaugsmes iespējām!
Avīzes ”PARKS” sanāksmes notiek Pacientu klubā, trešdienās plkst. 14⁰⁰**

Gaidām arī Tevi!

= Avīzes redkolēģija =

Mēneša notikumi:



Pie mums **10. februārī** pacientu klubā plkst. 14.00 no Rīgas viesojās deju kolektīvs „Ballare” ar koncertu. Tika dejotas 15., 16. gadsimta itāļu, franču un angļu renesanses dejas. Šīs dejas tika kādreiz dejotas pilīs, kurās bija galmi. Tērpi bija skaisti, kādus daudzi bija redzējuši vēsturiskās filmās.

Divdesmit dejojāji uzstājās ar 16 dejām. Kā visjaukākās no dejām varētu minēt „Coloneze”, „Fiore di vertu”, „Il canario”, „Il gracioza”. Pēc dejas „Contrapasa nuova” kolektīva vadītāja uzrunāja zālē sēdošos, lai arī izloka kājas.

Tika mācīti deju soļi divām dejām. Pirmā deja bija vienkārša un dalībniekiem tā padevās tīri labi. Otrajā dejā bija jāpiedalās pa pieciem cilvēkiem grupā. Izdevās jauki izdejojies senās mūzikas skaņās.

Uzrunāju kolektīva „Ballare” vadītāju: „Kāda viņai bija sajūta, ierodoties Strenču slimnīcā?” „Jauka, saulaina!” Cilvēki šeit esot ļoti atsaucīgi, neesot gaidījusi, ka būšot tik atraisīti. Jau aizritot 6 gads, kā darbojas „Ballare” kolektīvs. Paši šuj tērpus, meklējot dažādās grāmatās seno tērpu paraugus. Deju kolektīvs piedaloties dažādos pasākumos, kuros iesaista skatītājus, mācot senos deju soļus.



Galda spēļu turnīrs.

Pacientu klubā no 19. janvāra līdz 24. janvārim, neskaitot sestdienu un svētdienu, notika sacensības novusā starp sievietēm un vīriešiem.



Sacensības starp sievietēm ilga divas dienas, un tajā piedalījās septiņas dalībnieces. Spēles tiesnese bija 5. nodaļas darba terapijas instruktore Laima Gurjanova. Godalgotas vietas tika 1 nodaļai:

I vieta Knopiņa Dagnija II vieta Anča Antra III vieta Logina Aļona.

Sacensības starp vīriešiem ilga četras dienas. Galvenā trenera vietniece Ineta Malke, kura ir 3. nod. darba terapijas instruktore, sekoja vīriešu rezultātiem. Spēle piedalījās divdesmit dalībnieku.

**I vieta Mihails Mičurins 10. nod.
II vieta Skuja Rihards 3. nod.
III vieta Bodnieks Māris 10. nod.**

Galvenā tiesnese Sandra Vorpe pateicās visiem sacensību dalībniekiem par aktivitāti, bet darba instruktoriem par atbalstu spēles laikā. Darba instruktoru sastāvā ietilpa 1 .nod. Svetlana Fedjukova, 2.nod.Laima Gurjenkova, 3.nod.Ineta Malke, 9. nod.Zigrīda Minnere, 10.nod.Līga Bajāre.

DAMBRETE.

Sievietes.

I vieta Evija Kovaļeva 1. nod.
II vieta Agrita Bērziņa 1. nod.
III vieta Anīta Sedleniece 1. nod.
IV vieta Līga Lagate 1. nod.
V vieta Evita Zajančauskaite

Vīrieši, 14 dalībnieki. 26. janvāris.

I vieta Aivars Auzukalns 3. nod.
II vieta Abzolons Laimonis 10. nod.
III vieta Genādijs Gusarovs 5. nod.
IV vieta Urbāns Armands 3. nod.
V vieta Kivlāns Aivars 10. nod.

DOMINO, 15 dalībnieku.

I vieta Jānis Roze 9. nod.
II vieta Aivars Kivlāns 10. nod.
III vieta Māris Bodnieks 3 .nod.

ZOLĪTE, 12 dalībnieki. Tiesnese Līga Bajāre.

I vieta Māris Bodnieks 10. nod.
II vieta Valērijs Smorodovs 8 .nod.
III vieta Alberts Akmentiņš 10. nod.

Valkas rajona aktīvs zolītes spēlētājs bija Guntis Apinis.



1. februārī Pacientu klubīnā notika **karnevāls**. Tika apbalvotas 11 maskas.

Labākās maskas bija 1. nodaļas un 6. nodaļas meitenēm.

Vietu sadalījums pēc žūrijas skatījuma ir:

1. Sarkangalvīte- 1. nodaļa
2. Pepija - 6. nodaļa
3. Dzerājiņa Rozālija - 6. nodaļa
4. Čigāns un čigāniete - 1. nodaļa
5. Robinzons – 10. nodaļa
6. Princese un kazaks – 6. nodaļa
7. Puķu meita - 6. nodaļa
8. Galma klauns - 6. nodaļa

Visas maskas bija interesantas ar izdomu.

=Iespaidos dalījās Aļona Logina, korespondente =



Valentīndienas iespaidi.

15. februārī Pacientu kluba zālē notika svētā Valentīna dienai veltīts koncerts un balle ar Sociālā aprūpes centra "Valka" pacientu piedalīšanos.

Pamazām sākās rosība zālē. Fonā skanēja N.Bumbieres balss un visapkārt rotājās sarkanas sirsnīgas,dega sarkana svece.Ļoti piemīlīgi izskatījās rozess un sirsnīgas puīšiem pogu caurumos. Kad tika sagaidīti Valkas ciemiņi, sākās koncerts.

Ar uzrunu un dzejas rindām koncertu atklāja Kārlis Kukuris,dziedot R. Kaupera dziesmu "Tu izvēlējies palikt". Atraktīvi savu uzstāšanos ar dziesmu "Piezvani man" parādīja Aļona Logina (1.nod.). Aivars no 10.nodaļas lasīja dzejas rindas. ALENA izpildītā dziesma "Mežrozīte" aizkustināja daudzus . Koncerta turpinājumā dziesmu "Iesim blakus" izpildīja Fēlikss no 10. nodaļas. Aļona lasīja veltījuma dzejoli kādam cilvēkam. "Vālodzīti" izpildīja Andrejs, spēlējot uz sintezatora. Anatolijs no 10.nodaļas izpildīja "Mīlas okeānu". "Krizantēmas" nodziedāja Ilga no 7.nodaļas. Jānis nodziedāja "Dakters dos" ovācijām skanot. Jānis no 10. nodaļas izpildīja dziesmu "Āksts". Dziesmu "Vīrietis labākajos gados" izpildīja Daiga. A.Čaka vārdiem "Tev" izpildīja Andris no 3. nodaļas. "Tu saviļņoji mani" izpildīja Aļona no 1.nodaļas. Sešdesmito gadu melodiju "Vakar" "Bītlu" latvisko variantu izpildīja Andris no 3.nodaļas. Tad skāneja "I love you" Kārļa Kukura izpildījumā. Koncerta izskaņā ar dziesmu "Ieskaties acīs" izpildīja duets – Daiga Lapiņa un Kārlis Kukuris.

Tad sekoja VAC "Valka" pacientu uzstāšanās, kurā Dagnija izpildīja dziesmu "Ko vēlies tu, ko vēlos es", tad popielas veidā tika izpildīta Aishas dziesma. Koncerts noslēdzās ar jautru deju, iesaistot visus klausītājus, kam sekoja jautra balle.



= Redaktore Valdas Ostrovskas teksts
un Sandras Pakalnes fotogrāfijas =

Simtgadi sagaidot –

Strenču psihoneiroloģiskās slimnīcas vēsture.

Pagājušā gadsimta beigās Vidzemes guberņā sakarā ar landtāga lēmumu 1899. gada martā sāka celt iestādi „garā vājiem”. Landtāgs atzina par šīs iestādes galveno pienākumu „uzņemties rūpes par garīgi vājiem”, kuri mīt lauku apvidos, jo šis jautājums guberņā bija ļoti smags. Gruntsgabals jaunās iestādes izveidošanai tika izraudzīts pie mājām ar nosaukumu „Stakeln” no kā arī radies pirmais nosaukums. Pirmās ziņas par iestādes celtniecību minētas „Vidzemes vēstnesī” 1903. gadā.

Slimnīcas celtniecības vada arhitekts Augusts Reinbergs, kurš kopā ar nākošo slimnīcas direktoru Albertu Bēru tiek komandēts uz Vāciju un Austriju, jo slimnīcas arhitektūrai jāatbilst tā laika modernākajām prasībām.



Pirmais direktors Alberts Bērs.



Slimnīca savos pirmsākumos.

1907. gada janvārī slimnīca tiek atklāta. Toreizējā prese pēc slimnīcas atklāšanas atzīmēja, ka slimnīcai ir centrālā apkure, savs ūdensvads, noteku sistēma, ka tā ir viena no modernākām tāda tipa iestādēm Eiropā.

Sākumā slimnieku ēkas tika nosauktas pirmā slimnieka vārdā. Tā radās „Annas māja”, „Augusta māja”, „Marijas māja”, „Osvalda māja”. 1912. gadā uzceļ „Jauno māju” un „Reinberga māju”. Pēdējās celtniecībai līdzekļus deva arhitekta atraitne. Ārstēšana slimnīcā notika par samaksu.

1910. gadā bruņniecības zemes kase nopirka Vecbrenguļu pagasta „Stakles” mājas, kur tika izveidota kolonija 30 slimniekiem. Tur ievietoja mierīgus slimniekus, kuri prata lauku darbus. Slimnīcā bija izveidotas darbnīcas, kurās strādāja kurpnieki, galdnieki, kalēji. Sievietes nodaļās lāpīja veļu, auda, adīja, strādāja slimnīcas virtuvē.

Latvijas Republikas valdība slimnīcu pārņēma 1919. gadā. Pirmā Pasaules kara laikā bija cietusi arī slimnīca, bet, neskatoties uz kara sekām, slimnīca varēja pastāvēt un uzņemt slimniekus.

Otrā Pasaules kara laikā slimnīca tiek likvidēta. Netālu no slimnīcas pie Gaujas tika nošauti 294 slimnieki. Slimnīcā ierīko hospitāli ievainotajiem kareivjiem un spiegu skolu. 1944. gadā slimnīca sākumā bija vienīgā daļēji cietusi ārstniecības iestāde plašā apkārtnē. Slimnīca sākumā izpilda parastās slimnīcas funkcijas. Ar 1950. gadu slimnīcā ārstējas tikai garīgi slimi pacienti.

Par cik pēc kara palielinājās to cilvēku skaits, kas cieš no garīgām saslimšanām- tika domāts par slimnīcas paplašināšanu. 60-tos gados ārstniecības korpusus paplašina gan horizontāli, gan vertikāli. Slimnīcas korpusi saglabā savu pirmatnēju izskatu - balts un sarkans krāsojums, kas labi izskatās slimnīcas parkā. Sagaidot simtgadi savlaicīgi tika gatavota slimnīca- pārbūvēta tika korpusu iekšpuse, izveidojot mājīgas, mazas palātas; nomainīti logi, jumti u.t.t. Slimnīcas teritorija ir labiekārtota, bet tas nenozīmē, ka tā pabeigta. Šī gada 10. februārī bija slimnīcas simtā jubileja... Daudz laimes !

/ Raksta sagatavošanā izmantoti slimnīcas muzeja materiāli /

= Paldies slimnīcas vēstures datu apzinātājam un pārzinātājam Inai Nuķei par redakcijai uzticētajiem arhīva materiāliem =

Šī numura vāku rotā slimnīcas pacienta 1975. gada zīmējums „Priedes”. Diemžēl, autora uzvārdu atšifrēt neizdevās. Manuprāt, viņš ir mākslinieks – grafiķis, kurš vienlīdz labi strādā ar ogle, tušu zīmuli.

Par dzejnieku Zigrīdu Kukliču domāju, ka viņš ir bijis inteligents bohēmists – brīvdomātājs, ar zināšanām mākslā, vēsturē un valodniecībā. Viņa dzejoli nolēmām nepārdrukāt, bet publicēt rokrakstā.

Dzejolis 35 gadi, bet zīmējums 32 gadus vecs...

= Kārlis Kukuris, korespondents =

Zigrīds Kukličs

Gleznotājs
(Škats)

Adeņas lauku dabas ainavās,
Bet mūcību laiks bija grūts –
Citas robežas šķēr trimstu lavas,
Drošības vajāņu kulminācijās rīts!

Biogrāfijas izruina lēna smuka,
Atgādina to lielo mākslas dzīvi
Cilvēks studijā, kad uzņemts tika,
Drošības zīdā jā jās skarceivis.

Cēliens katrā lomā iratīcāms,
Brīvu nolietīgām lauku sēta
Celms cerētā villainē iedams,
Dzīvas drāmas veidošanās pilsētā.

Dzīves atklāsmē dzīvas vārsmas,
Pultē ar dzejnieka mazo nūjiņu
Centrāles zāles oļu jausmus,
Dažkārt lika redzēt šai mājiņai

Ekzistē tikai tuvinieku mušūnīšis,
Bet grūti saburpis gleznains –
Cukst klājumā vides akvarelis,
Dzīvotājus laikmeta irus zānuins

Filologs spēj uzklaut, kā labi,
Bet kā tad mēs esu republikā?
Cēlam mūriņu dzīves sēti abi,
Dzīz steidz parotafāties publikā.

Gleznotājs blēz' krāsu metodes,
Preže gan ellas darbu mūkslas
Cēle birstē, jūsu zellis no bodes,
Dažreiz vides asumu vīslas.

Hefteres kosuis manuskriāts,
Brauc tramvajs un arī blokes
Cilvēces nodēma Eiropas liets,
Dusmīgs, kad kļuvis vēl' Foks.

Istabā tādēļ vienīgā nakts,
Brīnumus sev pārdoš' bērna dāļ,
Cerini zīmētos lūpēgs ziedu fakts,
Dala maizes rēcīnē kopēju vēl.

Joprojām nostudē viņa frerzonu,
Kas izleica vēlāku milas dvēseli.
Cik viegli skatās, iekarot autoru rosinu,
Daudz dabas piezīmēs, saglaba kaseli

Kehels savā rēcībā atzīmeja –
Prežāk formu taisnības iemēslu
Citiem vides rakstura tām smēja,
Dezēbas centra dižu mērkslu.

Legenda allāz' viņiem fraliks,
Brīdības gaismas rīta saulē!
Cēls gleznainā noskanā sliks,
Dzēsis drīkstēli vēlētā vubi.

Mākslas sniegunā iezīmē loku,
Brasū vārdū izteiksmē komēdijā!
Cilvēks uzfrizēts, sev redz' ieloku,
Derības devīzē, tad gleznu raitija!?

Neveiks milas gausumā spēkis,
Bet gluži arkārtīgi vecmodīgs
Centra rīts apmirdzēts aust,
Deonas rētmā liepžarā dijs.

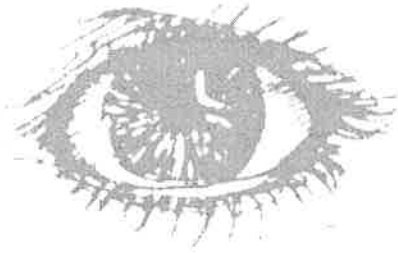
Strenčos, 1972. gada 1. jūlijā

Būsim priecīgi publicēt arī Jūsu, lasītāji, personīgo arhīvu materiālus par slimnīcas vēsturi. Materiālus varat iesniegt Pacientu klubā bibliotekārei Sandrai Vorpei, centra „RASA” vadītājai Sandrai Pakalnei vai avīzes redkolēģijai trešdienās plkst. 14.00 Pacientu klubā.

Tests „Vai tevī mājā sirdsmiers?”

Savā dzīvē mēs nokļūstam dažādās situācijās. Reizēm jauki brīži mijas ar sliktajiem, tā ka grūti saglabāt mūsu iekšējo līdzsvaru. Ik pa brīdīm ierastais dzīves ritms ir izjaukts, bet saglabāt mieru un neizrādot savas izjūtas nav viegli.

Kā Tev izdodas saglabāt sirdsmieru?



1. Vai tu dusmojies uz kādu cilvēku, ja viņš neveikli vai muļķīgi rīkojas?
 - A. Jā, diezgan bieži (10 p.)
 - B. Dažreiz, cenšos pēc iespējas iecietīgāk izturēties pret cilvēkiem (5 p.)
 - C. Gandrīz nekad (0 p.)
 2. Vai esi pamodies nakts vidū ar satrauktu sirdi?
 - A. Nē, nekad (0 p.)
 - B. Jā, ja mani nomāc kādas problēmas (3 p.)
 - C. Ļoti bieži, sen vairs neguļu tik labi kā agrāk (7 p.)
 3. Vai mēdz pacelt balsi, lai aizstāvētu savu viedokli?
 - A. Jā, bet ļoti reti (5 p.)
 - B. Nē, kaut arī atturēties dažreiz ir grūti (8 p.)
 - C. Saprotams, varu. Laiku pa laikam kāds skaļāks vārds palīdz atbrīvoties no stresa un dusmām (0 p.)
 4. Vai esi apmierināts ar savu figūru?
 - A. Nē, agrāk sev patīku labāk (5 p.)
 - B. Visumā jā, ņemot vērā dažas „problēmas”, (2 p.)
 - C. Jā, negribētu neko mainīt (0 p.)
 5. Ja tu pārtrauc attiecības, vai pietiekami ātri spēj atrast jaunu partneri?
 - A. Nē, man nepieciešams ilgāks laiks, lai iepazītu cilvēku (5 p.)
 - B. Man ir daudz paziņu, bet īsto vēl meklēju (3 p.)
 - C. Jā, viegli (0 p.)
 6. Cik bieži tev moka nepatīkami sapņi?
 - A. Gandrīz nekad (0 p.)
 - B. Dažreiz (5 p.)
 - C. Ne retāk kā reizi mēnesī (10 p.)
 7. Vai tev ir labi draugi, kam vari uzticēties?
 - A. Jā, noteikti (0 p.)
 - B. Pārsvarā paziņas (3 p.)
- Nē, es cenšos pašauties uz sevi (5 p.).

Saskaiti punktus

0 – 17 punkti

Tu esi mierīgs un līdzsvarots cilvēks, apveltīts ar iekšēju harmoniju. Tas ir tas, pēc kā cilvēki tiecas visu savu dzīvi. Protams, tavi draugi un tuvinieki to jūt, ar tevi kopā viņiem ir mājīgi un komfortabli, viņi pārņem no tevis labestīgo un pozitīvo attieksmi pret dzīvi. Esi atsaucīgs, dalies savā dvēseles siltumā, bet neaizmirsti uzmanību veltīt arī sev.

18 – 35 punkti

Kaut kas nemanāmi šūpo tavu iekšējo labsajūtu. Mēģini saprast, kas tevi nomāc un grauž tavu sirdsmieru. Tikai tad tevi pārņems iekšējs miers un uzlabosies attiecības ar apkārtējiem.

36 – 50 punkti

Tu esi līdzīgs snaudošam vulkānam, kurš gatavs kuru katru mirkli sākt darboties. Tu mēdz dusmoties par niekiem un ņem pie sirds visnenožīmīgākos sīkumus stresa pilnajā ikdienā. Tev jādomā, kā sevi savaldīt, citādi ir apdraudētas tavas attiecības ar tev tuviem un dārgiem cilvēkiem. Piekrīti, ka ir grūti dzīvot, ja blakus ir tāds uzvilktis nervu kamols.

= Sagatavoja Daiga Lapīņa, redaktore =

Redakcijas adrese:

Strenču slimnīca, RC „RASA,” avīze „PARKS”
Strenči, Valkas iela – 11, LV – 4730.

= Avīze iznāk vienu reizi mēnesī = Avīzes cena 25 santīmi =

Ieteikumi saaukstēšanās gadījumā.

Pie mums iestājusies auksta, balta ziema, kurā mēdzam saaukstēties, mūs piemeklē iesnas un kakla sāpes. Daži derīgi padomi, kā no tā visa atbrīvoties!

Plāksteri iesnām.

Ja tikko parādījušās iesnas, pie kāju pēdām pielīmējiet sinepju plāksterus un uzvelciet siltas vilnas zeķes. Plāksterus tur 1- 2 stundas. Šādu ārstēšanu ieteicams vislabāk veikt pirms gulētiešanas. No rīta iesnas kā nebijušas!

Ļoti labi noder mārrutku plāksteri. Tos gan jau vajadzētu sagatavot vasarā. Savācam mārrutku lapas un sagriežam tās ērtos kvadrātos, žāvē starp grāmatu lapām, lai izkalst. Kad piemeklē iesnas, ņemiet izžāvētos kvadrātus, iemērciet siltā ūdenī un lieciet uz pēdām. Šie „plāksteri” ir labāki par sinepju plāksteriem, tos var izmantot arī bērniem, jo nededzina ādu, bet dod patīkamu siltumu. Izmēģiniet!

Ar rutku pret klepu.

Mazos gabaliņos sagrieztu rutku ieliek katliņā, apber ar cukuru un cep 2 stundas cepeškrāsnī. Nokāšiet izveidojušos sīrupu un iepildiet pudelē. Lieto pa 2 tējkarotēm 3- 4 reizes dienā pirms ēšanas, kā arī pirms gulētiešanas.

Inhalācijas iesnām un kakla sāpēm.

Varam izmantot ar mizu vārītu kartupeļu tvaikus. Labi der arī raudeņu, vērmeļu un kumelīšu novārījuma tvaiki. Ar šiem novārījumiem mēs varam skalot kaklu, kas mazinās sāpes. Labs līdzeklis kakla skalošanai ir silts sālsūdens, kas novērš kairinājumu un sāpes.

Pret hronisku bronhītu, apsaldētu urīnpūsli - rasaskrēsliņš.

Rasaskrēsliņu novārījumu dzer 2-3 reizes dienā (var pievienot medu un citronu). Labi palīdz arī ja ir laringīts. Šo tēju var lietot arī zarnu trakta attīrīšanas kūrēm.

Pret bronhītu un klepu, kas radies no smēķēšanas.

Pus glāzē izšķīdiniet pusi tējkarotes sāls un pusi tējkarotes dzeramās sodas. Šis maisījums saēd visādas krēpas, atvieglo atkrēpošanu, kā arī veicina kuņģa attīrīšanu no sastāvējuša sekrēta. Šo maisījumu lieto 2 reizes dienā stundu pirms brokastīm un pirms pusdienām.

Plaušu karsonis, pleirīts, kā arī citi iekaisumi.

Glāzē alojas sulas iemaisiet tējkaroti sāls. Maisījumu lieto pa ēdamkarotei 3-4 reizes dienā stundu pirms ēšanas.

Lapu sagatavoja - Daiga

Atvērto durvju diena 6. nodaļā.

26. janvārī 6. nodaļā notika prezentācija. Pulksten 13.45 pirmie ieradās Valmieras televīzijas pārstāvji. Tika filmēta nodaļa, izrādītas telpas, varēja apskatīt pacientu rokdarbu izstādi, kā arī apskatīt interesantāko notikumu bildes un arī darbinieku foto ar komentāriem par katru. Kamēr **Dr. Elita Rusmane** sniedza interviju uz televīzijas pārstāvju jautājumiem, pulcējās visi, kas bija ieinteresēti aplūkot nodaļu.

14.30 tika sniegts neliels koncerts, kuru uzsāka **Albīna**, spēlējot uz cītaras, **Ilva** izpildīja dziesmas uz ģitāras, tika nolasīti **Daigas** un **Margrietas Skalbes** vectēva dzejoļi. **Valdas** un **Maijas** skečs „**Autobusu gaidot...**” sajūsmināja visus klātesošos. Nobeigumā **Ilva** nospēlēja un nodziedāja dziesmu „**Sanitāres**”.

Pēc nelielā koncerta notika medmāsu konference nodaļas ēdamzālē.

Par šo notikumu pacienti, kā arī darbinieki bija satraukti un tajā pašā reizē – priecīgi. Par rosību nodaļā šajā dienā uztraucās ne tikai pacienti, bet arī slimnīcas vadītāja **Dr. Vitālija Rodina** dāvinātā jūrascūciņa Pifa, kuru filmēja arī televīzijas kamera!

= Daiga Lapiņa, 6. nodaļas paciente =



Veltījums nodaļai.

Šeit atgriezies vēl un vēl,
Kaut nosolos sev – vairs nekad!
Kad pašai kļūst sevis žēl
Kad dzīvē viss jūk un brūk
Kad pasaule visa pelēka šķiet
Kur citur man iet?

Piezvanot, atveras durvis un smaids
Vai Tu pie mums?
Tāds pirmais jautājums.
Pusstundu skrienot paziņas apskaujot
Pienāk laiks un durvis nākošās atverot
Pretī dakteres skatiens jautājošs.



Dakterīt... ar vārdu šo sākas mūsu saruna
Nebūt no pašām jautrākām
Jo noteikti ir kāda problēma.
Izdzirdot nosvērto, mierīgo balsi
Tu padomā, nē, šeit es nenosalšu
Šeit atgūšos un jaunus plānus kalšu.

Un tikai cilvēki visi mēs esam.
Vai Jūs dakters vai māsa.
Sāpes un priekus vienādi nesam.
Jo tiem taču ir visiem sava krāsa,
Es noliecu galvu un saku Paldies!
Lai visos ceļos 6. nodaļu sargā Dievs!

=Valda Ostrovska, 6. nodaļas paciente=



Tā tas ir...

- Futbols ir spēle, kuras laika līdzjutēji vēro, kā 22 miljoni spārda bumbu.
- Uz šīs dienas vakaru sinoptiķi sola tumsu.
- Šajā gadā mūsu ģimenes labklājība pieaugusi divas reizes. Ja agrāk mēs uz divām avīzēm mērcējām vienu tējas maisiņu, tad tagad katrs savu.
- Man pēc kāzām sākušās problēmas ar redzi. Es vairst neredzu savu naudu.
- Gribat normālu, baltu ziemu? Pārbaudiet visus sētniekus un atrodi starp viņiem to atbraukušo un slinko šamani!
- Tējas „Možums” vietā veikalos parādījusies tēja „Skopums”. Tajā visi 25 maisiņi ir iesieti vienā aukliņā.
- Ja Tevi „nostopējušais” ceļu policists, nenāk pie Tevis kā vienmēr, tātad viņam ne vien vajadzīga nauda, bet, tā viņam vajadzīga steidzami.
- Autovadītāj, atceries: Tavs personiskais sargeņģelis lido ne ātrāk par 120 km/h!
- boksa sacensībās klāt nākuši 2 jauni nosacījumi palīdzība no zāles un zvans draugam.
- „Labu cilvēku nemēdz būt pārāk daudz” (sena ķīniešu paruna).
- Ja Tev uzbrūk ūdenslīdējs, rīkojies vienkārši – izrauj auklu un izspied stiklu.
- Labi veči uz ceļa nemētājas. Viņi guļ uz dīvāna...
- Lai radītu iespēju mācīties no kļūdām, uz tām nācās izveidot visu izglītības sistēmu.
- Kas notiks, ja arī ķīniešiem sāks maksāt bērnu dzimšanas pabalstus?
- Par pagājušā gada labāko skolotāju tika atzīta – Jānīša tēta siksna.
- Par katras tautas attieksmi pret darbu var spriest – lasot pasakas. Rietumnieku pasakās ar cilvēkiem cērt kokus, bet mūsu pasakās no cilvēka vāra putru.

Pasmaidi...

Zvans ekstrasensam:

-Hallo! Vai es varētu pieteikties rindā uz parītdienu?

-Nē, jo jūs rīt lauzīsiet kāju...

-Sveicināts! Kā tev ar veselību?

-Pateicoties jūsu lūgšanām...

-Tad jau jums atlicis nedaudz...

-Kāpēc tu tik drūms?

-Dēls piedzimis...

-Kā nosaucāt?

-Ludviķis...

-Kāpēc tieši Ludviķis?

-Tāpēc ka četrpadsmitais...

Uz nāves gultas vectēvs čukst mazdēlam:

-Es esmu apracis dārglietas...

-Kur vectētiņ?

-Zemē.

-Precīzāk, vectētiņ, precīzāk!

-Zeme ir trešā planēta no saules...

-Dakter, man haizivs nokoda roku!!!

-Jā... Viņas to var...

-Kā atšķirt piesardzību no glābības?

-Elementāri...Ja baidies tu- tā ir piesardzība, bet, ja baidās kāds cits – glābība...

Uzraksts uz mājas vārtiņiem: „Ja suns nav nikns, tomēr, tam ir vāja nervu sistēma.”

Profesors eksāmenā jautā studentam:

-Ko jūs tā uztraucieties? Vai baidāties no maniem jautājumiem?

-Nē, es baidos no savām atbildēm.

= Materiālus iesniedza
Kārlis Kukuris =



„PARKA” 3 GADU JUBILEJA BILDĒS:

