

# PARKS



AUGUSTS-  
SEPTEMBRIS

Nr. 47

2008. gada

# Foto attēli no Jāņu dienas pasākuma sporta laukumā



Pasta soma

## *Augusts.*

Augusts ir pārdomu laiks, jo gan dabā, gan cilvēkos iestājas miers. Ir pagājuši trakulīgie Jāņi un dabā un cilvēkos iestāties klusums. Jūlijā bija gan svelmaina saule gan sāka briest rudzu vārpas, sārtojās ogas.

Dabā iestājas pilnbrieds. Svētelijs jau sagaidījis jauno paaudzi un māca tam savas dzīves gudrības. Kastanis jau arī nobriedinājis savus ezišiem līdzīgos bērnus. Saulīte arī brīžiem parādīja savu mīlīgo vaigu. Tikai nebēdņi mākoņi draiskojās un brīžiem bija gan pērkona dārdi, gan lietavas.

Šogad gan vasara tāda mājīga - siltos saules starus nomaina nebēdņi mākoņi. Tā šī spēle turpinājās visu vasaru. Lai nosauļotos bija jāķer katrs mirklis, kad uzspīdēs saulīte.

Nu jau pie durvīm ir bagātīgais rudens kas nāk ar zeltainām rudzu vārpām un pilnbriedu dabā. Ir iestāties ražas laiks ar bagātīgu ražu un zeltainām kļavu lapām, sārziem ošiem un pirmajiem putnu kāšiem.

Agita 6. nod.

## Pateicība

No septembra kļavlapu sārziem –  
Ieiesim ziemā caur dzejas vārziem.

Daudz, daudz laimīšu 7. nod. vadītājai Mukānei jubilejā.

7. nod. pacientes



## Dārzeņu un ziedu izstāde



3. nod. pacienti ar darbiņiem.  
(pamperu bērnis) un zvēriņi



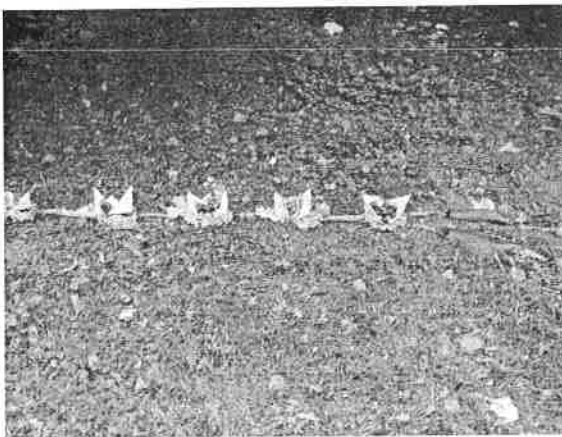
8. nod. Kompozīcijas ziedu paklāju -  
ornamenti



10. nod. - saules bumba



5. nod. – kompozīciju dažādība



7. nod. - pārtikas kuģītis



1. nod. - kāzu dekors



9. nod. dabas labumi

Paskaties augšā  
Zvaigznes mirgo  
Tās ir planētas un asteroīdi.  
Kas tos visus radījis,  
Kas radījis visu šo pasauli,  
Kas liek mums piepildīt  
To uzdevumu  
Lai attīrītu dvēseli?  
Tā ir ticība, cerība, mīlestība.

Ieva Krūmiņa

### Aktrise.

Es gribu būt aktrise,  
kas spētu nospēlēt savu lomu.  
Dzīve jau tāpat nostāda tevi aktiera lomā.  
Par aktieri nav jau jāpiedzimst.  
Bet par tādu var kļūt.  
Jo dzīve tāpat piespēlē katram savu lomu.  
Kuru mēs nospēlējam neviltoti.  
Jo dzīves skola ir tā pati aktieru skola.  
Kur uz lielās skatuves tēlotājs esi tu  
pats.

Ināra 1. nod.

### PAVASARA MĪLA.

Ar pavasara mīlu pie savas meitenes es pieglaužos  
Un redzu acīs kā zvaigznes mirgo un glaužos klāt pie  
pleca  
Un mīlestību redzu tajā kā tavas lūpas kā sirds puksti  
pukst  
Un tavas zaigojošās acis kā zelta pārles mirdz un tādēļ es  
pavasari mīlu  
Kā savu meiteni ko vienmēr redzu sapņos un vienmēr  
par viņu domāšu  
Kamēr vēl pavasaris būs, kamēr spīdēs pavasara saule  
tikmēr mīlēšu es to  
Es tikmēr viņu redzu sapnī kad pavasara saule riet es eju  
pie viņas sirds  
Un glaužos viņai klāt.  
Nu ir pavasaris galā, bet mīla nezūd man, bet mana mīļā  
meitene joprojām mani mīl.  
Kad pavasaris aizgājis pēc Maija, Jūnijs nāk kad līgo  
svētkus gaidām mēs un tos ar mīlu kopā vijam.  
Bet tomēr kopā esam mēs un mīlestībā mēs atzinām un  
tā arī turpinām un Gaujmalā mēs runājām.

Edgars Dambergs 8. nod.

### Es mīlu.

es mīlu tevi, ar savu saldo neatvairāmo  
smaržu dvesmu.  
Es mīlu tevi, kā putni mīl debesis.  
Es mīlu tevi, kā dzīvnieks sprostā  
mīl brīvību.  
Es mīlu tevi, kā neauglīga zeme  
mīl dzīvību.

Es mīlu tevi, kā nespēj mīlēt it neviens.  
Es gribu tiekties pēc tavas mīlestības,  
Kā putni grib tiekties pēc debesīm.  
Es gribu tiekties pēc tavas mīlestības,  
Kā dzīvnieks sprostā grib tiekties pēc  
brīvības.  
Es gribu tiekties pēc tavas mīlestības,  
Kā neauglīga zeme pēc dzīvības.  
Es gribu un mīlu šo burvīgo laimi, un  
brīvību.

Ināra 1. nod.

### Varbūt sapnis

Varbūt tas ir sapnis –  
Varbūt arī dzīve.  
Sapnis tā ir mīlestība –  
dzīve tā ir mīlestības sāpes.  
Tas bija, kā sapnis un bija, kā  
mīlestība.  
Tā bija tava dzīve, kas bija, kā sapnis  
un bija, kā mīlestība.  
Tavs vislielākais dzīves sapnis,  
pārvērtās par īsteno mīlestību.

Ināra 1. nod.

Septembris – silu jeb viršu mēnesis

Šajā mēnesī lapu zelts visai dabai piešķir vienreizēju, neatkārtojamo krāšņumu. Kļavu lapas dažreiz deg kā liesmas – tik koši sarkanas tās izkrāsojusi rudens ota. Savu roku tur pielikusi arī atvasaras saulīte un rudens salna. Pēc ražas novākšanas druvas paliek kailas. Melno arumu vidū spilgti zaļo ziemāju – miežu un rudzu lauki, kur nāk pamieļoties gan zaķi, gan arī citi meža iemītņieki. Dārzos krāšņi zied asteres, gladiolas un dālijas. Spilgti krāsojas ābolu vaidziņi. Purvos ienākas dzērvenes. Mežos zied violetie virši un smaržīgie vaivariņi.

Līdz ar ūdens temperatūras pazemināšanos vairums zivju sāk pārvietoties uz dziļākām vietām. No jūras uz upēm aizvien vairāk migrē taimiņi, laši, kas dodas pret straumi uz nārsta vietām.

Abinieki sāk posties ziemošanai. Vardes pārceļo no pļavām uz upju un ezeru krastiem. Zaļie krupji aizvien retāk iznāk no māju pagrabiem un alām. Pēdējā atvasaras saulīte izšķīļas mazie zalkteni.

Sev ziemas mītnes sāk meklēt tie kukaiņi, kas grib sagaidīt pavasari. Kukaiņi ielien kur kurais. Cits zemē, cits koku spraugā vai lapu kaudzē. Kukaiņi kūniņas un kāpura izdzīvošana atkarīga no tā, vai slēptuve būs pietiekami laba.

No visām dzīvnieku pasaulē notiekošajām parādībām vislielāko interesi izraisa gājputnu rudens ceļošana. Jaunie, šajā gadā izperētie, putnēni jau pieauguši, apguvuši lidot prasmi, kļuvuši patstāvīgi. Tie kopā ar vecākiem pulcējas baros un izmanto pēdējās siltās dienas, lai pastiprināti barotos un uzkrātu enerģiju grūtajam pārlidojumam. Ziemai cītīgi sāk gatavoties nometnieki: sīļi, zīlītes, dzilnīši. Viņi sanes zīles, vārpas, kukaiņus, sēkliņas un noglabā koku mizu spraugās.

Sagatavoja Diāna 6. nod.

Rudenīgs sveiciens no Silvijas Zalakas 7.nod.

Sieviete jībūt kā briestošai ābelei, kura nes augļus,  
bet vīrietim jārūpējas, lai tajos nebūtu tārpu.

= 7 =

**Ar smaidu  
( no bērnu mutes) – 1. septembris**

- Māmiņ, skaties, es jau māku peldēt!
- Nu ļoti jauki, bet kāpēc tu nepeldi uz priekšu?
- Es taču turos ar rokām pie zemes!

- \*\*\*\*\*
- Mamm, kā šo autobusu pieturu sauc?
  - Saule.
  - Un ziemā, - kad saules nav?

- \*\*\*\*\*
- Artūr, vai tu zini, kas ir atvaļinājums?
  - Zinu gan. Tas ir tad, kad man nav jāiet uz bērnudārza.

- \*\*\*\*\*
- Mārītis noskatās, kā laiva attālinās no krasta, un saka:
- Es zinu, kāpēc laivai ir divi gali. – ar vienu brauc jūrā, ar otru – krastā.

- \*\*\*\*\*
- Aija kopā ar tēti elsdama pūzdama uzrāpusies kalna virsotnē.
- Tēvs: - paraugies, meitiņ, cik skaisti ir tur lejā!
- Bet kādēļ tad mēs rāpāmies augšā?

\*\*\*\*\*

Elīna laukos priecājas par kumeliņu un grib zināt, kas ir kumeļa māsiņa – varbūt kumelīte?

- \*\*\*\*\*
- Kaspriņš pirmo reizi ieraudzīdams ezi:
- Kaktusiņš aizbēdzis no puķpodiņa!

- \*\*\*\*\*
- Tētis bijis upē peldēties.
- Es arī gribu!
  - Nevar, bērniņ, upē auksts.
  - Nu tad vajag ieliet siltu!

Sagatavoja: Diāna 6. nod.

= 8 =

## Pēc 18:00 STOP

Reizēm šķiet - cik cilvēku, tik diētu- kas pieder vienam, neder otram. Tāpēc uztura speciālisti piedāvā arvien jaunas idejas, kas ļauj samazināt svaru, vienlaikus neciešot badu. Taču šoreiz rakstām par notievēšanas metodi, kas ir sena kā mūžība- neēšana pēc sešiem vakarā. Daļa cilvēku atzīst, ka šī ir lēta, ērta un, galvenais, efektīva diēta! Kas jādara? No malas raugoties, šķiet, nav nemaz tik grūti, jo dienas garumā var saglabāt ēšanas paradumus. Taču izmaiņas sākas no sešiem vakarā, kad iesaka neēst vispār. Tā vietā labāk dzert tēju, svaigi spiestu sulu vai negāzētu ūdeni. Tiem, kas to nevar izturēt un tik ļoti gribas ēst, ka sāk reibt galva, speciālisti iesaka apēst kādu augli- piemēram, ābolu.

**Zigurds Zariņš**, gastroenterologs, RSU Uztura laboratorijas vadītājs;

- Protams, ja cilvēks dienā ēd par vienu ēdienreizi mazāk nekā ierasts, viņš uzņem mazāk kaloriju. Taču ir izņēmumi- tas neattiecas uz gadījumiem, kad atļautajās ēdienreizēs mēlojas ar kaut ko dikti treknu un sātīgu. Svarīgi ir dienas laikā saglabāt mērenību, ēdot veselīgu un sabalansētu uzturu. Kas attiecas uz neēšanu vakarā- jebkurā gadījumā būtu vēlams ēst ne vēlāk kā divas stundas pirms gulētiešanas. Citādi var sanākt tā, ka organisms nakti čuč, bet vēders tik strādā, nespējot atpūsties.

Atzīstu, ka neēšana pēc sešiem vakarā ir viens no veidiem, kā samazināt ķermeņa svaru, taču man kā gastroenterologam ir daži iebildumi. No sešiem vakarā līdz nākamā rīta brokastīm paiet diezgan ilgs laiks, kamēr cilvēks neko neēd. Pirmkārt, tas nav labi kuņģim- tajā var sakrāties kuņģa skābe. Otrkārt, šāda neēšana var kaitēt visam organismam kopumā- asinīs iespējamās straujas cukura līmeņa svārstības. Tāpēc, lai no šīm problēmām izvairītos, iesaku vakara pusē tomēr kaut ko nedaudz ieēst, līdzīgi kā putniņi- kaut ko paknābāt. Tā var būt kliju maizes šķēle, ar glāzi paniņu, kāds auglis vai dārzeņi. Taču, ja svarīgi ir samazināt liekos kilogramus, vēlams izvērtēt augļu kalorāžu, jo tā ir ļoti dažāda. Izvēloties mandarīnus un apelsīnus, kas ir bagāti ar ūdeni, kalorijas tiek uzņemtas minimāli. Taču gadījumos, kad izvēle ir par labu banānam vai kartupelim, uzņemtās kalorijas ir pavisam citas.

Vakarā neiesaku ēst skābus augļus, jo tie var kairināt kuņģa zarnu traktu. Zināms, ka daudz cukura satur vīnogas, kas reizēm no mazkaloriju diētas tiek izslēgtas. Taču mans uzskats ir tāds- ja tās kārtīgi nomazgā, ēd ar visām miziņām, kārtīgi sakož kauliņus, ir paveikts labs darbs- iegūtā masa satur balastvielas, kas labvēlīgi iedarbojas uz kuņģa zarnu traktu.

žurnāls „Veselība”  
sagatavoja Līga 1. nod.



## Gita (Stāsts)

Reiz dzīvoja meitenīte, maza, skaista, sārtiem vaigiem, garām bizēm, lēnīga, domīga un prātīga. Viņa baidījās, ka tikai šai pasaulē neizdarītu ko nepareizi. Klausīja vecākus, mammu un tēti.

Ar vecāko brāli viņai bija interesantas attiecības. Bija gan mazi ķīviņi, gan bērnu dienu nebēdnības. Bet kopumā viņi ļoti mīlēja viens otru.

Gāja gadi, vecākais brālis jau gāja bērnudārzā, protams, ka arī Gita to no sirds vēlējās un gribēja kļūt liela un iet līdzī lielajam brālim uz bērnudārzu. Tā kā mamma un tētis lielajam brālim bērnībā priekšā bija lasījuši stāstu „Karlsons, kas dzīvo uz jumta”, tad tā viņi viens otru arī sauca – māsiņa bija Karlsons, brālītis palika par Brālīti.

Pienāca arī māšuka laiks iet bērnudārzā, viņa nevarēja sagaidīt to dienu un stundu, kad varēs sākt iet bērnudārzā. Protams, ka svarīgos brīžos brālis vienmēr aizstāvēja mazo māšuku, bet māsiņa bija vienpate.

Viņa staigāja sapņaina un neviens nevarēja uzminēt viņas domas. Viņa dzīvoja savā pasaulē, kur visi bija labi un ļaunums neeksistēja.

Tā tas turpinājās gadu no gada un meitenīte auga lielāka. Vecākais brālis jau sāka iet skolā. Arī meitenīte sapņoja, kad izaugs liela un varēs sākt mācīties.

Bija pat tāds gadījums. Bija agrs pavasaris un vēl palu laiks. Nesen bija sācis kust sniegs. Mamma kā jau katru rītu meitenīti aizveda līdz bērnudārzam un paskatījās, vai mazā ieiet pa vārtniņiem un pati aizbrauca uz darbu. Gita kā parasti drošā solī devās uz bērnudārzu, bet sniegs pa nakti bija sācis kust no jumta un sniega kārtā, kas bija atradusies uz jumta bija nokritusi uz sliekšņa pie durvīm. Lai kā mazās roķeles centās atvērt ledainās durvis, tas nebija iespējams un iet no sētas puses bija bail, tā nu mazā Gita soļoja kādus divus kilometrus uz skolu un atrada tur brāli un jutās priecīga un laimīga par to. Sagādīšanās pēc Raimonds – tā sauca viņas brāli – nāca no fizikultūras nodarbībām.

Raimonds protams sūtīja mazo peku uz mamma darbavietu, kura atradās vecā zviedru pilī, vienīgi ejot pāri ceļam vēl pārņēma bailes, ka tik nenobrauktu kāda mašīna! Bet viss beidzās laimīgi, kaut gan Gita bija nobijusies, ko teiks mamma.

Tā nemanot pienāca arī Gitas pirmā skolas diena. Aiz satraukuma Gitai strauji pukstēja sirds un visu ceļu uz skolu viņa atkārtoja: „Mani sauc Gita Jūriņa Jāņa meita.” To viņa atkārtoja visi ceļu no mājas līdz skolai, nu kad pienāca brīdis nosaukt savu vārdu, viņa strauji piecēlās un teica: „Mani sauc Gita Jūriņa tēva meita.” Pēkšņi atskanēja smieklis un Gita nesaprata kas noticis!? Vēlāk braucot atpakaļ uz māju, mazā Gita jautāja mammai: „Kāpēc visi smējās?” Tikai tad kad mamma paskaidroja, Gita saprata kas noticis.

Gita sāka iet otrajā klasē un apbrīvoja savu skolotāju Mildu Stingro. Visā apkārtnē viņu dēvēja par diezgan stingru un pat cietsirdīgu, jo reizēm viņa raustīja aiz ausīm nepaklausīgos puīšus un mēdza kādam arī uzšaut pa pirkstiem ar lineālu.

Tā sekojot dienai aiz dienas, nedēļai aiz nedēļas pagāja, vēl daudziem un dažādiem notikumiem bagāti mēneši. Gita jau gāja otrajā klasē. Viņa apbrīvoja savu skolotāju Mildu, centās izdabāt katrai viņas iegribai un norādījumam. Milda mācīja bērnus lasīt, rakstīt, rēķināt, zīmēt, līmēt, dziedāt un vēl daudz ko citu. Viņa prata spēlēt uz akordeona. Tā mēs iemācījāmies daudz tautasdziesmas, kuras laikam ejot neizzuda no mazās Gitas galvas.

Kad bija pagājusi atkal kārtējā saulainā vasara, kas kā parasti aizzibēja kā raibi un ņirboši tauriņa spārni, Gita trešo gadu 1. septembrī devās uz skolu. (Turpinājums sekos nākošā numurā).

**Stāsta autore A. Vīlnīte 6. nod.**

= 12 =

**PASĀKUMI – SEPTEMBRIM**

4. SEPTEMBRĪ - **Rudens ziedu un dārzeņu izstāde –  
Slimnīcas parkā pie strūklakas plkst. 10.00**
4. SEPTEMBRĪ – „Pacientu klubā” - Ballīte plkst. - 13.30
10. SEPTEMBRĪ – **LIELĀ TALKA**
18. SEPTEMBRĪ – **Koncerts rudens noskaņās „Pacientu klubā” plkst. 10.30**
18. SEPTEMBRĪ – „Pacientu klubā” Ballīte plkst. 13.30
2. oktobrī – „Pacientu klubā” Dzejas diena plkst. 10.30
2. oktobrī – Pacientu klubā” Ballīte plkst. 13.30

*SLUDINĀJUMS*

**Lasītāj – „PARKA REDAKCIJA GAIDA ARĪ TAVUS  
DZEJOĻUS, ZĪMĒJUMUS, STĀSTIŅUS, PASAKAS,  
APSVEIKUMUS „PARKA” LAPĀS.**

**KĀ ARĪ TEVI PAŠU. NĀC KOPIĢI VEIDOSIM  
AVĪZI!**

**Savus darbus var iesniegt Pacient klubā pie bibliotekāres  
Sandras un arī tur pieteikties strādāt komandā.**