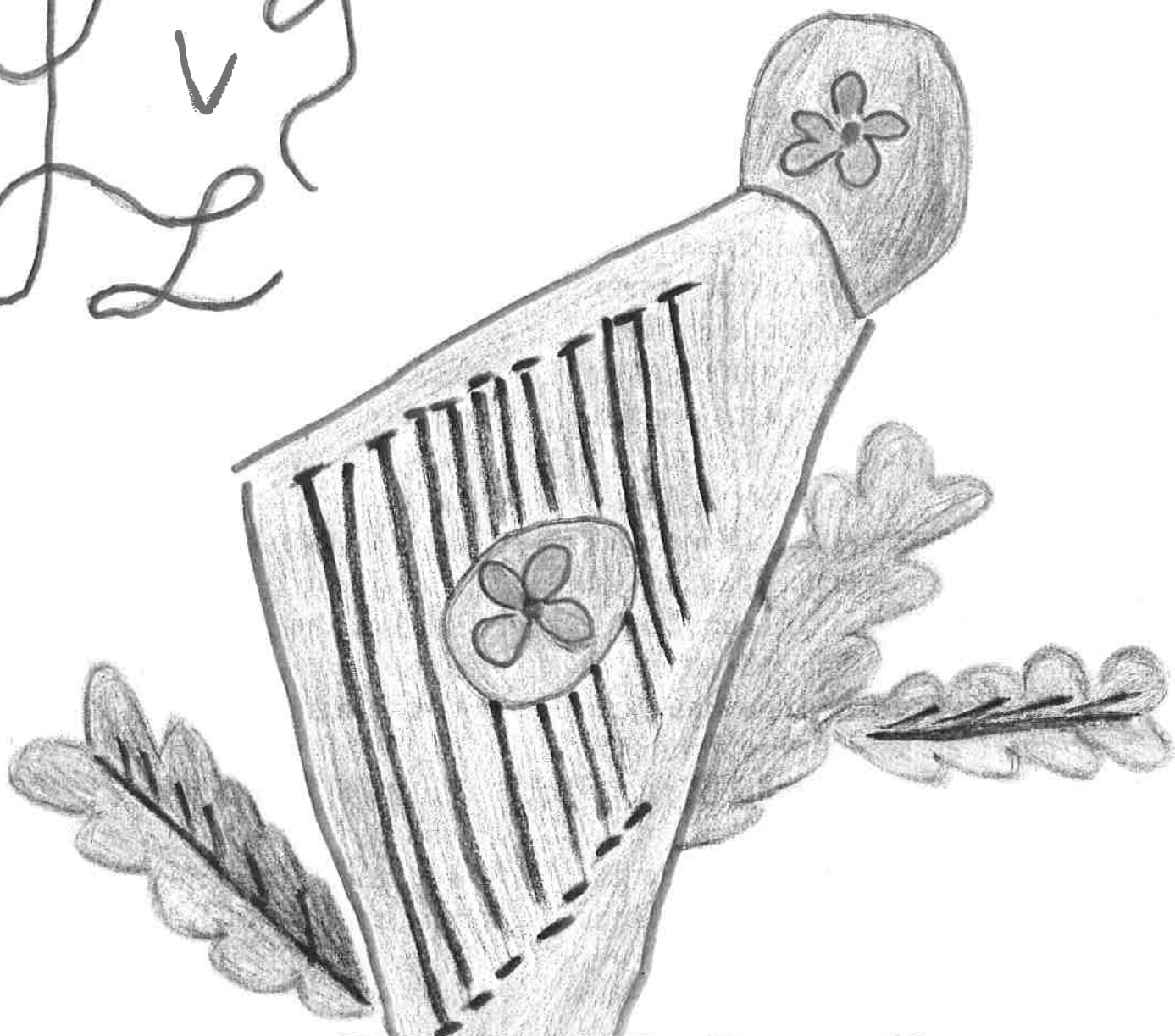


Līgo



PARKS

2010. gada
Nr. -60

JŪNIJS

Lai tā ir jūsu motivācija!

Es esmu priecīgs par savu bērnu, kurš nemazgā traukus, bet skatās televizoru, jo tas nozīmē ka viņš ir mājās un nav ielas; par ienākuma nodokli, kas man jāmaksā, jo tas nozīmē, ka man ir darbs; par savandīto māju, kasa jākopj pēc viesībām, jo tas nozīmē ka pie manis bijuši draugi: par apģērbu, kas man kļuvis par šauru, jo tas nozīmē, ka man ir ko ēst: par ēnu, kas noraugās manā darbā, jo tas nozīmē, ka es esmu saulē; par mauriņu, kas jāapplauj , logiem, kas jānotīra, notekām, kas jāsalabo, jo tas nozīmē, ka man ir māja; par sūdzībām par mūsu valdību, jo tas nozīmē, ka mums ir vārda brīvība; par sievieti, kas dzied baznīcā nepareizā meldiņā, jo tas nozīmē, ka es dzirdu; par mazgājamās un gludināmās veļas kaudzi, jo tas nozīmē, ka man ir drēbes; par nogurumu, sāpošajiem muskuļiem vakarā, jo tas nozīmē, ka esmu varējis strādāt; par modinātājpulksteņa zvanu rīta agrumā, jo tas nozīmē, ka esmu dzīvs!

Lai tā ir jūsu motivācija!

Skaisti vārdi- vecums.

Kas ir vecums?

Neko nevar atrast, neko nevar saprast,

Un nevar aprast, ka nevar saprast.

Viss krīt un grūžas, sāp kājas- gūžas

Un vairs netur slūžas.

Kur bij reiz zobi, tur tukši robi.

Neko nevar šaost un arī sakost,

Un vārdi skan skopi, kad runīgs topi.

Kad skaļi pirdī, pats knapi dzirdi,

Vairs nevar trāpīt, kad vajag lāpīt,

Viss nāk tik mokās, viss trīc un lokās.

Sirds sajauc takti, miegs nenāk naktī,

Un gadās fakti, kad izjūk akti.

Vēl cilvēks cerē un sapņus perē,

Bet nāksies aprast un daudz ko saprast.

(Kalvis Krastiņš)

=3 =

Vasariņa ir klāt

Pavisam straujiem soļiem mums tuvojas gada siltākais gadalaiks- vasara. Tieši šinī laikā svinam vienus no vislatviskākajiem svētkiem Jāņus jeb Līgo.

Šie svētki saistās ar dažādiem seniem mūsu senču rituāliem. Līgo naktī lecam pāri ugunskuriem, staigājam rīta rasā basām kājām, šinī naktī uzziēd pat papardes, kalna galā dedzinām uguni, pielūdzam senču dievus.

Līgo vakarā pinam zāļu vainadziņus, jo pļavas ir vienos ziedos. Jāņa tēvs un Jāņa māte savā sētā gaida līgotājus- Jāņu bērņus. Jāņa tēvs sagaida ar pašbrūvētu alu, bet Jāņa māte visus pacienā ar sieru.

Neiztrūkstoša Līgo svētku sastāvdaļa ir dziesmu dziedāšana. Tās ir visdažādākās gan vārdu, gan melodiju ziņā. Katrā novadā tās ir savādākas, nebūt ne tikai tradicionālās un visiem zināmās.

Daudzās vietās uz estrādēm notiek dažādi pasākumi, piemēram, dziesmu un deju svētki, koncerti, konkursi, zaļumballes, pilsētu svētki un kapu svētki. Šinī pilsētiņā Strenčos iecienīti ir plostnieku svētki. Pašai man nav bijusi tāda iespēja pavērot Gaujas plostnieku svētkus, taču esmu par tiem dzirdējusi labas atsauksmes.

Daudzi muzikālie kolektīvi cītīgi gatavojas skolēnu Dziesmu un deju svētkiem, kuri šogad atkal notiks Rīgā.

Lai nokļūtu uz šiem svētkiem ir jāpieliek liels darbs un jāiztur konkurss, jo tur nokļūst tikai paši labākie un veiksmīgākie.

Aija Daume 1. nod.

= =

Manas sajūtas Projām braucot

Šodien jūtos skumji pēc 6 dienām jādodas mājās. Šeit pavadītais laiks bija burvīgs, iegūti jauni draugi. Aizvadīti svētki. Vieni no notikumiem bija dziesma „Manai paaudzei”. Kas man arī ļoti patika.

Taču milzīgs paldies man jāpasaka Annai Krūzei kas bija tik atsaucīga un sagatavoja man tērpu un lentas pasākumam. Kā arī Liānai Grigorjevai kas mani tik ļoti atbalstīja sagatavojoties uz šo man tik nozīmīgo pasākumu. Kā arī mūsu mūzikas audzinātājai Raldai un pacientu klubiņa vadītājai Sandriņai kas mani arī atbalstīja un bija pretimnākoša pret ikvienu no mums.

Raitis Ceriņš
8. nod.

Pikniks soc. aprūpes nodaļa



Pasta soma

6. maijā notika manas dzejas grāmatas prezentācijas pasākums. Kā to novērtēt? Man viss šķita kā vajag, tur varbūt derētu apvaicāt tos, kas klausījās. Mēģināju, cik laiks atļauj, pastāstīt par dzejas tapšanu objektīvi un arī kā manā dvēselē dzimst katrs dzejolis, kurš katrā taktī iet kopā ar mūziku, žēl vien, ka laika bija maz un trūka cilvēku kas ar datoru varētu vairāk paveikt, jo vēl ļoti daudz dzejoļu gaida savu kārtu izdot, tamdēļ arī centos tos nolasīt, jo burtnīciņu varēs dabūt katrs, bet neiespiestie dzejoļi nezina kad būs lasāmi. Bērnības, saviesīgie, mīlas serenādes un madrigāli, viss šis klāsts tika pasniegts klausītājiem, un viņiem atliek vien izvērtēt- vajadzīga vai nē šāda dzejas rakstīšana, ko tā sniedz lasītājam un cik svarīgi ir saprast otra dvēseli likt aizdomāties, ko mēs viens otram nozīmējam- šie dzejoļi ļoti spilgti attēlo jebkuru situāciju- līdzīgu mūsu daudzveidīgajās dzīvēs un šautnainos raksturos. Lai nu šī grāmatiņa priecē un silda jūs.

Autors D, Graudiņš

Mēs esam ļoti priecīgi par Didža skaistajiem dzejoļiem. Arī mēs centāties palīdzēt savest grāmatas tekstu. Arī mūsu gudrais padoms varēja noderēt. Par cik esam priecīgi ka, viss izdosies ideju pieteikumi ir daudz. Lēnām jau gatavojamies nākošajam pasākumam. Ir daudz ideju.

* * * * *

Dievs un daba, uzplaucējusi mums ziedus. Bet bez viņa augstība viss nīktu. Tad nu saki kas ir sauli līcis debesīs. Tādu Ievu smaržu radīt, spēj vien Dievs . Vai tu tiešām domā cilvēks šito spētu, un tad teiksi, ka dēļ mums šito spētu. Roka varenā mumsim gādā. Redzi puķīte bez smaržas bij. Vai varbūt pietiks mani kārdināt. Tu solījies šai pastaigā vien mani apsargāt. Vēl nespēju es noticēt kas bijis pirms stundas vai tad, ja nākšu mīlēsi patiesi.

Vizma 6. nod.

Jautrā ballīte „Pacientu klubā” 05.05.10



Foto: Sandra V

Vai esi gatavs eksāmeniem?

Eksāmenu laikā neiztrūkstošs ir stress, kas liek mainīt ēšanas ieradumus. Kāds lielos daudzumos sāk negausīgi ēst, bet cits pavisam pazaudē apetīti. Stop! Maini ieradumus un pārdzīvo eksāmenu laiku.

Maijā skolēni un studenti iebrien ceriņkrūmā un ēd atrastās pieclapītes, ticot, ka šis rituāls palīdzēs nokārtot pārbaudījumus spīdoši. Taču vairāk par ceriņziediem brokastīs eksāmenu laikā noder cita ēdienkarte. Padomi noderēs ne tikai skolēnu un studentu vecākiem, bet visiem, kam gaidāmi svarīgi notikumi- eksāmens autoskolā, kāzās, darba intervija.

Izgulies!

Tikpat svarīga kā pareiza ēšana ir veselīgs miegs. Cilvēks, kurš nav izgulējies, sliktāk koncentrējas. Pirms gulētiešanas vislabāk ir sevi fiziski, nevis garīgi, nodarbināt- izskriet pāris kilometru, nomazgāt logus vai aiziet uz baseinu. Ļoti noderīgas būs eļļas lampiņas ar kumelīšu, lavandas un Austrālijas koka eļļas aromātiem. Tās nomierinās satrauktos prātus.

Uzmundrini!

Neaizmirsti parunāt ar savu bērnu, vīru, sievu, māsu, brāli, kuriem gaidāmi svarīgi pārbaudījumi. Uzspēlējiet kādu galda spēli, tā ļaujot smadzenēm atpūsties no mācībām.

Kas par daudz, tas par skādi!

✦ **Eksāmenu dienā neēd neko smagu-** treknu gaļu, sēnes, labāk izvēlēties salātus, dārzeņus un augļus. Šie produkti palīdz organismam funkcionēt.

✦ **Neaizraujies ar kafijas dzeršanu.** Tajā esošais kofeīns rada uzbudinātību, bet lielos daudzumos lietots brūnais cukurs var pat izraisīt miegu un apātiju.

✦ **Nepārspilē ar cukura lietošanu!** Tas gan ātri atjauno enerģiju, bet, lietots lielās devās, rada miegainību un nogurumu.

✦ **Nedzer drosmei!** Alkohols nepalīdzēs nokārtot eksāmenu. Tas varbūt uz brīdi dos drosmes sajūtu, bet traucēs koncentrēties un loģiski domāt.

Elpo!

Veic elpošanas vingrinājumus lēni un dziļi! Satraucies cilvēks elpo sekli un ātri, tāpēc smadzenes nesaņem pietiekami daudz skābekļa. Lai nomierinātos, ieteicams vairākas reizes lēni un dziļi ieelpot.

Ieturies regulāri!

Cilvēks, kurš ir stresā, pastiprināti svīst, līdz ar to zaudē šķidrumu. Eksāmenu laikā parokai turi ūdens pudeli. Garšu vari dažādot, piespiežot citronu vai saberztu piparmētras zariņu

Ja smadzenes nesaņem pietiekamā daudzumā barības vielu, tās meklēs sev nepieciešamo no citiem orgāniem paredzētajām rezervēm. Tas var novest pie vispārēja noguruma., tādēļ svarīgi ievērot regulāras ēdienreizes trīs reizes dienā.

Sauc talkā vitamīnus!

Diemžēl ne vienmēr iespējams ievērot visus noteikumus un dažādot savu ēdienkarti. Ja spēki izsīkst un stress negrib atkāpties, atrodi savus vitamīnus un uztura bagātinātājus. Tie palīdz uzlabot atmiņu un ļauj izturēt saspringto eksāmenu maratonu. Protams, neaizmirsti vispirms konsultēties ar savu ārstu.

Īpaši ieteicams ir C vitamīns, kas arī E vitamīns, kas pasargā no brīvajiem radikāļiem.

[m]

Produktu iedarbība

✦ **Atjauno prāta un koncentrēšanās spējas-** banāni, dateles, aknas, prosa, pistācijas, kakao.

✦ **Ātrie un īslaicīgie enerģijas atjaunotāji-** Smalkmaizītes, cukurs, karamele, saldi dzērieni.

✦ **Nomierina-** auzas, salāti; spargēļi palīdzēs labāk aizmigt, tādēļ ieteicami vakariņās.

✦ **pret stresu-** zivis, kviešu dīgsti, rieksti, pākšaugi, aknas.

Pabaro smadzenes!

Lai smadzenes produktīvi darbotos, nepieciešamas 8 aminoskābes un 4 taukskābes, 15 minerālvielas un 13 vitamīni.

✦ Smadzeņu galvenais benzīns ir glikoze, kas enerģijā pārvēršas tikai sadarbībā ar B1 vitamīnu. To meklē olās, raugā, pākšaugos, graudos.

✦ Taukskābes trūkums organismā var novest pie intelektuālo spēku izsīkuma. Meklē taukskābes zivīs un eļļā.

✦ Intensīvā mācīšanās periodā palielinās stress, kas noved pie magnija trūkuma organismā. Līdzsvaro nervu sistēmu, papildus lietojot Brazīlijas riekstus, saulespuķu sēklas, kakao vai rūgto šokolādi, kā arī lēcas un mušļus. Ja magniju uzņemsi kopā ar B6 vitamīniem (gaļā, dārzeņos. augļos, jo sevišķi banānos), tas uzsūksies ātrāk.

=8=

Vasarsvētku koncerts pie strūklakas 31.05.10

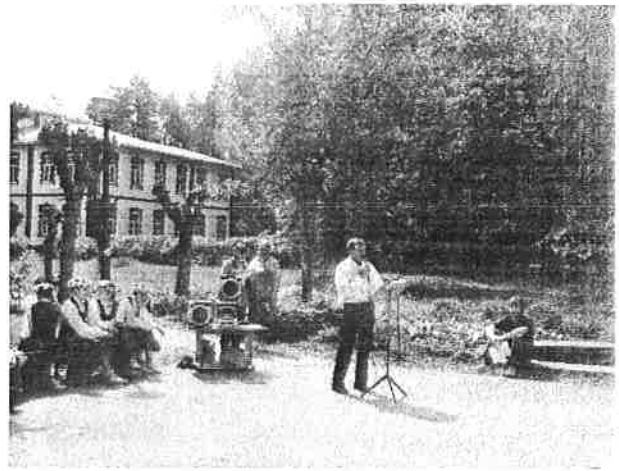
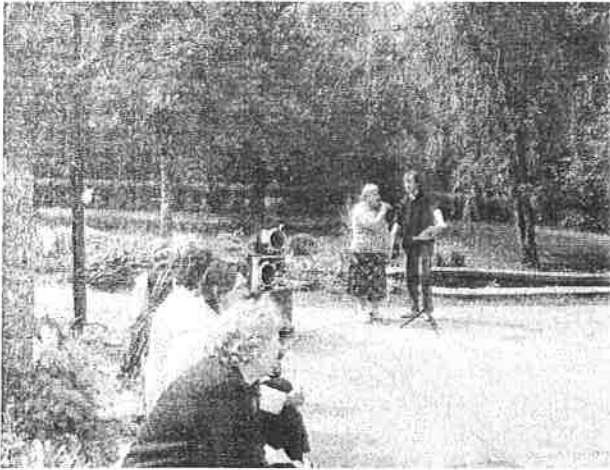
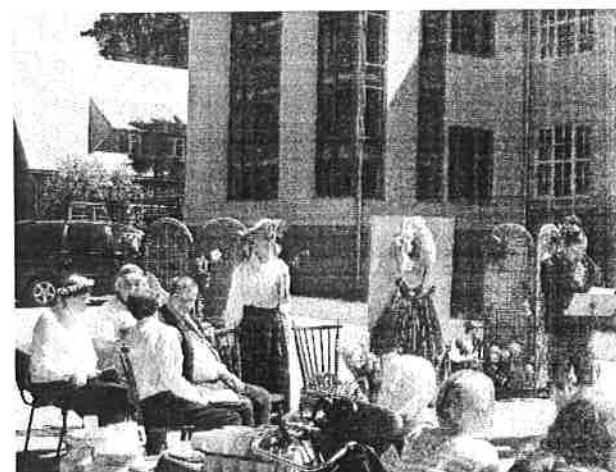


Foto: Sandra V

Līgo pasākuma bildes



Piedzīvosim Jāņus

Līgo

Liela loma Jāņu rituālā piešķirta vārda un skaņas maģijai, kas vispirms jau izpaužas aplīgošanā. Vārds "līgo" ir netikai visbiežāk lietotais Jāņu dziesmu piedziedājums, bet arī atslēga pašu Jāņu būtībai. Līgošana tāpat kā šūpošana ir rituāls dzīvības spēku atjaunošanai un pastiprināšanai.

Līgo rudzi, līgo meži,
Līgo visa labība;
Kāpostiņi nelīgoja,
Līgo paši stādītāji.

Lauku, mājas, Jāņa, saimnieka, saimnieces aplīgošana nozīmē gan aizsargdarbību, gan kopēja dzīves ritma iekustināšanu. Līgojamais laiks sākās apmēram divas nedēļas pirms Jāņiem, kulmināciju sasniedza Jāņu priekšvakarā un pastāvēja līdz pat Pētera dienai.

Sagādāt meijas, malku un sienu

Agrāk visi darbi tika sadalīti vīru un sievas darbos. Vīri bija tie, kas gādāja meijas un ozolzarus sētas pušķošanai un vainagiem, malku uguns kuriem un sienu ugunsritenim vai lai ierīkotu vietu, kur jāņubērniem miegu izgulēt. Visa saime Jāņiem gatavojās pamatīgi- sakopa sētu, izslaucīja pagalmu, applāva nezāles, izravēja dārzus sakopa līgošanas vietu, sēja sieru, brūvēja alu.

Jānīts kāpa kalniņā,
Zāļu nasta mugurā;
Nāc, Jānīti, sētiņā,
Dod manām telītēm.
Cik zālīšu nastiņā,
Tik telīšu laidarā.

Gatavot mielastu

Sensenā gaļas un zivju cepšana uz oglēm vai iesma nebūtu smādējama- tā vienmēr darīts visās malu malās. Taču Jāņos neiztikt bez siera, pīrāgiem un alus. Ja Jāņu dienai saimniece nesien sieru, tad viņas govīs piemeklē kāda slimība. Ja saimnieks neiztaisa alu, viņam rudenī nepadosies mieži.

Medus dzēriens

250 g medus, 1 litrs ūdens, 5 gramu rauga, cidoniju vai dzērveņu sula.. Uzvārītā ūdenī liek un izmaisa pusi medus. Kad šķidrums atdzisis, pieliek izšķīdinātu raugu, skābina pēc garšas, siltumā raudzē. Pēc 10 stundām dzērienu saldina ar atlikušo medu. Ja gatavo lielāku porciju, norūgušo šķidrumu pilda pudelēs, noslēdz un glabā vēsumā.

Jāpusiers

1 kg biezpiena, 5 litri piena, puslitrs ūdens, 3-4 olas, 100 g sviesta vai krējuma, ķimenes, sāls. Olas sakuļ, pielej litru piena. Biezpienu sadrupina. Pa rokai noliek ķimenes, sviestu, sāli. Atlikušo pienu lej ar ūdeni izskalo katlā, uzvāra, pielej olu maisījumu, pakāpeniski ieber biezpienu. Karsēšanas temperatūru samazina un, kad biezpiens un olas izveidojuši siera masu un atdalījušās dzidras sūkalas, sieru lej piemērotā sietā vai uz samitrinātas linu drānas. Drānu, turot aiz stūriem un siera masu viļājot no vienas uz otru pusi, atdala visas sūkalas. Karsto siera masu ar koka karoti labi un veikli sastrādā, pievieno sviestu, ķimenes, sāli. Drānu sasien, veidojot siera rituli.

Gatavot mielastu

Sklandu rauši

2 glāzes rupju rudzu miltu, pusglāze ūdens, 2 ēdamkarotes sviesta, sāls.

Pildījumam 1 Glāze vārītu kartupeļu, 2 ēdamkarotes kausēta sviesta, puse olas, sāls.

Burkānu masai: viena glāze samaltu vārītu burkānu, 1 ola, 1 karote skāba krējuma, No rupjiem rudzu miltiem, ūdens un sviesta pagatavo stingru mīklu. Mīklu plāni izveltnē, izspiež ripas apmēram 12- 15 cm diametrā, uzloka 1 cm augstas maliņas. Ripas liek uz ietaukotas plāts un piepilda ar plānu kartupeļu masas kārtiņu un biezāku burkānu masu. Kartupeļu masai pieliek sāli, sviestu, olu. Burkānu masu gatavo līdzīgi, sāls vietā var pievienot cukuru vai nedaudz medus. Sklandu raušus cep krāsnī, līdz mīkla sausa un burkāni apcepušies gaiši dzeltenbrūni. Raušus ēd aukstus ar medu un pienu.

Līgo svētki, Jāņu diena

Jānis, Jāņi- personvārds, kas ienācis latviešu valodā, domājams, līdz ar kristietismu; Jāņa vārdā nosaukti senie vasaras saulgriežu svētki, kurus mūsdienās sauc arī par Līgo svētkiem. Jāņi kā svētki latviešu tautasdziesmās tēloti personificēti. Šo svētku svinēšanā izveidojušās sadzīves tradīcijas, pēc kurām svētku viesus sauc par Jāņa bērniem, bet viesu saņēmējus saimniekus par Jāņa tēvu un Jāņa māti. Līgotāji (Jāņu svinētāji) pušķojas ar vainagiem, dodas līgot ar ziediem, dažādiem zālaugiem, kurus visus šais svētkos mēdz saukt par Jāņu zālēm.

Jāņus var uzskatīt par vislatviskākajiem svētkiem. Jāņi ir seni vasaras saulgriežu svētki, ko latvieši svēti visu nakti, pavadot to ar jautrām dziesmām un dejām. Vasaras saulgriežos diena ir visgarākā un nakts visīsākā.

Mūsdienās blakus Jāņu nosaukumam tiek lietoti arī tādi nosaukumi kā Līgosvētki, Jāņu diena, Zāļu diena, Zāļu vakars. Ja kāds bijis slims, to nesuši pie Jāņuguns, lai arī to apspīdētu dzīvinošās liesmas. pēc tautas ticējumiem, Jāņugunij piemīt sevišķs noslēpumains spēks, tāpēc latvieši to izmantoja dažādiem nākotnes zīlējumiem.

Jāņu tradīcijas

Jānis, apzināti vai neapzināti, joprojām simbolizē vienu no galvenajām auglības dievībām un nav šķirams no ozolzaru vainaga un kumeļa, ar kuru tas jāņ pāri mežiem un pļavām. Piebildīsim, ka Jāņu dienas tradīcijas katrā Latvijas novadā ir nedaudz atšķirīgas. Kaut vai tas, ka Latgales vidienē un austrumos pazīstamā piedziedājuma līgo vietā skandē rūto. Vēl tagad esot tādas sētas, kur tas dzirdams. Bet nu pamatu pamatā ir dažas nemainīgas vērtības- pušķošānās, jāņuguns, papardes zieda meklēšana un aplīgošana.

Jāņi (23.-24 jūnijs).

Tika nojaukti vecie žogi un nopuvušie mieti un vecie aizgaldi tika aiznesti uz ugunskura vietu.

Jāņu vakarā ganiem bija jāpušķo govīs. Par to saimniecei ganiem bija jāatlīdzina.

Saimnieks Jāņu vakarā nomazgājās, nodzina bārdu un viens lēnām apstaigāja laukus.

Jāņus svinēšanas vietā saimnieks un saimniece pirmo alus malku kā ziedojumu ielēja ugunī. Senāk esot mests arī siera gabaliņš.

Negribi depresiju? Ēd riekstus, zivis un pupiņas!

Biežās garastāvokļa maiņas un depresīvās noskaņas sievietēm vistiešākajā veidā ir saistītas ar pārtiku. Krasās garastāvokļa izmaiņas un nomāktība ir vairāk raksturīga sievietēm, kuras ikdienā ir tās sauktās rietumnieku diētas atbalstītājas. Proti, viņu uzturā dominē baltmaize, hamburgeri, saldumi, daudz cukura, alus, čipsi, treknas picas, aromatizētie jogurti un piena dzērieni. 50% gadījumu šīs diētas piekritējām tika konstatēts depresīvs noskaņojums. Sievietēm, kas ikdienā izvēlējās tradicionālos austrāliešu ēdienus, kuros goda vietā ir dārzeņi, liellopa vai jēra gaļa, zivis un pilngraudu produkti, psihiski traucējumi tika novēroti daudz retāk nekā "rietumniecēm".

Savukārt vislabākie psihiskās veselības rādītāji bija tām daiļā dzimuma pārstāvēm, kuras ikdienas maltītēm izvēlējās augļus, salātus, zivis, pākšaugus, riekstus un dabīgos jogurtus, pa reizei sevi palutinot ar glāzi laba vīna vai saldumiem, protams neaizmirstot par kustību prieku.

Kartupeļu sula pret gremošanas traucējumiem

Zinātnieki Vācijā un Austrālijā veikuši pētījumus, kuru laikā vērtēja kartupeļu diētas ietekmi un kuņģa darbības traucējumiem. Eksperimentā piedalījās 40 pacienti, kuriem gremošanas traucējumi tika novēroti 12 nedēļas un ilgāk. Katru rītu un vakaru sirdzējiem bija jāizdzer 100 ml kartupeļu sulas. Eksperimenta noslēgumā tika konstatēts, ka 50% pacientu veselības stāvoklis ievērojami uzlabojās, savukārt katram piektajam nepatīkamie simptomi izzuda pilnībā. Zinātnieki uzskata, ka dziedējoši iedarbojas kartupeļos esošais alkaloīds ar antacīdo darbību.

Medus

Medus satur ogļhidrātus- glikozi un fruktozi, minerālvielas un vitamīnus. Medum piemīt konservējošas īpašības. Medu dēvē arī par dabisko cukuru- medū visvairāk ir glikoze, fruktoze, maltoze u.c. cukuri. Lapu medū minerālvielas ir vairāk nekā ziedu medū. Tajā sevišķi daudz ir kālijs, fosfors, kalcījs, hlors. Medus ir bagātīgs B grupas vitamīnu avots, tāpat daudz arī A, C, un E vitamīna.

Ir novērots, ka cilvēki, kuri 2-3 reizes dienā sistemātiski lieto pa 25-30 g medus, ir 3-4 reizes izturīgi pret vīrusu infekcijām.

Medus ir arī kalorijām bagāts produkts.

Medus tiek plaši lietots tautas medicīnā kopš senseniem laikiem, To lieto gan tīrā veidā, gan kopā ar dziednieciskajiem augiem, tējām, novārījumiem, uzturvielām.

Pret saaukstēšanās slimībām lieto sarīvētu sīpolu ar āboliem un medu vai sīpolu sulu ar medu (pa 1 tējkarotei vairākas reizes dienā).

Saaaukstēšanās slimību profilaksei- 400 g ķiploku un 1,5 l dzērveņu pievieno 600 g medus. Lieto pa 1 deserta vai ēdamkarotei 2-3 reizes dienā. 15-20 minūtes pirms ēšanas kopā ar pienu.

Kakla skalošanai uz vienu glāzi ārstniecības salvijas tējas ņem 1-2 ēdamkarotes medus un 1 tējkaroti etiķa, vienlaikus lieto arī medus plāksterus, kurus gatavo šādi: uzsilda medu, uztriep uz flaneļa vai vilnas auduma un karstu apsien ap kaklu.

Pret klepu- sajauc medu ar olīveļļu (1:1) un dod pa 1 tējkarotei vairākas reizes dienā.

Sagatavoja: Linda

P.S Jauku Jums vasaru novēl avīzes „Parks” dalībnieki