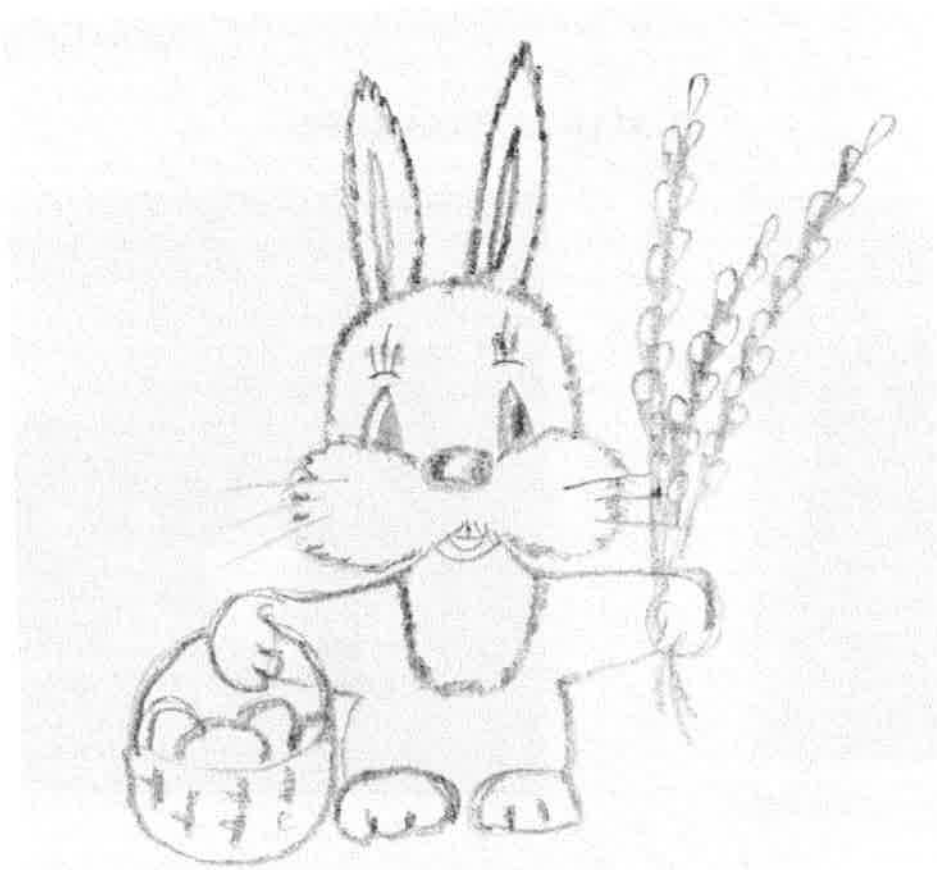



Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



 2008. gada
Nr. 43
marts

8. marts (sieviešu diena)

8. marts ir tāpat kā senāk Starptautiskā sieviešu diena, lai gan to svin tikai plašajā Krievijā. Atceroties Padomsavienības laikus nāk prātā, kā vīrieši centās sievietes celt uz goda pjedestāla. Dāvināja ziedus, kas jau ir apliecinājums tam, ka sieviete bija kaut kas. Atceros kā mans tēvs pagatavoja pat garšīgu maltīti un katrai tika pa trim puķēm un mammai konfekšu kaste. Jā, tajos laikos sieviete tika celta un novērtēta kā pozitīvais tēls. Viņai bija jāuztur ģimenes siltums, jāaudzina bērni un vispār nav tā kā tagad, ka sieviete vairs nav nekas. Mūsu laikos sievietei un vīrietim ir līdzvērtīgas tiesības, vienā ziņā tas ir labi, jo vīrieši arī piedalās vairāk ne tikai ārpus mājas darbos, bet arī piestrādā par, teiksim, mājsaimnieci. Atvieglo mums – sievietēm – dzīvi, ne tikai mazgājot netīros autiņus, bet arī audzinot bērnus. Tagad arī vīrieši piedalās ne tikai, lai pelnītu naudu, bet arī, lai celtu mājas priekš tā, lai viss ritētu skaistā, jaukā gaisotnē un tas ir apsveicami. Mēs arī savā ģimenē šos svētkus svinējām ar apsveikumiem un īpaši šim notikumam tēvs cepa garšīgu torti. Nu ko vēl ceru, ka džentelmeņi arī pastāvēs mūsu laikos un arī šīs tradīcijas neizudīs jaukajā paaudzē. Tas arī viss, ko gribējās pateikt. Lai dzīvo sievietes!

Agrita Kalimesa 1.nodaļa

8. MARTA PASĀKUMS



Pasākuma vadītāja Andris Koks



Ārā putina sniegs. Mežs klāj baltā segenē, bet pacientu klubīnā skan pirmās cīruļa dziesmas. Nedomājiet tās ir klubīņa meitenes un zēni, kas dzied Raldiņas pavadībā. Kur tad Vilnis ar partneri Maiju, plēš savu zaļo krūzi. Pasākums sasaucis visādus „putnus” lielā bariņā, zāle pilna skatītāju. Kur tad Agritas paraugdemonstrējums dejas solī. Īsts pavasara vēstnesis mūsu sirdīm. Pēc tam ballīte. Mēs gaidām pavasari gan dziedot gan dejojot. Laimīgi gaidot pavasari.

Orita 1 .nod.

8 marta pasākuma bildes



Pasta soma

Mana pirmā mīlestība.

Nu ko lai saka, pirmā mīlestība bija ļoti skaista. Tā sākās tehnikumā Rīgā. Kad tur mācījās Kultūras darbinieku tehnikumā deju specialitātē. Mana pirmā mīlestība spēlēja bungas, bet mēs rēvijās meitenes dejojām un bijām ļoti skaistas katru reizi, kad izgājām uz skatuves. Ar savu Kultūras darbinieka tehnikuma ansambli uzstājāmies gan Igaunijā, gan Ļeņingradā, kas man bija liels piedzīvojums.

Tā nu es ar savu pirmo mīlestību turējos kopā, bet, kā jau tas dzīvē notiek, izšķīros un tas bija ļoti liels trieciens, bet es jau degunu tamdēļ nenokāru. Dzīvoju tālāk. Esmu piedalījies arī Dziesmu un deju svētkos, kas man ir ļoti palikuši atmiņā. Ļoti daudz skaistu dziesmu un deju. Krāšņi tērpi un daiļa visa Latvju zeme. Tajā dienā man likās, ka visa zeme zvīļo un līgo visa tauta. Nu ko man vēl uzrakstīt par savu pirmo mīlestību? Tā bija karstasinīga, mīlas pilna un jauka. To es atcerēšos visu savu mūžu. Vairāk arī nekā tāda īpaša nav, jo šodien man ir skumīgi. Ir atkal Valentīndiena, bet mana jaunā mīlestība ir kopā ar mani, bet it kā nav blakus. Esam abi iesprostoti slimnīcas mūros. Tā nu tas diemžēl ir. Beigšu savu stāstu.

Agrita Kalimesa
1. nodaļa

Valentīndienas apraksts.

Tuvojas Valentīndiena. Tie ir mīlestības svētki gan jauniem, gan veciem. Tie ir svētki, kad jau gaisā jūtams pavasaris un visiem galvas ir pilnas mīlestības. Tie ir svētki, kuros mīlas pietiek visiem. Tāpat mēs šos sirsniņu svētkus arī svinam kā pāris ar pāri. Drīz arī sieviešu diena klāt. Kad vīrieši sievietes sveic ar ziediem un skūpstiem. Mūsu nodaļā Valentīndienu svinēsim ar sirsniņām apsveicot gan māsiņas, gan personālu. Tie man asociējas ar lielu siržveida torti, kuru ēdam visi – gan, kuri ir pāri, gan kuri vēl par tādiem kļūs. Mēs visi svinēsim šos svētkus kā pienākas, tikai žēl, ka nebūs balles un kopā pasēdēšanas.

Lai zeme pasniedz laimi
Un mīlu debesīs.

Valentīndienu atzīmējam ar mūziku, dziesmām, puķēm un skuķēm un arī džentelmeņiem.

Mīlestība ir salda kā medus,
Mīlestība ir skaista kā sapnis,
Mīlestība ir rūgta kā pīlādzis,
Mīlestība ir skaista kā zvaigzne.

Agrita Kalimesa 1. nodaļa

Numura viesis

Ar 3. nodaļas darba terapijas instruktori **Inetu Malki** sarunājās avīzes „Parks” korespondents **Andris Koks**. Intervija norisinājās 15. februārī un tā pagāja interesantā un pozitīvā gaisotnē.

Andris: Kur pavadīji savu bērnību?

Ineta: Tikai Strenčos, visu savu mūžu esmu nodzīvojusi šeit. Biju liela palaidne, pārsvarā laiku pavadīju kopā ar puikām. Man blakus atradās maizes ceptuve, tur cienāja ar pīrādziņiem, bulciņām un siltu maizīti.

Andris: Ko interesantu vari pastāstīt par saviem skolas gadiem?

Ineta: No 5. – 7. klasei vadīju pionieru kustību. Dejoju tautiskās dejas un dziedāju skolas korī. Tajā laikā interesēja pārdevējas profesija, tādēļ mācības turpināju Valmieras 36. profesionāli tehniskajā skolā. Obligāto darba laiku pēc skolas beigšanas tur nenostrādāju veselības problēmu dēļ.

Andris: Tavas iepriekšējās darba vietas...

Ineta: Sākumā strādāju kolhozā „Triķāta” par sekretāri. Pēc tam Mežrūpniecības saimniecībā (MRS) par sporta metodiķi un visbeidzot SIA „A un J” biju normētāja.

Andris: Kāds bija Tavs iesākums darbam šeit – Strenču PNS?

Ineta: Mana mamma daudzus gadus nostrādāja šeit slimnīcā. Mana pirmā saskarsme ar pacientiem notika jau bērnībā. 2006. gada janvārī sāku darbu šeit. Kadru daļa piedāvāja strādāt par darba terapijas instruktori. Priekšzināšanas bija ļoti minimālas. Paveicās, ka janvāra beigās radās iespēja iziet Psihosociālās rehabilitācijas programmas „Patstāvīgā dzīve” 3 mēnešu kursus. Tie deva labas iemaņas un zināšanas turpmākajam darbam, kuras noder vēl tagad.

Andris: Kas visvairāk saista šajā darbā?

Ineta: Patīk kontaktēties ar cilvēkiem. Lielākais prieks ir tad, ja kādam varu palīdzēt un redzu rezultātu. Interesē viss jaunais. Zināšanas, kuras pielietoju darbā ar pacientiem, papildīnu darba terapijas kolektīvā. Apmeklējam dažādus pasākumus, kurus organizē Sandra Pakalne.

Andris: Tu esi ļoti sabiedriska, kādi ir Tavi vaļasprieki?

Ineta: Ļoti patīk darboties ar dārza iekopšanu. Vismīļākās man ir puķes. Cenšos iekopt teritoriju pie nodaļas, lai pacientiem būtu prieks un nodarbošanās. Brīvajos brīžos braucu ar riteni, apbraukāju tuvākās apkārtnes skaistākās vietas. Piesaista visa veida aktīva atpūta gan vasarā, gan ziemā.

Andris: Kāda pašreiz ir invalīda vieta Latvijas sociālajā un darba tirgū?

Ineta: Tā ir vidēja. Agrāk bija sliktāk, nebija atlaides zālēm. Par viņiem rūpējas slimnīcā un valstī situācija pamazām uzlabojas. Mans vērtējums ir apmierinošs.

Andris: Tavas nākotnes ieceres...

Ineta: Ļoti gaidu, kad uzsāks celtniecību jaunajam rehabilitācijas centram. Tur pacientiem būs jaunas iespējas kustēties un justies pilnvērtīgākiem. Būtu labi no slimnīcas fonda naudas iegādāties praktiskas lietas mūsu nodaļai.

Andris: Kā ar privāto dzīvi?

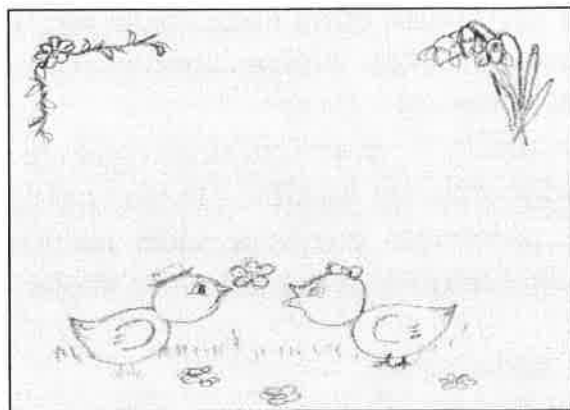
Ineta: Pats svarīgākais dzīvē man ir bērni – divas meitas un dēls. Tas man sagādā lielu prieku un gandarījumu. Dēls vēl mācās, bet meitas dzīvo patstāvīgi.

Andris: Ko vari novēlēt avīzes „Parks” lasītājiem?

Ineta: Veselību, optimismu un dzīvesprieku, jo tā ir dzīves laime.

Andris: Paldies! Veiksmi turpmākajā darbā un personīgajā dzīvē!

Pasta soma



Vēl ārā cīruļputenis dzied, bet zeme mostas. Bērzs pumpurus briedina, lazdas spurdzes šūpo, pūpols pūku actiņas bola, cīrulis savus treļļus bārsta un par pavasari stāsta, cilvēks rītdienai mostas.

Ko nesīs pavasaris ar palu un ledus klāstu? Vai sauli ar pieneņu ziediem, vai ievu balto vizmu, vai zāles zaļo sedzeni? Nezinu, bet gaidu Lieldienu zaķi ar krāsotām olām zem bērza tāss, ar riekšavām pilnu olu grozu. Kas visu to paspēj, ja salnā palikuša pēdas, kas ved uz kūti, jo olas tītas ar vec – vecmātes dziju kamoliem. Cik pacietības un čakluma vajag, lai mūs iepriecinātu. Cik maz vajag mazai cilvēka dvēselītei prieka. Vai mēs to zinām un atceramies? Tikai vienu vien sīkumu un mūsu mazā laimīte staro. Tad atcerēsimies mēs paši savu Lieldienas zaķi, tik spalvainu un čaklu ar vec – vecmātes cimdu rakstiem!

Orita 1. nodaļa

Mani mīļie cilvēki!

Gribu jums pastāstīt par Lieldienām, kuras man ir gaismas atgriešanās dienas. Līdzī nāk atmiņas bērnībā . . . Ar olu krāsošanu un mātes gaidīšanu ar svētību no Barkavas dievnama. Jauki bija šūpoties siena šķūnī un sapņot par to, kā iegūt izglītību, un šūpojoties apsviesties riņķī, ko arī izdarīju Kijevā, kā to darot lidotāji . . . Kad strādāju Līču sanatorijā, tad Lieldienās gāju gar Gauju un klausījos putnu dziedāšanu. Un tā jaukā pūpolsvētdiena ar pērienu un vēlējumu, lai būtu laba veselība visu gadu, kuru es vēlu mūsu glābējiem mediķiem: medmāsām, sanitārēm un 7. nodaļas dakterei M. Mukānei un

L. Grigorjevam.

Ja tu mīli sauli, pavasari - visu vari – jūs, slimnieki variet ne vien dzert zāles, bet smēķēt nemaz . . . jo tas ir grēks.

Z. Grudule 7. nodaļa

Lieldienas.



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

Lieldienas man asociējas ar lielu zaķi, kam raibs olu grozs pie rokas. Tad vēl ir jautrība gan ar olu krāsošanu, gan olu ripināšanu. Man spilgti palicis atmiņā kā mājās krāsojām sīpolu mizās un pēc tam tās apgleznojām ar krāsām. Lieldienās olas ir jāēd ar sāli. Ja sāli neuzkaisa, tad visu gadu melos. Uz Lieldienām dabā jau sākas atmoda, putni čivina un sniegpulkstenīši zied.

Agrita 1. nod.

Atmiņas, atmiņas . . .

Ir svētdiena – ciemiņu diena!

Igaunija svin savus valsts svētkus!

Man rītiņš sākās agri – paspēju apdarīt visus darbiņus. Ar Oritu un Ilzīti priecājamies par skaisto saullēktu. Uz sārtajām debesīm parka priedes, administrācijas ēka un 8. nodaļa izskatījās iespaidīgi un lepni.

Tagad debesis ir apmākušās un pa brītiņam sijā sīks lietutiņš. Sēžu istabiņā pie galda un klausos „Radio – 2”. Skan brīnišķīgas – dzirdētas un arī jaunas dziesmas.

Katrs bauda svētdienu kā prot un arī es varu kavēties atmiņās.

Atceros laiku, kad vecākā meita bija maziņa, tad, ja sāka līnāt lietus, varēja mani redzēt izejam pastaigā ar Līgu. Pašai liekas, ka lietus laikā un arī pēc tam gaiss ir tīrs un smaržīgs. Agrāk, kad pati biju maziņa, ar kaimiņu bērniem skraidījām pa lietu puspliki un bradājāmies pa pelķēm. Tā jau laikam ir bijis visos laikos!

Šoziem tāds nepastāvīgs laiks – te piesalst un uzsnieg balts sniedziņš, te atkal atkūst un viss liecina, ka drīz būs pavasaris. Man pašai gan vēl gribas salu un sniegu, jo katram gadalaikam Latvijā ir savs skaistums.

Kādā rītā, ejot pa parka celiņu, pretī nāca jautrs jauniešu bariņš. Viņi novēlēja garāmgājējiem laimīgu Jauno gadu. Tas bija tik jauki un mīli. Liekas – vēl nesen svinējām Ziemassvētkus un sagaidījām Jauno gadu; janvāra beigās suminājām Ilzes, Aivarus, Kārļus; februāra sākumā sveicām savas nodaļas Daces.

Tā gaidu 13. martu – savas mammas dzimšanas dienu un 5. aprīli – mammas vārda dienu un draudzenes Kaijas dzimšanas dienu.

Pēc ziemas miega, kurš īsti nepadevās, sāks mosties daba un cilvēki. Dārzos pirmie sniegpulksteņu zvani klusi, bet neatlaidīgi iezvanīs pavasari. Saulīte spīdēs spoži jo spoži un kutinās degunus, tā palīdzot aizdzīt ziemas nogurumu. Un tā pienāks Lieldienu svētki – Zaļā ceturtdiena, Lielā piektdiena, Klusā sestdiena un gaviļu pilnie Lieldienu rīti. Tajos atceros, kad meitas bija mazas, devāmies pirms saules lēkta uz strautiņu mazgāt seju, lai būtu skaista un patiktu sev un citiem. Un kur tad vēl jāmeklē Lieldienu zaķa atnestās olas. Citreiz tās atstātas dārzā, citreiz turpat istabā paslēptas čībās.

Pašas cienastu jau sākām gatavot sestdienā. Olu krāsošanai izmantojam gan no dabas iegūtās zālītes, lapiņas, ziedīņus un pumpurus, gan arī kādus putraimus vai grūbas un zāļu tējas. Olas katra tinām lupatiņās ar nodomu, kam tās domātas. Daudz padomu guvām no mammas un vecāsmammas; arī vīriešu padoms noderēja.

Lieldienās vajagot šūpoties, lai odi vasarā nekož. Šis ticējums gan neattiecas uz „modernajiem” odiem, jo, šūpojies cik gribi, odi vasarā kož kā negudri!

Olas jāēd ar sāli, lai nebūtu jāmelo. Tas tāds vērā ņemams ticējums. Pašai gan sanāk arī sameloties, tomēr ļoti cenšos, lai tie būtu tādi labvēlīgi meli!

Mums, Kocēnu pagasta centrā Lieldienās ir dažādas izdarības – olu krāsošana un ripināšana, umurkumurs lieliem un maziem, kā arī svētku koncerts gan ar skolas bērnu uzstāšanos, gan ar vietējiem, kā arī vidējās paaudzes deju kolektīva uzstāšanos. Neizpaliek arī ciemiņi – tas parasti ir kolektīvs no Valkas rajona „Mežābele”, kurā piedalās arī slimnīcas personāla pārstāves – Ilzīte Dambīte un Nora Ozoliņa. Priecīga atkalredzēšanās vairo svētku prieku!

„Kocēnu pavasaris” – tā saucas grandioza izstāde – pārdošana. Tad sabraukuši visi apkārtējie, jaunsaimnieki, amatnieki un arī izklaides organizētāji. Visi, kas vēlas iepirkties jaunajam pavasara – vasaras posmam, var to izdarīt.

Tā sākas pavasaris mūsu pusē. Novēlu visiem sākt rosīties un būt smaidīgiem un laipniem vienam pret otru! Nenesīsim savu bēdu citiem, jo, kā I. Ziedonis teicis: ”Katram sava bēda, kāpēc tu gribi dalīties ar kādu?”

Priecīgas Lieldienas un gaišu saulainu pavasari!

Ilze 1. nodaļa

Labajam dakterim

Kā adījumā, valdziņu pie valdziņa tīnu savu atmiņu kamolu. Šoreiz man atmiņā atnācis profesors Grave. Gara, slaida auguma, matos sirmums ievijis savus pavedienus, stalts un sirsnīgs.

Pirmie vārdi, apsēžoties uz gultas: „Labrīt, ko pastāstīsiet? Meitenēm ir labi – visas nokrāsojušās un sapucējušās.” Atplaukst viņa smails un no halāta jau raugās ārā kārtējā grāmata ko man lasīt. Noplīvo halāts un dakterītis ir pie citiem pacientiem. Viņš mīlēja šahu, dambreti utt. Parasti spēlēja šahu turnīrā ar 16 cilvēkiem vienlaicīgi. Mīlēja pasmieties (humoru), ja vinnēsiet mani šahā, būšu pārsteigts, pat veselu konfekšu paku uzlikšu. Domāju, ka retam izdevās viņam ielikt „matu”. Ja ko solīja, vienmēr tika izpildīts, vārdu turēja kā „vīrs”.

Visvairāk viņu iepriecināja pašu slimnieku darinātas lietas un ziedi. Pat tagad, ja viņš redzētu mūsu darbus, kas izkārtoti gar sienām, smaidot noteikti minētu, es to saprotu, skaisti. Priecātos par sakārtotu, izremontētu 1. nodaļu. Par pūliņiem, kas ieguldīti vides sakopšanā. Vienkārši paldies par laipniem vārdiem un mūsu ārstēšanu.

Orita 1. nodaļa

Aicinājums

Atnāc pie manis
Ar saules staru rokās,
Atnāc ar smaidu.
Ar dvēseli savu
Tik skaidru kā kristāls,
Kas mirdz,
Kas kvēlo tik spoži
Jaukajos saules staros
Tev rokās
Caur Tavu dvēseles liesmu.
Atnāc pie manis
Ar rīta vēju
Tik stipru un spēju,
Kas izklidē skumjas,
Aizbiedē rēģus
Nakts stundās redzētos.
Es lūdzu – atnāc pie manis
Ar smaidu.
Ar balsi savu tik maigo
Atnāc pie manis pavisam
Un paliec.
Paliec un neej vairs prom.

Daiga Lapiņa

= 9 =

Ja zinātu, cik ļoti,
es gaidu savus bērnus
atbraucam.
Vien dažreiz šķiet,
ka pacietības pietrūks.
Vien dažreiz šķiet, ka
stundas ātri skrien.
Jūs mani mazie bucīši,
Es ļoti, ļoti stipri
mīlu jūs,
Jā, jā, es stipri
mīlu jūs.
Ja es sadeģt mācētu
kā svece,
Kurā dziedot kādam
silti kļūs.

Vineta Karaseva

Tas, ko es varu,
Tev noslēpumā tīts...
Viss, ko es daru,
Kā miglains rīts...

Romāns Čaupals

Par to puķi
es tev
tu man
vēl ...

Par to skūpstu
es tev
tu man
vēl ...

Par to smaidu
es tev
tu man
vēl ...

Par tiem glāstiem
es tev
tu man
vēl ...

Par to puķi
es tev
tu man
vēl ...

Līga Stepanova



Saki, kāpēc man tik mīļš Tu
esi?
Saki, kāpēc reizēm sāpēs
sažņaudzas man sirds?
Saki, kāpēc manas
acis iemirdzas
Domās kavējoties man pie
Tevis?
Vien pasaki, kas es Tev
esmu?

Vineta Karaseva

Naktij tavi acu skati,
Vējam tavi glāsti,
Miglai tavi apskāvieni,
Lietum tavi stāsti

Saulei tavi sirds puksti,
Zvaigznēm tavi smaidi,
Lielceļš tavus soļus slēpj,
Nenogurdams gaida

Un kad nakti, vēji, miglu lietu
sauli zvaigznes kopā jauc...
Kā tevi sauc.

Līga Stepanova 1.nodaļa

Imunitātes ekipējums.

Svaigs gaiss un fiziskās aktivitātes.

Svarīgi pārlūkot savu dienas režīmu, lai izvairītos gan no pārslodzes, gan no ilgstošas uzturēšanās telpās. Fizisko aktivitāšu cienītājiem ieteicams turpināt nodarbības, izvēloties piemērotāko stundas garumā un vismaz divas reizes nedēļā (vienreiz peldbaseinā). Būtu ieteicams arī katru dienu 10 – 15 pavigrot, 2 – 3 reizes nedēļā doties pastaigā (1 – 2 stundas. Tāpat būtu vēlams reizi nedēļā iet pirtī vai saunā, kas palīdz stiprināt organismu pret dažādām saslimšanām. Ļoti liela nozīme ir telpu vēdināšanai vairākas reizes dienā. Visi laukā no mājām un birojiem.

Antioksidanti

Bagātas ar antioksidantiem ir dzērvenes, sarkanās pupiņas, mellenes, artišoki, žāvētas plūmes, valrieksti. Dzērvenēs ir C, B1, B2, PP vitamīns. Izmantojot uzturā dzērvenes vai to sulu, tiek iznīcināti organismam nelabvēlīgie mikroorganismi mutē, jo skābajā dzērienā ir benzoskābe, kas darbojas antibakteriāli.

Vitamīni

Ar uzturu vien nevar nodrošināt pietiekami daudz svarīgāko vitamīnu un mikroelementu, jo, daudzus dārzeņus un augļus uzglabājot, termiski apstrādājot, sasaldējot, zūd lielākā daļa vitamīnu, tāpēc vēlams no oktobra līdz jūnijam lietot multivitamīnus. C vitamīna uzņemšana ziemas periodā palielina pretošanās spēju infekcijām. Joprojām pastāv maldīgs uzskats, ka citrioni ir galvenais C vitamīna avots, lai gan 100 gramos ir tikai 50 mg šī vitamīna. Trīsreiz vairāk tas sastopams pētersīļu lapās (150 mg) un upenēs (177 mg).

Labs garastāvoklis

Smaids veicina organisma aizsargspējas. Uzskata, ka optimisti tiekot labāk galā ar stresu, tāpēc retāk inficējas ar vīrusiem. Tāpēc atvēlēsim laiku lietām, kas sagādā prieku. Tā var būt patīkama mūzika, kāda laba grāmata vai filma. Vai arī laba kompānija ...

Ķiploki

Tiem ir izteiktas antibakteriālas un antiseptiskas īpašības. Ķiploki palīdz attīrīt plaušas un bronhus. Tā kā ķiploks kairina gremošanas traktu, aknas un nieres, dienā ieteicams apēst ne vairāk par 1 – 2 daiviņām. Ķiploki stimulē sviedru izdalīšanos, kas nodrošina organisma attīrīšanos caur ādas porām. Specifisko aromātu var mazināt, pēc ķiploku ēšanas uzdzerot pienu vai pakošļājot pētersīļus. Ķiploku smaržu mazina arī kanēlis, piparmētras, anīss, krustnagliņas. Rokas var norīvēt ar sāli vai citronu sulu.

Svaigi spiesta sula

Milzīga vitamīnu, minerālvielu, balastvielu, fitoncīdu utt. krātuve atrodama svaigi spiestās augļu un dārzeņu sulās. Vēlama daudzveidība, jo katrā auglī vai dārzeņī ir cits vitamīnu un minerālvielu sastāvs. Piemēram, burkāni satur rekordlielu daudzumu B karotīna, kas stiprina gļotādu, pasargājot organismu no vīrusu un baktēriju invāzijas. Tomātos ir daudz antioksidantu.

Ehinaceja

Profilaksei un slimības gadījumā ieteicami tie augi un preparāti, kas satur imūnstimulējošas vielas. Ehinaceja aktivizē to imūnsistēmas daļu, kas pretdarbojas baktērijām un vīrusiem, turklāt tā palielina T – limfocītu skaitu, kuru uzdevums ir aktivizēt citas imūnaizsardzības šūnas. Ehinaceja palīdz izvadīt toksiskās vielas, tai piemīt arī pretiekaisuma efekts. Ehinacejas preparāti nopērkami gan gan tablešu, gan kapsulu, gan pilienu veidā. Pirms ehinacejas preparātu lietošanas ieteicams konsultēties ar ārstu, jo iespējamas blaknes, biežāk – alerģiska reakcija.

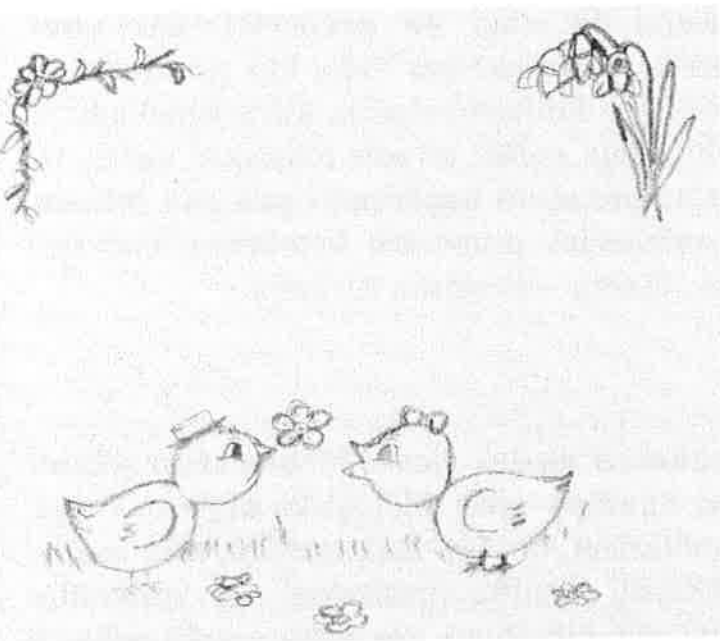
Bišu produkti

Uzturā ieteicams lietot vismaz vienu ēdamkaroti medus dienā. Medus satur glikozi un fruktozi, minerālvielas, vitamīnus un daudzas citas bioloģiski aktīvas vielas. Medus ir populārākais no visiem bišu produktiem, bet arī ziedputekšņi, bišu maize, propoliss un peru pieniņš ir lieliski līdzekļi slimību profilaksei un imunitātes stiprināšanai. Ziedputekšņi ķīmiski ir pilnvērtīgi olbaltumi, kas satur vairāk nekā 20 aminoskābes. Mainoties ziedputekšņu ķīmiskajam sastāvam, kad proteīni sašķeļas peptīdos un aminoskābēs, veidojas bišu maize.

Depresija

No rīta vēl tumšs, vakarā - jau tumšs, gaisma pieejama tikai spuldzītes izskatā, laukā auksts un drēgns, un vēl līst, un pat snieg. It kā tāpat jau nebūtu pietiekami riebīgi. Bet darbā, pats par sevi saprotams, -priekšnieks maita. Punkts. Secinājums ātrs un vienkāršs depresijas, kas mūsu platuma grādos labi pazīstama gandrīz katram . Pasaules Veselība organizācijas pētījumu dati bezkaislīgi- šai ligai ir pakļauti 20 % zemeslode iedzīvotāju, turklāt jo tālāk no ekvatora, jo vairāk šis nepatīkšanas jūtams. statistika ir nepielūdzama- saulaino zemju iemītniekiem lielās rudens skumjas un sezonālā depresija (īpaši tā ir izteikta laika posmā no decembra līdz februārim, atsevišķos gadījumos- no septembra līdz aprīlim) faktiski nav zināma, savukārt mūspuses tā tiek dubultā – vairāk nekā puse cilvēku vismaz reizi gadā bilst sakrālo frāzi- man ir depresija. Ja kādam tas gājis secen, visticamāk, viņš laiku ir pavadījis kaut Kalifornijā vai Maiami, sliktākajā gadījumā- Spānijā. Viens no būtiskākajiem cēloņiem - izteikts gaismas trūkums. Un tas ir nopietni , jo tieši tāpēc notiek hormonu izstrādes pārbīdes. Proti- tā sauktais laba garastāvokļa hormons serotonīns var izstrādāties tikai savukārt, pieaugot tumsas īpatsvaram, tas sāk pārkapt melatonīnā, kas stimulē miegainību, trauksmi, apātiju un nomāktību. Tas tā vienkārši, tomēr tieši šis process ir noteicošais mūsu omas pārmaiņās. Ne velti zinātnieki, savulaik atklāja šo faktu, 1962. gadā saņēma Nobela prēmiju!

Tautas ticējumi par Lieldienām



1. Lieldienu sestdienā saimniecēm bija jāvēra olas, tad nākošā gadā varēja labi satikt ar saimi un kaimiņiem.
2. Kas ēd olu bez sāls tas visu vasaru daudz melos.
3. Ja pirmās Lieldienās lietus līst, tad govīs dos daudz piena.
4. Kad Lieldienās olas zogot, tad zaglis paliekot tik pat plīks kā ola.
5. Ja Lieldienās nemainās ar olām, tad cāļi nepadosies.
6. Bērniem Lieldienās vajag daudz ēst olas, lai augtu apaļi kā olas.
7. Ja ar olām sitas Lieldienās, tad aug brangi zirgi.
8. Lieldienās olu čaumalas jāber caur vīriešu biksēm, tad vārnas cāļus neēd.
9. Jo vairāk olu bija saimniecei Lieldienās, jo vairāk nākošā gadā vairojās lopi un deva pienu.
10. Lieldienās vajag daudz šūpoties, tad visu gadu nenāk miegs.
11. Kas vienreiz kāris šūpoles, tam jākar arī citās Lieldienās, jo citādi lopiem neklājas labi.
12. Lieldienas rītā jāceļas priekš saules, lai redzētu kā saulīte šūpojas: Jāmazgājas tekošā upē, kas tek uz rītiem, tad būs balts un veselīgs.