

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



2007. gada

Nr. 32

aprīlis

Redaktoru sleja.



Sveicināts Tu, Tu un arī Jūs aprīlī! Straujiem soļiem pavasaris pieklauvējis pie mūsu mājām, ielauzies ar siltajiem saules stariem sirdīs. Aidā! Kur vien skaties, redzama rosība. Kustās visi kā skudriņas Tipas. Tiek uzkopta mūsu apkārtnē, padarīti rudenī nepadarītie darbi un arī jaunās idejas tiek īstenotas dzīvē. Galvenais būtu saprast, ka tas darbs, ko tu paveic, ir ne tikai citam par prieku veikts vai Tev uzspiests, bet līdz ar paveikto, priecē acis arī pašam. Neatstāsim visu uz pēdējo brīdi! Būs pašiem prieks pasēdēt uz soliņiem un pastaigāties slimnīcas parkā! Šogad Lieldienas iekrīt tieši aprīlī - sulu mēnesī. Vēl saule ir mānīga, vējš aizdomīgs - te mierīgs, te sagriežas tādās smilšu un lapu vērpētēs... Bet debesīs, kad riet saule, rotājas viss plašais debesu jums. Nokrīt kāda zvaigzne... Aiziet kāda dvēsele, lai dotu vietu jaunam asnam, dzīvībai. Zeme sāk elpot. Rau baltās un zilās vizbulītes, sniegpulkstenītes jau zied.



Paņem
to vājāko pie rokas,
Paņem un izved spirtajā gaisā-
Viņš nesaka, ka cieš mokas,
Bet negrib justies kā melnā maisā.
Ja tev pavasaris sirdī pukst neaprimis-
Padalies ar savu prieku!
Varbūt drauga sirdī tas vēl nav dzimis...
Padalies!
Prieks, smaids un labs vārds
nemaksā nenieku!

Paveiksim, kas paveicams, lai šūpoles varam kārt, olu kaujas rīkot nesteidzoties! Mierīgi, rāmi, bez liekas bravūras un izrādīšanās. Un atcerēsimies - kopsim savu valodu, vienalga kāda no visām būtu mūsu dzimtā valoda, savu stāju, lai nav jākaunas ne par sevi, ne arī citu līdzcilvēku priekšā!

= Literārā redaktore Valda Ostrovska =

p.s. Slimnīcas parka teritorijā pie soliņiem varētu izvietot kaut nelielas, bet nostiprinātas izsmēķu metāla urnas, kur smēķētājiem izmest izsmēķus, citādi tie tiek mesti kur pagadās un apkopējam-sētniekam darbs katru rītu sākas ar izsmēķu kaudžu savākšanu. Labi, ja smēķētāji teikto sapratīs, lai gan arī būs dusmīgi, bet padomājiet par to nesmēķētāju, kurš sakopj aiz jums palikušos atkritumus.

PATEICĪBA.

*Kā aiziet laiks, kā aizskrien dienas, gadi!
Cik ātri paiet mūžs, ko darbā, cīņā radī.
Par to nekas, ja reizēm liekas grūti,
Tas nenozīmīgs nieks, jo rokās tulznas jūti.
Un paies laiks, Tu mazliet sirmāks kļūsi,
Bet priekā mirdzēs skats, Tu apmierināts būsi.
Jo dzīve šalks kā birze pavasarī.
To zeltīs mūsu darbs, un spožās saules stari.*

/ Pēteris Sils /

MĪLĀS virtuves meitenes !

No visas sirds pateicamies Jums
par radošo pieeju savam darbam,
par sagādātajiem brīnišķīgajiem mirkliem,
baudot Jūsu sarūpēto gan svētkos, gan ikdienā.
Lai rokas nepieķūst un radīšanas prieks neapsīkst,
lai pietiek mīlestības un pacietības!

LIELS PALDIES!!!

= „PARKA” redkolēģija =

Lasītāju aptaujas rezultāti.

Mēs esam apkopojusi slimnīcas pacientu aizpildīto anketu rezultātus par avīzi „Parks”. Pozitīvi novērtēti ir noformējums, redaktora sleja, numura viesis, mēneša notikumu lapa, joku un recepšu lapas, pasta soma, apsveikumu lapa. No tā varam secināt, ka avīzes lasītājs katrā numurā var atrast sev tīkamo un interesanto.

Aptaujā pacienti ne tikai vērtēja avīzi, bet arī izteica savus priekšlikumus. Par „Numura viesi” vēlas redzēt ārstus (piemēram, D. Bausku, D. Mukāni), kādu sanitāru, mācītāju, darba terapijas instruktoru, kā arī citus līdzcilvēkus, kas nav saistīti ar slimnīcu. Tikšanos ar lasītājiem dažs redz ar fotokameru un diktofonu, kā interviju vai tikšanos nodaļās, kā atklātu sarunu par lasītāju interesējošiem jautājumiem. Avīzes lapās pacienti vēlas lasīt par zāļu lietošanu un slimības simptomu atpazīšanu, aprakstus par atveseļošanu, par slimnīcas ekonomikas politiku, psihologa viedokli, sociālo darbinieku ieteikumus dzīvošanai mājas apstākļos, par pieejamo palīdzību invalīdiem. Daudzi vēlas lasīt par Dievu, par mīlestību un saprašanu, risināt krustvārdu mīklas, iepazīt cilvēkus, kas veiksmīgi atveseļojušies un var būt labi piemēri citiem, par Tv zvaigznēm, par mūsu sadzīvi.

Paldies visiem aptaujas dalībniekiem par atsaucību un ieteikumiem - centīsimies to visu jums arī piedāvāt avīzes lappusēs. Bet mēs vēlētos, lai mūsu sadarbība, veidojot avīzes numurus, kļūtu vēl ciešāka. Lai mēs avīzē ne tikai izpildītu jūsu vēlmes, bet publicētu arī jūsu domas par pasākumiem, par dzīvi kopumā, Jūsu gara darbus, Jūsu idejas. Pat, ja jūs pats vēl nezināt, ar ko varētu iesaistīties avīzes tapšanā, bet jums ir interese par to, mēs - avīzes redkolēģija gaidīsim Tevi katru trešdienu pulksten 14.00 Pacientu klubā. Kaut vai paskatīties, kā top avīze, vai tikai apjautāties par Jūs interesējošo taču varat - ar varu nekas netiek uzspiests, viss notiek tikai brīvprātīgi, bet kā saka sakāmvārds: „Viena galva labi, bet divas vēl labāk”. Veidosim avīzi kopīgi un tā būs tik laba, cik liels būs arī tavš, mīļo lasītāj un pacient, ieguldījums. Esi drosmīgs, uzdrošinies un esi aktīvs savas dzīves veidotājs un Tu pats redzēsi, ka jutiesies labāk!

UZAICINĀJUMS PACIENTIEM !

Japāņu parunā teikts: „Tā ir viena dzīve, kas mums ir dota, vai mēs to nodzīvojam raudot vai smaidot.” Mūsu dzīve nekad nav vienkārša - smaidi mijas ar asarām, prieki ar nedienām, bet es nekļūdīšos, ja teikšu, ka mūsu slimnīcā ir (bija un būs) cilvēki, kuri ir veltījuši visu savu dzīvi, lai mēs, pacienti, biežāk smaidītu, lai mēs justos labi, atrodoties slimnīcā. Es domāju katrs no mums varētu nosaukt kādu cilvēku, kuram no visas sirds gribētu pateikties par ieguldīto darbu un pūlēm. Un vai kāds gan var saskaitīt, cik tādu pacientu slimnīcā ir bijis 100 gadu garumā?

Jau veselu gadsimtu šeit Strenču psihoneiroloģiskajā slimnīcā rūpējas par tiem, kurus pārējā sabiedrība atstumj vai no kuriem cenšas norobežoties. Slimnīcas darbinieki katru dienu pašizliedzīgi strādā, lai mums - pacientiem būtu viss nepieciešamais. Daudzi darbinieki vēl paralēli darbam mājās, lai apgūtu visu jaunāko pacientu aprūpē un sniegtu mums kvalitatīvu aprūpi. Slimnīcas vadība arvien atrod papildus līdzekļus, lai uzlabotu un pilnveidotu slimnīcas infrastruktūru. Tiek padomāts arī par to, lai pacientu brīvais laiks tiktu pavadīts saturīgi - tiek rīkoti dažādi pasākumi un tiek piedāvāti dažādi alternatīvās terapijas veidi. Un tas viss mums - pacientiem - mūsu veselībai un labsajūtai!

Varbūt mēs, sakarā ar slimnīcas jubilejas pasākumiem, arī varētu paveikt kaut ko vērtīgu un paliekošu - ierakstīt slimnīcas vēsturē arī savu lappusīti, lai vēl ilgus gadus visi varētu priecāties un teikt: „To pacienti veltīja slimnīcai 100 gadu jubilejā!”

Padomāsim par to visi kopā! Savas ieceres, kuras vēlētos īstenot, dariet zināmas avīzes redakcijai rakstiski vai mutiski, un mēs Jūs personīgi uzaicināsim, lai apspriestu tās un palīdzētu realizēt. Jūsu priekšlikumus gaidām tieši mēnesi - avīzes redkolēģija ir Tavā rīcībā!

Lai Jūsu domām skaists lidojums un es ticu, ka mums kopā viss izdosies. Slimnīca vēl leposies ar mums, bet varbūt tieši ar tevi! ? = Ar cieņu - Inga Laicāne, avīzes galvenā redaktore =

14. aprīlī - pacienti un darbinieki čakli pastrādāja (slimnīcas kapu sakopšanas talkā). 19. aprīlī visi talkas dalībnieki bija uzaicināti uz ballīti kur čaklos strādniekus pacienāja ar tēju un cepumiem. Kopā strādājam kopā atpūšamies mūzikas ritmos. Paldies.

S.Vorpe - pacientu kluba vad.

Mēneša notikumu apskats:

Strenču mūzikas skolas koncerts pacientiem.

20. martā Pacientu klubā notika Strenču mūzikas skolas audzēkņu koncerts. Mazie dziedātāji bija sapulcējušies jau laikus un pirms uzstāšanās cītīgi visu izmēģināja. Jauki! Paldies pacientu kluba vadītājai Sandrai par doto iespēju bērniem pirms uzstāšanās noskatīties multfilmu „Ну, погоди!” sērijas. Tas bija tik aizraujoši, ka visi zēni bija kā pielipuši pie ekrāna.

Koncertu atklāja mūzikas skolas audzēkņi ar diviem mūzikas skaņdarbiem, kas uzjundīja dažādas atmiņas un sajūtas. Man liels prieks par mazo Kārli Gaigalu, kurš tik jauki un ar tādu pārliecības pilnu sniegumu izpildīja G.Veita „Ūsaino puķi”. Tik daudz skaņu sadzirdēt varēja flautas, klarnetes un saksafona nošu spēlēs! Mani ļoti aizkustināja Līvas uz flautas izpildītā Č. Foksa “Killing me softy” melodija. Tad gan bija jāraugās laukā, jo sirdī plosījās gan gaišas, gan skumjas atmiņas. Koncertam, tuvojoties izskaņai, puīši no mūzikas skolas kora dziedāja 3 dziesmas. Jauks noslēgums visam pasākumam bija pacientu sarūpētais cienasts mazajiem māksliniekiem.

Liels paldies skolotājām! Vēlu viņām vēl lielāku degsmi, izturību, mīlestību un atvērtu sirdi kā jebkuram, kas gribētu ko apgūt vai izpausties. Paldies koncerta vadītājai Raldai, rehabilitācijas centra „Rasa” vadītājai Sandrai un pacientu kluba vadītājai Sandrai par ieguldīto darbu koncerta organizēšanā!

Maza piebilde! Ļoti nepieklājīgi no pāris klausītāju puses bija, iziet koncertam skanot laukā, aizbildinoties ar to, ka nāk miegs, un kārtot savas lietas un pēc tam atkal atnākt atpakaļ tad, kad koncerts jau gandrīz beidzies. Ja jūs jūtat, ka nevarēsiet noklausīties vai jums neinteresēs, tad pirms nākošajiem pasākumiem apdomājiet labāk savu klātbūtni.. Cilvēciņi tomēr kaut vēl mazi, bet gatavojās, strādāja un centās no visas sirds!

Varbūt uz Mātes dienu vai kādu turpmāko pasākumu varētu uzaicināt Jercēnu sieviešu folkloras mūzikas ansambli ”Mežābele” vai kādu atsevišķu mākslinieku, jeb Strenču teātri, vai arī kādu aktieri ar kādu īsu visiem saprotamu skeču vai ludziņu.

= Literārā redaktore Valda Ostrovska =

Ciemos pie draugiem.

Jaukā aprīļa sākuma dienā mūsu dziedošie pacienti bija uzaicināti ciemos pie Valkas aprūpes centra pacientiem. Uzaicinājums nāca no V.S.A.C aprūpes centra darbinieces Danas. Tā bija kā atbildes vizīte, jo, kā atceraties, V.S.A.C pacienti bija viesos pie mums Valentīndienā. Tā kā šis pasākums tika rīkots Lieldienu laikā, mēs sniedzām nelielu koncertu. Piedalījāmies ar Lieldienu tradīcijām saistītā atrakcijā. Mums ļoti patika viesmīlīgie darbinieki un pacienti .

Attēlos redzams, kā cienājamies ar mums sarūpēto cienastu rehabilitācijas centrā „Rasa” un atceramies V.S.A.C draugus.

= Aļona Logina un Valda Ostrovska =



= 5 =

Slimnīcas simtgadei -

5. nodaļas prezentācija.

Pašā pavasara sākumā 22. martā raiti noritēja 5. nodaļas prezentācija. Mazliet par 5. nodaļas ēku - diezgan veca un celta labu laiku atpakaļ.. Nodaļa ir izvietota trijos stāvos. Visiem tika izrādīti visi trīs stāvi. Bija arī pacientu rokdarbu izstāde, kurā apskatījām adījumus, izšuvumus, fotogrāfijas un zīmējumus. Pēc tam tikām laipni aicināti uz jauno, balto kapelas zāli, kura strādā jau 3 gadus. Šeit mums nodaļas vadītāja Ruta Meldere pastāstīja par ārstēšanas specifiku. Runu teica arī ārsts ftiziātrs Marija Everte un vecākā māsa Dace Ščeglova. Nodaļā ir arī garīgās aprūpes māsa Alda Lāce, kura vada arī dievkalpojumus, un dažreiz arī mācītājs Jēkabsons. Tika lasīti ļoti skaisti dzejoļi, kuri bija veltīti Dievam, mātei- dzimtenei un 5. nodaļas personālam. Dzejoļi tika apkopoti no 3., 6., 1. un 5. nodaļas, kurus lasīja Valda Ostrovska un Sandra Rubīna. Slimnīcas administrācijas pārstāve Maija Ancverīņa arī teica runu, pēc kuras 5. nodaļai uzdāvināja lielo televizoru. Bet jaukā kā ziņa bija par to, ka nākošgad nodaļā tiks veikts liels remonts, kuru gaida gan slimnīcas personāls, gan pacienti.

= Korespondentes Anita Tkačika un Aļona Logina =



5. nodaļas darbinieki, apsveicēji un
interesenti
prezentācijas laikā.

Konkurss „Dziesma manai paaudzei”.



Koncerta vadītāja un pirmais dziedātājs **Ivo Rauza**.



1.vietas ieguvēja **Aļona Logina** un **GRAND PRIX Andrejs Zaharovs**.

29. martā pacientu klubīnā norisinājās svarīgs un ar nepacietību gaidīts pasākums „Dziesma manai paaudzei”. Visi bija ļoti gatavojušies šim pasākumam - to varēja redzēt. Zālē valdīja ļoti jauks, mīlīgs noskaņojums. Arī pasākuma vadītāja Sandra Vorpe bija ļoti atraktīva un likās, ka spīd kā saulīte. Prieks bija noskatīties dalībnieku sejās, kas daudziem laistījās no laimes. Konkursa dalībniekus uzmanīgi vērtēja žūrija šādā sastāvā: Sandra Pakalne(RC Rasa), Maija Ancverīņa (slimnīcas personāla daļas vadītāja), Inga Apsīte (sabiedrisko attiecību speciāliste) un nodaļu darba terapijas instruktori Ilzīte, Zigrīda, Anniņa, Laima un Inga Laicāne (pacientu pārstāvis). Atzīmēšu kādas nominācijas un cik punktus konkursa žūrija piešķīra katram konkursa dalībniekam.

Nr.p.k.	Vārds, Uzvārds	Dziesmas nosaukums	Iegūtie punkti	Nominācija
1.	Fēliks Jansons	Iesim pa dzīvi blakus	38	Ar pavasari galvā
2.	Anatolijs Semjonovs	Vējš no jūras	42	Harmoniskākais
3.	Alans Uršte	Tev vēlējums	42	Izturīgākais
4.	Vija Tihamirova	Uzsnīga sniedzīgs balts	49	Augstākās balss īpašniece
5.	Māris Puisēns	Bēdu manu lielu bēdu	49	Nebēdnīgākais
6.	Ivo Rauza	Rožu skāvienā	50	RASAS BALVA
7.	Daiga Pulkstene	Mežrozīte	52	Lipīgākā dziesma
8.	Sergejs Harčuks	Tur, kur kļavas šalc	53	Svarīgākā balss
9.	Jānis Plūme	Pie jūras dzīve mana	55	Lustīgākais
10.	Omārs Žagars	Tā ir dzīve	55	Solīdākais
11.	Māriete Bērziņa	Es nenācu šai vietā'i	56	Dejiskākā
12.	Ēriks Veisis	Bites	56	ŽŪRIJAS SIMPĀTIJA
13.	Valda Ostrovskā	Kaija	57	SKATĪTĀJU SIMPĀTIJA
14.	Ojārs Burmisters	Dzīvoja reiz lapa zaļā	58	Popsīgākā dziesma
15.	Jānis Bergmansons	Vecpuiša dziesma	60	Labākais aktieris
16.	Andris Koks	Es zīnu, ka mēs vēlreiz satiksīmies	62	III. vieta
17.	Didzis Graudiņš	In old LA tonight s	64	II. vieta
18.	Aļona Logina	Saules zaķītis	65	I. vieta
19.	Andrejs Zaharovs	Bez nosaukuma	69	GRAND PRIX

Dalībniekiem pēc koncerta tika pasniegti diplomu un balvas.
Domāju, ka klausītāji un žūrija bija ļoti apmierināti ar redzēto un dzirdēto.

Uz tikšanos nākamgad!

= Ritma Tomase, 1. nodaļas pacients =



Dejiskākā konkursa dalībnice
Mārīte Bērziņa.



Artistiskākais „vecpūsis”
Jānis Bergmansons.



3. vietas ieguvējs
Andris Koks.



2. vietas ieguvējs
Didzis Graudiņš.



Koncerta vadītāja **Sandra Vorpe**
ar dalībniekiem koncerta izskaņā.



Konkursa dalībnieki pirms
balvu saņemšanas.

Dzeja no pasta somas:

APRĪLIM...

Vēl tu stāvi uz pavasara sliekšņa,
Vēl sniegā uz zemes kāda riekšņa-
Būs būs drīz siltās pavasara dvesmas.

Ledus laužīsies projām no upēm,
Projām, krājoties vižņiem, uz jūru.
Uz jūru, uz jūru - bet kuru?

Koku kailajos zaros pūpoli plauks
Un mammas bērņus par pūpolzaķiem sauks...
Veselība iekšā – slimība ārā, šmauks, šmauks!

Zaļajā ceturtdienā nelauziet neko dzīvu-
Ne koka zaru, ne asnu, ne dzelksni spīvu,
Tā daba dara sevi brīvu!

Bet Lielā Piektdiena brīvdienai dota
Ne mazgāt, ne adīt, ne šūt.
Tik lasīt ko jaunu un padomu gūt!

Liendienās galdā lai ir it viss,
Lai jaunais darba gads nesākas kā puslaunadzis!
Olu kaujās var gan zaudēt, gan vinnēt
Vien jāprot olu pareizi saturēt.

Jo gadā reizi zaķis olas dēj.
Un izmētā pa malu malām, kur vien spēj!
Vajadzētu reiz noslēpties un novaktēt,
To Lieldienu zaķi aiz ausīm noturēt!
=Valda Ostrovska=

Душа сказала телу: "Ты смиришься,
Не начинай несбыточное делоЯ
Но Дух сказал душе: "Приободрись
И вдохнови слабеющее тело,
Ещё покоя время неприспело,
Душа моя, от лениности очнись
И соверши, что тело неуспелоЯ"
= Из поэзии Владимира Мирского =

СТРЕНЧИ.

Стренчи – город моей любви
Настоящей и первой.
Все бывшие грехи
Мне прости
Мои милые Стренчи
Стренчи - детство моё
Всё в черёмухе, звёздах и соснах
Стренчи - счастье моё
Утонувшее где-то в болотах
Стренчи - юность моя
Моя бурная, поздняя зрелость
Стренчи – глупость моя,
радость горе и нервы.
=1-ое отделение Людмила
Харитоновна (Валда Стрелнице) =

Какие нам судьба
ещё готовит испытанья
Быть может, к счастью,
Мы не можем это знать
Мечты, надежды и борьба в сознание
И надо верить, жить и ждать
Ждать радости, добро творить
Пусть оживут и потеплеют
наши души
С друзьями встретится
и чуть поговорить
А может посидеть и тишину послушать
Послушать шум деревьев
или речки перекааты
Увидеть красоту совсем
в простом цветке
Полюбоваться, как бывают
огненные закаты
Услышать сердца стук свой
где-то в далеке.

= Алёна Логина, 1-ое отделение =

Апрельские шутки...

Если утром Первого апреля проснувшись с раскрашенным лицом как у индейца, Вы, не посмотрев на себя в зеркало, побежите выносить мусор и рассмешите всех прохожих, значит шутка удалась.

Если кто-то из членов вашей семьи, предложит составить компанию выпить по кружке чая, ждите подвоха – чай может быть солёным, поэтому незаметно поменяйте кружки местами.

= Алёна Логина =

Весна.

Прохладу снега талого
Солнце припекает
и лёд, что тает
Стекает в речку чистой водой.
Муравьи трудятся
Дружною гурьбой,
Гроза и гром
Цветы разбудит на клумбах
В карманах денежки шуршат,
А я веду здоровый образ жизни-
Купить любимой серебро,
Но что же их истратить в жизни.
Цветочек подарить -
Ведь женщина сама как украшение жизни.

= Евгений Исаев =

Сирота.

Я сейчас живу один
В жизни ограниченных страстей
И подружка у меня,
Как же мне без неё.
Я самостоятельный
И стихи я посветил ей
На английском, что она просила.
Я закончу писанину,
Преодолею расстояние,
Напрошусь к ней в гости-
Вспыхнет старая любовь.
Мы у Бога просим:
"Take me at home, my Lady,
I am alone.
I love you best of all."

= Jonny - Евгений Исаев =

BĒRZU SULAS.

Pavasaris - sulu laiks, aprīlis - sulu mēnesis...Jā, s ir laiks, kad visā dzīvajā radībā visas sulas īpaši cirkulē, virmo, trako - arī bērzos. o viena bērza var iegūt 60-200 litrus garda, atsvaidzinoša, vitamīniem bagāta dzēriena, kam ir ārstnieciskas vērtības. Vienā litrā bērzu sulas ir 3-20 g cukura un apmēram 0,4 g dažādu minerālvielu.

Bērzu sulas jāurbj pilnā mēnesī (jo augstāk ieurbts tiek caurums, jo sulas saldākas). Vissaldākās sulas iegūst no bērza zariem. Nogriež zara galu un pie tā piestiprina trauku. Bērzu sulas tīra pūslī, nierēs, plaušās, aknas un liesu. Ja ar sulām mazgā seju, noiet vasaras raibumi. Lai izaudzētu garus matus, tad pavasarī mati jāmazgā ar bērzu sulām.

Neierūgušas sulas var pasterizēt tāpat kā augļu kompotus. Bērzu sulu iepilda pudelēs vai burkā un karsē 85⁰C temperatūrā 10-15 minūtes. Var pievienot cukuru un citronskābi. Šādi gatavotas sulas var uzglabāt ilgstoši. Lejot sulas stikla pudelēs, katrā pudelē ieber cukuru (1-2 ēdamkarotes), dažas rozīnes, ja vēlas arī citrona miziņas (bez baltuma), aizkorķē ar labi pieguļošu korķi, nosien ar aukliņu un noliek vēsā vietā guļus. Pēc 1-2 mēnešiem sulas būs ierūgušas un dzēriens bagātīgi putas.

No bērzu sulām var iegūt sīrupu. Ielej sulas lēzenā traukā un uz nelielas liesmas vai verdoša ūdens peldē tvaicē, līdz apjoms samazinās par 1/3, tad pielej jaunu sulas porciju un tvaicēšanu turpina. Tā atkārto 2-3 reizes, līdz sasniegta sīrupa konsistence. Pēc tam karsto sīrupu izkāš, salej pudelēs vai burkā un aizvāko. Sīrups būs tējas krāsā, cukura koncentrācija sasniegs 65%.

No bērzu sulām raudzē arī kvasu. 10 litriem bērzu sulas pievieno 1 glāzi cukura un 10 gramus maizes rauga, novieto visu siltā vietā, līdz virspusē saceļas putas, tad trauku novieto vēsā vietā (ap 6⁰C) līdz nosēstas raugs. Tad dzidro dzērienu sapilda pudelēs, aizkorķē un uzglabā vēsā vietā.

Var pagatavot arī bērzu vīnu. Uz 10 l sulu liek 3-4 kg cukura un vāra pusstundu. Šķidrums izkāš atdesē, iepilda vīna balonā, pievieno raugu, citronu mizas uz 1-2 l vīna. Tad šķidrums norūdzis, trauku noslēdz un ļauj nostāvēties vismaz 1 mēnesi. Pilda pudelēs un glabā vēsumā..

= Preses materiālus apkopojā Inga Laicāne =

Liieldienas...

PŪPOLU SVĒTDIENA

Pūpolu svētdiena jeb Pūpolnīca ir svētdienā pirms Liieldienām.

No paša rīta kaut vienam no mājas ļaudīm agri jāpieceļas un jānoper pūpolu žagariņiem pārējie, skaitot: "Apaļš kā pūpols, vesels kā rutks!" Vai arī: "Audzi apaļš kā pūpols!"; "Apaļš kā pūpols, lunkans kā ņgars!"; "Sarkans kā ābols, zaļš kā zars, vesels kā rutks, drošs kā lauva, cikls kā vāvere!" Nevajag tikai pa kājām pērt — tad tās paliek resnas.

Arī bērniem jāceļas pirms saules un jāsalasa skaidas, lai vasarā trastu daudz putnu. Ja agri nepieceļas — visu gadu būs lāča miegs.

Pūpolu svētdienā nedrīkst sukāt matus — tad utis augs lielas un paļas kā pūpoli.

Nedrīkst nest kurināšanai apaļas malkas pagales — tad vasarā redzēs audz čūsku.

Jāpabaro lopi, lai tie dotu daudz piena; jādod dzēriens, kas savārtis deviņās robežās salasītām zālēm.

Miežu apcirknī jāiesprauž niedra, lai mieži aug kā niedras.

Pūpolu svētdienā galdā liek zirņus, pupas, miežu biežputru, arī otraimus ar zirņiem.

Kāds laiks Pūpolu svētdienā — tāds būs arī pirmajās Liieldienās.

Liieldienās šūpojās
Liieldienās priecājās,
Par pirmiem ziediņiem,
Par raibām oliņām.

Svētkos olas katrā stūrī
Gultā, dārzā, putnu būrī,
Kas mums tās ir atnesis?
Tas jau mūsu garausis!



Paveries debesīs, ieklausies vējā
Jūti kā mostas puķes un strauts.
Liieldienu rīta dzīvības dziesmu,
Mūža garumā sadzirdēt ļauts!

Pavasaris durvis vēra,
Liieldienu gaidīdams.
Visa balta pasaulīte
Atmirdz jaunā godībā.

Уважаемые читатели. Наступило Христово Воскресенье и праздник Православной Пасхи, поэтому я хочу описать, как я отмечаю её в кругу своей семьи.

Православные, так же как католики и лютеране, готовятся к празднику, освещая вербу в храме неделю до Пасхи. Потом идёт Чистый Четверг – люди приводят в порядок дома, сады и дворы. В Страшную Пятницу соблюдают порядок ничего неделая. После Страшной Пятницы, с субботы на Воскресенье начинается Христово Воскресенье и празднование Пасхи.

Наконец-то я могу описать празднование в моей семье. В субботу вечером я иду в церковь помолиться Богу, в два часа ночи кончается служба и священник объявляет всем „Христосе Воскресе!“, на что мы отвечаем „Во истину воскресе!“. Так начинается празднование Пасхи, которое продолжается два дня.

У меня дома за столом собираются мои родственники, друзья. Все приносят по два крашеных яйца, обменявшись поцелуями говорят „Христосе Воскресе!“ – „Во истину воскресе!“. Освященную вербу обычно кладут за икону, а также к иконе ставят два яйца. Вербу также нужно занести туда, где живёт домашний скот. Сев за стол и, взяв по одному яйцу, начинается как бы соревнование – битьё яиц. Победит тот, у кого яйцо останется непобитым. На столе обычно стоит кулич – сладкое блюдо из творога и изюма, оно так и называется „Пасха“, мясные блюда и крашеные яйца, сливочное масло и солонка с солью. Обычно пьют красное вино „Кагор“.

PAR LIELDIENĀM...

Kā ikkatru gadu prieka pilna un visu gaidīta ir lielā diena -pavasara Saulgrieži - laiks, kad dienas garums kļūst vienāds ar nakts garumu. Tas ir laiks, kad cilvēkiem vajadzētu uzņemt dabas enerģiju savai labsajūtai un harmonijai. Par to, kā to darīt, ir saglabājušies ļoti daudz ticējumu un paražu. Zaļā ceturtdienā no rīta iet strautā mazgāties, lai vasarā nenāktu miegs. Istabas puķes jāstāda zaļajā ceturtdienā, tad tās labi aug un zied. Lielā piektdienā ar ledu noberzē govīm muguras, lai tās vasarā nebizotu. Lieldienās obligāta svētku rituāla sastāvdaļa ir šūpošanās. Lieldienās pirmos izšūpoja mājas saimnieku un saimnieci. Par šūpošanu un šūpoļu kāršanu puīši dabūja olas, cimdu pāri, alu vai ko tamlīdzīgu. Šūpošanās pieder pie kustību auglības aktiem līdzīgi dancošanai, lēkšanai, skriešanai, riņķošanai. Viena no šo svētku sastāvdaļām ir Lielās Dienas pirts. Tā var būt vienkārša, lai cilvēks varētu attīrīties un sagatavoties svētku rituāliem. Viens ni Lielās Dienas pirts obligātiem elementiem ir pūpolu slotiņa. Arī pašu lāvu var noklāt ar sīkiem pūpola zariem. Lieldienu pirts ir īpaša, tāpēc pēršanās procesā būtu jāizmanto šādas slotas: * ķermeņa fiziskai un enerģētiskai attīrīšanai – apse, vībotnes, kadiķis, vērmeles, baziliks;

*spēkam – ozols, upenes, kaņepes;

*noteiktu īpašību iegūšanai – osis(stabilitāte), ieva (attiecību skaidrumam), kļava (līdzsvaram), vīksna (vīrieša darbaspēju koks), vītols (sieviešu rituālais koks), piparmētra (uztveres asumam);

*skaistumam – liepa, lazda, kumelīte, pelašķi, asinszāle.

Peroties ar pūpolu slotiņu, neaizmirstiet paskaitīt vārdus: „Veselību iekšā, slimību ārā!”.

Un, protams, kā tad Lieldienas bez olu krāsošanas un ēšanas Olu ēšana vajadzīga, lai augtu apaļš kā ola, tas attiecināms arī uz lopiņiem. Ēdot olu bez sāls, vasarā daudz melos. Lieldienās olas tiek nestas arī uz kapiem, simbolizējot atdzimšanu, lai arī mirušais divreiz atdzimtu. Cilvēki Lieldienās ar rituālām darbībām mēģina palīdzēt zemes atmodai un jau laikus nodrošināt zemes auglību un veicināt tās svētību. Kristīgo Lieldienu tradīcijas mūsdienās ir savijušās ar latviskajām. Kristiešiem šis ir Kristus augšāmcelšanās laiks. Baznīcās tiek noturēti svētku dievkalpojumi, kuros var dzirdēt daudz vērtīgu atziņu:

- „Savas domas vērsiet uz augšu, ne uz zemes lietām.”(Kol. 3,2)
- „Dievs apjož mani ar spēku un dara līdzenus manus ceļus.”(Ps.18,33)
- „Tas Kungs pasargā visus, kas viņu mīl.”(Ps. 145, 20)
- „Dzīvosim cienīgi, kā dien to prasa.”(Rom. 13,13)
- „Ja Jūs mīlat Mani, turiet manas pavēles.”(Jāņ. 14,15)
- „Kas vismazākā lietā uzticams, tas arī lielās lietās ir uzticams.”(Luk. 16,10)
- „Sējiet taisnību, tad Jūs pļausiet mīlestību.”(Hoz. 10,12)
- „Kas pie manis nāk, tam nesalks, un, kas man tic, tam neslāps nemūžam.”(Jāņa. 6,35)

Varētu turpināt par Lieldienām vēl un vēl, bet vai vajag? Es domāju katrs šajos svētkos var atrast sev tīkamu nodarbi, lai attīrītos, stiprinātos un priecātos. Lustīgas Lieldienas!

= **Materiālus apkopojā Inga Laicāne, galvenā redaktore** =

Manas pārdomas par Lieldienu pasākumu.

Vispirms gribu teikt lielu PALDIES bibliotekārei Sandrai, ka šāds pasākums tika rīkots. Jau tas vien, ka mazās tautu meitiņas sauca saulīti, kura diemžēl bija aizslēpusies aiz mākoņiem, bija ko vērts! Mazās tautu meitiņas vērtēja katras nodaļas sarūpēto Lieldienu olu izstādi. Pēc tam mēs gājām jautrās rotaļās, kuras neaizmirsīšu nekad!

Vispār, runājot par Lieldienām, biju nedaudz pārsteigta, ka nekur nemanīju Lieldienu Zaķi, kā tai dziesmiņā:

Lieldienu Zaķis ciemā lec,
Raibas olas grozā nes.
Ļikatu, ļekatu,
Lieldienas jau klāt!

Pasākums bija kupli apmeklēts - skatītāju un dancotāju netrūka. Pēc saviesīgās daļas bija arī balle ar Lieldienu atrakcijām.

Šie bija jauki, mīļi, skaisti un saulaini svētki! Un es vēl nevēlējos iet uz šiem svētkiem! Patiešām, gribu vēlreiz pateikties visam personālam, arī Jums, Sandriņa, par to, ka Jūs esat un domājat par mums – pacientiem! PALDIES !!!

Didzis Graudiņš „Tundras pavasaris”

1) Jūra bij pelēki smaga,
Savu ledus vāku atvērusi.
Kaijas viļņos šūpojas,
Gaigalītes atlido,
Lapsa veco kažoku
Klinšu slēpņos nometusi.
Liedagā klaigā bērni,
Sacenšoties
ar mestiem oļiem un gliemežvākiem
Un pirmajiem zosu kāšiem.
Ielejā pirmās zilās puķes
Vakar glāstīja basas meitenes kājas -
Sveiciet šo dienu saules skavās!
Aula, šī deļa ir tava!
Droši piecērtiet jauneklī kājas.
Meitenes melni spīdošām matu pīnēm
Izejiet rakstu zem šķēpū smailēm,
Rotājiet puisim bezroci ziediem.
Kursim uguni spožu!
Ķērpju un kristālu kaudzē
Jauni apvilktas laivas jau gaida,
Rauties tumšo viļņu dejā.
Sauciet Dienvidu spēku vējā,
Lai dod veiksmi
Jauns tundras pavasaris.

2a) Kā nerimtīgs strauts savā straujajā dejā,
Un cīruļu putenis sniegpārslas griež.
Kā pirmais lietus pieskāriens sejai,
Saullēkts rasas dimantus pļavā sviež -
Es tevi mīlu.

3) Krēslas stundā pelēki cēlā,
Iedegās laternas bulvāru malās.
Pastaiģu ritmi klust nesteigā lēnā.
Soļi skanīgi čirkst dziesmas salā.
Mana diena ar nopūtas smagumu beidzās....
Klusa asara bailīgi trīs -
Lūdz, lai sirds nekur nepārsteidzās,
Lai ar kliedzienu nesākas nākošais rīts.
Glāstot soliņu atzveltņos, notraušot sniegu
Jūtu degsmi jau atkal ko sākt -
Varbūt izdziedāt vēlmi ar izteiksmi liegu,
Vēlot jūtās pie kādas atpakaļ nākt.
Tomēr zinu - viss sapņotais izdzīvots velti,
Viss tik nepareizs, kā pārak smaga nots skan.
Tagad skaidrs - īstie burti bij neizcelti,
lai saprastu, kas notiek dvēselē man.
Aizslēgt sirdi uz laiku viss nav manā varā,
Tādēļ lūdzos, lai liktenis kaut pažēlo.
Pēc tam uzņemtos spēkus sev priekš pavasara,
Ļaujot kādam, kas dārgs, visu no sevis dot.
Kad jau zvaigžņota pusnakts pa bulvāriem staigā,
Sarmas pārļu rotās sniega vaļņos viss stieg,
Reta mašīnu taure vēl iztālēm klaigā
Un vienalga šai mirklī nenāk man miegs.
Saucu rītu ar blāzmu, kad tumsa jau bālē,
Atnāc sirdsmieru atdot kaut sekundī man,
Steidzot šurpu pār ziemas baltajām tālēm,
Lai tad dziļumos klusi pavasars skan.

2b) Kā pirmās vizbules upmalas gravā,
Pirmais taurenis atplēšot spārnus
Bērzu plaukšanas smaržu skavā,
Priedē lāsojot dzintarus dārgus -
Es tevi mīlu.
Kā vakara migla ielejās kāpjot,
Un putns aizmiegot noglauzī spārnus.
Vilnim krastu nekad neatstājot
Un atvaram skandinot teiksmu vārdu -
Es tevi mīlu.
Kā pusnakts vijolei pilnmēness dziesma,
Piedzimstot pasakai no dabas sirds.
Dvēseli gaismojot kvēlošā liesmā -
Solījumā, kuru liktenis dzird,
Es tevi mīlu.
Kā soļos, kas uz tikšanos steidz,
Sajūtot vienīgi, ka esi mana,
Cerību sapņos, kas ticēt neizbeidz,
Ka nekad velta nav gaidīšana -
Es Tevi mīlu.
Kā debesīs zvaigznes spīd uzticīgi,
Klusēt par pirmajiem skūpstiem un glāstiem.
Sirdīs viens otram piederēt ik brīdī,
Rakstīt katru tikšanos dižegļu stāstiem.
Nekad no saviem solījumiem neatstāties -
Tā es Tevi mīlu!

4) Augstos kalnos notrīs sniegi,
Jaunu elpu ievēl mežs.
Silti vēji žūžo liegi,
Svaigu zemes spēku dveš.
Kur vēl vakar sniega valnis
Skatam sedza pārejas,
Saullēktu sauc šorīt alnis
Lapsas kaukti sarejas.
Dižais ērglis spārnu vēdās
Atkal savas kores sveic,
Biklās krēslas vilku pēdās
Raksti savas ilgas teic.
Mosties, dižais brāli, droši
Savu lāča miegu beidz!
Tur, kur sveķi lāsma koši,
Saulē tevi satikt steidz,
Ej pār ielejām un strautiem
Vecās takas pārstaigāt,
Citiem biežās neatļautiem
Soļiem ceļā izej stāt!
Bet pār pakalniem, kad mēness
Klusi savu gaismu lej,
Jauniem spēkiem briesmas nenes,
Kad tie savas gaitas skrej.
Sāns pie sāna liegā glāstā,
Drauga mēle vaigu skar,
Teicot garā ziemas stāstā,
Cik dārgs mirklis šovakar.
Pirmo nakti zaru slēpnī
Kopā izjust, kā sit sirds,
Dziedot mūžu seno vēsti
Silto elpas mieru dzird!