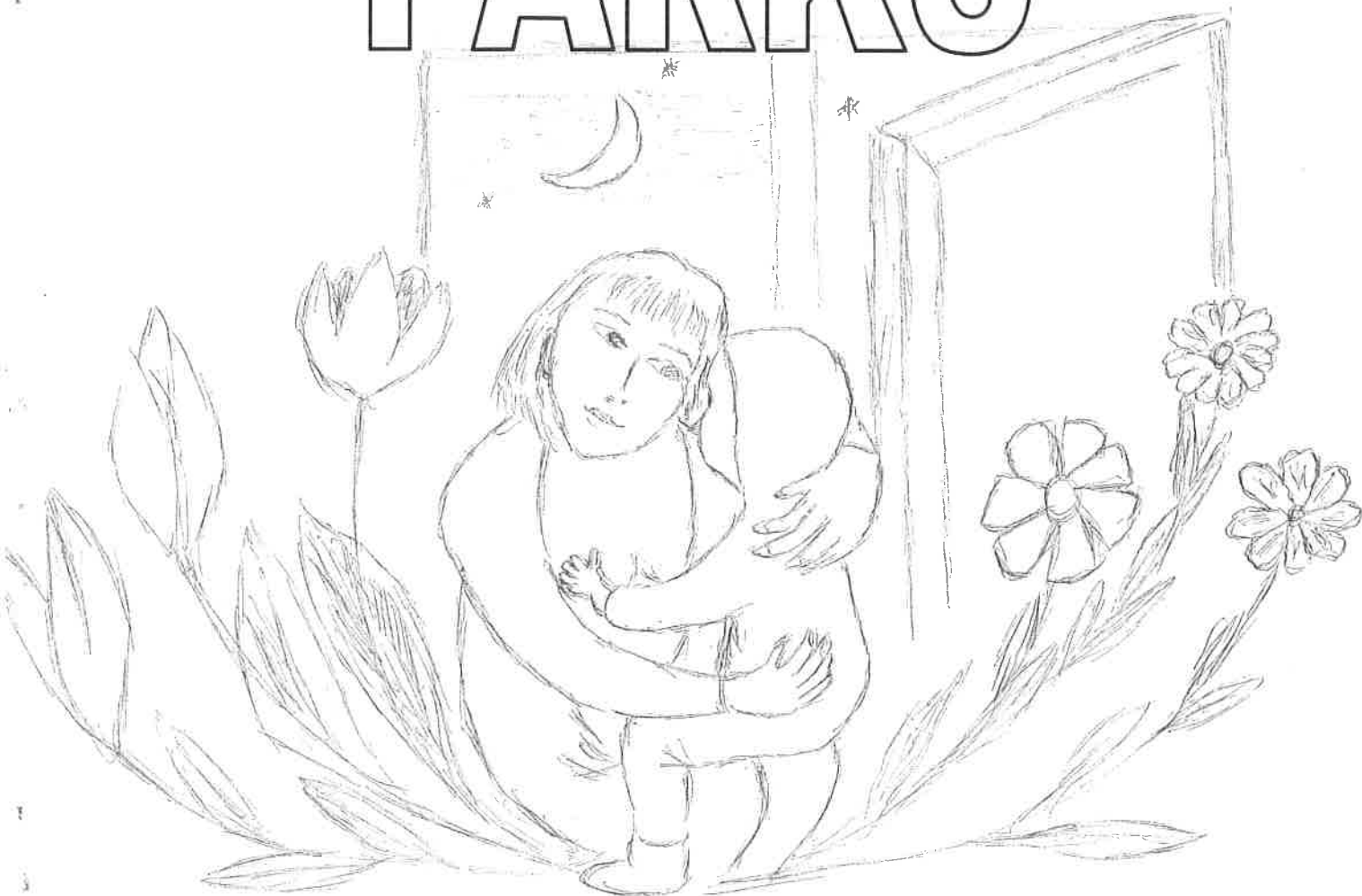


Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



2010. gada
Nr. 59
maijs

Desiņas CEPŠANA



Pēc lietainās dienas kurā pārsvarā, tika pavadīta slimnīcas telpās.
Beidzot uzspīdēja saulīte, kuru gaidīja visi, kas ir spējīgi pastaigāt,
Bet tas nenozīmē ka guļošie nepriecājās par to.

Salasījāmie neliels bariņš slimnieku, tad nolēmām pie „Pacienta klubiņa” grila, uzcept desiņas tika sagādāti sausie zariņi visi centās,
lai ātrāk varētu nogaršot desiņas.

Viss izdevās lieliski.

Un ar pilniem vēderiem devāmie pastaigāties,
jo diena bija ļoti jauka.

Tika kalti plāni nākošajām cepšanām.

Einars. Normunds. 10.nod.

Veltījums mūsu mātēm

Māte mums katram ir tikai viena. Laimīgi vēl varbūt tie, kuriem mātes staigā šīs saules ceļus.

Mums ar Zani diemžēl šis prieks ir jau liegts.

Dažādas ir mūsu mātes ar saviem plusiem un mīnusiem, bet tad, kad viņu pietrūkst, tad ap sirdi paliek skumīgi.

Bieži mēs atceramies savu bērnību. Māte taču bērnam ir pats tuvākais cilvēks, bērnībā mazulis nevar iztikt bez savas mātes gādības un mīļajām rokām. Cik daudz negulētu nakšu pavadītas, rūpējoties par bērnu.. Paveiciet ir tiem, kuriem šis pozitīvais kontakts saglabājas visu mūžu. Pateiciamies savām mātēm par mūsu audzināšanu un izglītošanu. Dažādi vēlāk izveidojas mūsu dzīve. Ir labi, ja māte ir vienā personā arī kā labākā draudzene, kurai var visu uzticēt, tā sakot- "izkratīt sirdi". Ne velti arī mūsu latviešu tautas folklorā tiek bieži pieminētas mātes – kaut vai šī mazā un mīļā tautas dziesma:

**" Silta, jauka istabiņa
Bērza malku kurināta.
Vēl siltāka, vēl jaukāka,
Kad māmiņa istabā."**

Kad mātes ir jau nespēcīgas vienas pašas tikt galā ar sevi, tad bērnu pienākums ir viņām palīdzēt, kaut vai pienesot to pašu dienišķo maizīti un ūdens glāzi.

**" Cēlu krēslu vakarā,
Lai sēž mana māmuliņa.
Mātei kājas piekusušas
Cauru dienu staigājot."**

Arī latviešu mūzikā ir daudz veltījumu mātēm- gan klasiskajā mūzikā, gan tā saucamajā vieglajā žanrā. Mātes tēls bieži tiek salīdzināts ar zvaigzni, kaut vai visiem zināmajā dziesmā:

**" Māt atkal logā zvaigznes kvēlo
Māt, atkal logā pelēks vakars blāv.
Māt, dziedī vēlreiz šūpla dziesmu,
Māt, dziedī vēl kā tālā bērnībā."**

Arī šī skaistā dziesma ir par mātēm:

**“Kur māte no rokas ūdeni nes,
Pa kur’ laiku, māt, ābeles?
Tās bija tik kailas, kad es te skrēju,
Pa kur’ laiku tās uziedēja?”**

Sāpīgi ir zaudēt māti agrā bērnībā, bet laikam gan ir vēl sāpīgāk, ja mātei pirmajai jāaizvada savs bērns kapu kalniņā.

**“ Gribēju tālajos laukos vēl iet,
Klausīties dziesmas, ko ziedonis dzied,
Satumsa nakts...”**

Arī latviešu dainu tematika bieži ir par bērniem, kuri palikuši bez mātēm, kā, piemēram, šī tautas dziesma:

**“ Kas tie tādi, kas dziedāja
Bez saulītes vakarā?
Tie ir visi bāra bērni
Bargu kungu klausītāj?”**

Visi noteikti kaut reizi ir dzirdējuši skaisto grupas “ Baltie lāči” dziesmu “Mātēm”, kur tiek stāstīts par to, ka mātes vienmēr gaida savus bērnus atgriežoties mājās, lai arī kur dzīves ceļi viņus būtu aizveduši.

Māte bieži tiek salīdzināta ar Sauli:

**“ Māmiņ mīļa, saulīt’ jauka,
Abas vienu gudrumiņu:
No saulītes silti rīti;
No māmiņas mīli vārdi.”**

Ir jau dzīvē arī tādi gadījumi, kad bērni (un ne tikai vairs bērni) savas mātes vispār nav redzējuši un nepazīst. Tas nu ir pavisam skumīgi.

Gribētos tomēr mūsu sacerējumu beigt uz “optimiskas nots” un novēlot visiem cienīt un gādāt savas mātes.

Lai priecīgi šie vasarīgie Mātes dienas svētki!

Aija Daume,
Zane Gaile,
1. nod.

Pavasaris klāt

=4=

Pamazām jau ziema pošās prom
Un saule savas zeltainās bizes pin vaļā-
Nupat jau jampadracis ies vaļā.
Daudz nedomājot ejot barā.

Ejot barā ziemu projām dzīt.
Lai, katrs asns pavasari sveic,
Lai katra puķe- kā skuķe smeļ!
Savās krāsainās kleitiņās,-
Nu dien tās izskatās, kā meitiņas,
Kuras sauli sveic un paldies teic!

Ak pavasari pavasari
Tu visiem prātus jauc
Tu zaļais nebēdnis
Nekur vairs nespruksi!

PS. Žēl, ka šobrīd pie , rokas nebija nekā labāka, jo šobrīd atrodos pilsētas dzīvoklī. Tie ir jaunākie kā sanāca, lai spriež paši.

Ceru, ka arī Tev pavasaris sācies, un neviens muļķis nepar ko nav bāris! Ja nav labi, tad lai lasās, tā jau pilns ar blusām kasās.

Mārīte Vipule, kas šobrīd nespēj būt tāda ar saviem raibiem spārniņiem apkārt lidināties!
Tikai piedod, atceries, ka mani ir šie teksti.

Ne klusas nopūtas, ne arī
kliegšanas, pat nožēlas tur nav,
Vien karstas skumju asaras no
manas pusnakts vientulības
nogurušām acīm novītušas
mārtiņrozēs pie atvērta loga,
kur mēnesstars, vējš, aizkars
uztver manu elpu un veca izdrupusi
palodze šo manu grūtsirdību ļoti
dziļi, dvēseliski jūt, vien vaicāt
vēlos es bez vārdiem,- kāpēc tā?

Soli pa solim

Viss plūst un iet, bet tikai cilvēks savu gaitu iet
Tavs vienmēr mērķis, kāds uz kuru iet.
Vai varbūt vismaz sapnis kāds!...
Jo pasaulē Tu nācis tāds.

Gribu to un gribu šito,
Man to vienkārši vajag!
Es skumstu pēc tā un viss
Un no rīta domāšu par to atkal.

Vai es to atradīšu?
Vai es to sasniegšu?-
Es vienkārši iešu,
Soli pa solim tam pretī.

Brīnums

Brīnumu mēs meklējam
Un pēc brīnuma mēs tiecamies-
Domājam kur atrast to-
Kā tas lielais brīnums esam,
Dzīvības brīnums pasaulē,
Un pasaule ap mums.
Vai, tad dzīvība nav brīnums?
Visās tās izpratnēs?!
Kad brīnums mirst,
Tad gribam, lai, tas dzīvotu,
Bet vai, tas vairs Dieva spēkos!

Vēlēšanās

Katra karstākā vēlēšanās-
Ir kā sveces liesma
Kas krūtīs dedzina,
Un ne tajās gaistu.

Tā ir kā, cerība, tumsā
Ka kādreiz uzausīs gaisma-
Gaisma, kas nekad vairs nedzīsīs,
Tā tikai spīdēs spožāk un spožāk.

Kaut tikai spētu šī svece aizdegties,
Lai nekādi vēji nenopūstu to.
Lai spētu piepildīties karstākā vēlēšanās
Tā, kas liek cilvēkam dzīvi mīlēt un sevi!

Sakopšanas talka



Nolēmām ka sava apkārtnē jāuzpoš. Talkā tiešām sarosījāmies no visām nodaļām. Visi par laimi centās piedalīties. Ļoti priecājāmies kad pie mums dzīvo skaista vāverīte. Par cik mēs dodamies uz dziedāšanu. Nolēmām atpūsties savā „Pacientu klubiņā”. Sarīkojām pasākumu arī tur bijām lielā skaitā. Normunds lasīja anekdotes. Arī dziedātāji netrūka.

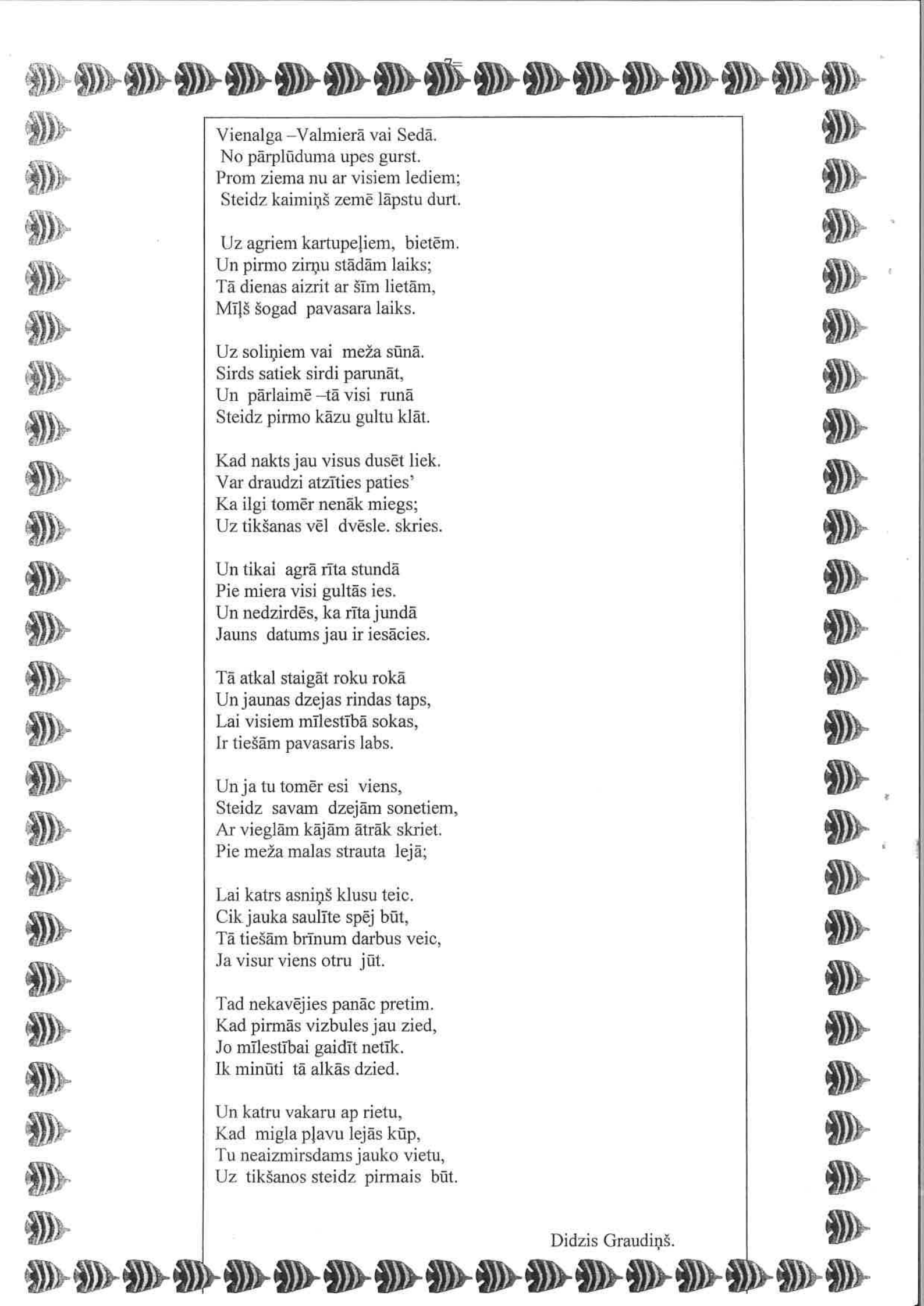
Uz klubiņu ejam, lai varētu atslēgties no drūmajām dienām. Tur mūs sagaida Sandriņa ar jauku padomu. Arī klubiņā ir talantīgi zīmētāji, dziedātāji, apsveikumu gatavotāji.

Sākam jau lēnām gatavoties mātes dienai. Cerība ka pasākums izdosies. Šo pasākumu vadīja Sandra. Arī uz ballīti bija prāvs pulciņš ar slimniekiem.

Māmiņ mīļo māmucīt

Nāc un paskaties tu ar
Dārzā pirmo vijolīti uzplaukušū redzēt var
Pašā vidū tai no zelta tāda maza, maza sirds
Un no rītu rasā smeltā
Vidū zelta zīle mirdz.

Linda, Vizma



Vienalga –Valmierā vai Sedā.
No pārplūduma upes gurst.
Prom ziema nu ar visiem lediem;
Steidz kaimiņš zemē lāpstu durt.

Uz agriem kartupeļiem, bietēm.
Un pirmo zirņu stādām laiks;
Tā dienas aizrit ar šīm lietām,
Mīļš šogad pavasara laiks.

Uz soliņiem vai meža sūnā.
Sirds satiek sirdi parunāt,
Un pārlaimē –tā visi runā
Steidz pirmo kāzu gultu klāt.

Kad nakts jau visus dusēt liek.
Var draudzi atzīties paties'
Ka ilgi tomēr nenāk miegs;
Uz tikšanas vēl dvēse. skries.

Un tikai agrā rīta stundā
Pie miera visi gultās ies.
Un nedzirdēs, ka rīta jundā
Jauns datums jau ir iesācies.

Tā atkal staigāt roku rokā
Un jaunas dzejas rindas taps,
Lai visiem mīlestībā sokas,
Ir tiešām pavasaris labs.

Un ja tu tomēr esi viens,
Steidz savam dzejām sonetiem,
Ar vieglām kājām ātrāk skriet.
Pie meža malas strauta lejā;

Lai katrs asniņš klusu teic.
Cik jauka saulīte spēj būt,
Tā tiešām brīnum darbus veic,
Ja visur viens otru jūt.

Tad nekavējies panāc pretim.
Kad pirmās vizbules jau zied,
Jo mīlestībai gaidīt netīk.
Ik minūti tā alkās dzied.

Un katru vakaru ap rietu,
Kad migla pļavu lejās kūp,
Tu neaizmirsdams jauko vietu,
Uz tikšanos steidz pirmais būt.

Didzis Graudiņš.

Aukstumpumpas

Liekas ka aukstumpumpa atnāk visnepiemērotākajā brīdī, ka jūs piemēram, baudāt savu atvaļinājumu vai tuvojas svarīga tikšanās. Aukstumpumpa parādās mutes un deguna zonās vai uz lūpām, un tās cēlonis ir vīruss *herpes labialis*. Tas ir visai izplatīts vīrusa tips, ar kuru ir inficēti apmēram 90% no visiem cilvēkiem.

Kāpēc lūpu herpes parādās atkārtoti?

Inficēšanās ar vīrusu parasti notiek nemanāmi, visbiežāk bērnībā (no kāda radnieka vai cita jau inficēta bērna). Pēc ādas inficēšanas vīruss nokļūst līdz sejas nerviem, kur tas paliek neaktīvā stāvoklī. Tādā stāvoklī vīruss var palikt ilgu laiku, kamēr tas aktivizēsies. Tad vīruss atgriežas pa nervu pie ādas ap degunu, muti vai lūpām, kur tas var izraisīt aukstumpumpas.

Nav precīzi zināms, **kāpēc** aukstumpumpa **parādās** uz ādas **atkārtoti**.

Iespējams, ka lūpu herpes attīstību veicina šādi faktori:

- vājināta imūnsistēma,
- ultravioleto staru ietekme (saule vai solārijs),
- stress un nogurums,
- hormonālās izmaiņas (menstruācijas u.c.),
- vietējā trauma, piemēram, pēc zobārstniecības manipulācijām,
- skūšanās vai uz sasprēgājušām lūpām.

Kā izārstēt?

Nav iespējams pilnībā izārstēt vīrusu herpes labialis, tomēr gadsimtiem ilgi cilvēki izmantoja dažādus paņēmienus, lai atvieglotu ciešanas. Pastāv mīti par to, ka aukstumpumpu palīdz izārstēt, piemēram, tējas maisiņš, zobu pasta, etiķis vai citronu sula. Tas nedarbojas.

Ideālam līdzeklim aukstumpumpu ārstēšanā ir jāsaturs efektīvu pretvīrusu sastāvdaļu. Mūsdienās ir pieejami ārstējoši krēmi un ziedes. To vidū visizplatītākie ir līdzekļi, kuri satur aciklovīru, kā arī modernāki attiecīgās grupas preparāti, piemēram ar penciklovīru. Pēdējam (penciklovīram) piemīt šādas svarīgas īpašības:

- efektīvi iedarbojas uz vīrusu,
- paātrina dzīšanu,
- mazina sāpīgumu,
- aptur vīrusa vairošanos,
- palīdz ārstēt aukstumpumpu visās stadijās.

Šobrīd vienīgais pieejamais līdzeklis ar penciklovīru lūpu herpes ārstēšanai ir Fenivir 1% krēms. Latvijā tas nopērkams jebkurā aptiekā. Neskatoties uz to, ka Fenivir 1% krēms ir bezrecepšu medikaments, rekomendējam uzmanīgi izlasīt lietošanas instrukciju un konsultēties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu.

Linda (avīze veselība)

Ēdiena gatavošana

Mēs tiešām nolēmām nomizot kartupeļus. Un pagatavo savai kompānijai kaut ko garšīgu. Uzlējām eļļu uz pannas. Pie viena uzsildījām gaļas pīrādziņus. Ceptie kartupeļi sanāca ļoti garšīgi. Kamēr mēs dziedājām Normunds bija sācis darbiņu. Pēc dziedāšanas arī mēs steidzām palīgos. Par visu tiešām liels paldies Sandriņai kura mums dod iespējas brīvajā laikā atnest smago spriedzi. Esam nolēmuši drūmos brīžos turpināt, ēst gatavot, šoreiz noteikti pie kādiem gardākiem ēdieniem. Mums tas izdevās.

Tupi ,tupi tupenīti tas ar tevi apēdīs.

Vizma 6. nod.

Foto no soc. aprūpes nodaļas - (kulinārijas nodarbība)



= 10 =

Koncerts par „Gauju”



=11=

Dzejoļu grāmatas prezentācija - Didzis Graudiņš 10.nod

