

Par pasauli, ko tikai nojaušam

26. jūnijs – 9. jūlijs  
Nr. 13 (76) 2013

# CITĀDĀ PASAULĒ

**LĀSMA  
KUGRĒNA**

DUBULTAIS  
DRAKONS

Jauna rubrika!

**HIROLOGIJAS  
SKOLA**

LATGALES DZIESMU  
LAIPAS GIDE

**ILONA RUPAINE**

**SPLAUŠANAS**

**TERAPIJAS**

**ABC**

*Tigun*

**UZVARAS GĀJIENS**

**LATVIJĀ**

**Cena Ls 0,69**  
Abonētizdevīgāk

ISSN 1691-6735



9 1771691 673002 2 6

IZDEVNIECĪBA DIENAS ŽURNĀLI

**KĀPĒC NEUZCĒLA  
BĀBELES TORŅI**



**Iesaka numeroloģe un fen šui specialiste DITA BLŪMA-BALINSKA**

Saulgrieži un Jāņi jau aiz muguras, mums priekšā burvīgais vasaras laiks, kad varam atļauties vairāk palaiskoties saulītē, izbaudīt jūru, vēju un smiltis. Atrodiet laiku, lai pabūtu pie dabas un nedaudz aizmirstu par ikdienas steigu. Vismaz vienu dienu veltiet sev, jūtieties kā Dieva mīlēts bērns un baudiet to, kas jums sirdij tuvs. Šis periods iekrīt laikā, kad var rasties sarežģījumi ar dažādiem tehniskiem darbiem un dokumentu kārtošanu. Varat plānot, domāt, bet vismaz divas nedēļas nav ieteicams slēgt līgumus, pirkt aprīkojumu. Svarīgi visu dzirdēt un uztvert, bet lielo lēmumu pieņemšanu labāk atlikt. Var atgriezties sen neredzēti draugi un paziņas.

**MAGISKAIS KALENDĀRS**

**26. jūnijs – 9. jūlijs**

pirmd.	otrd.	trešd.	ceturtd.	piektd.	sestd.	svetd.
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7
8	9					

\*MD – Mēness diena

<b>27</b>	No 23:56 – 20. MD	<b>ATTĪRĪŠANĀS DIENA.</b> Atbrīvojieties no vecā un liekā. Nav ieteicams neko pirkt, plānot, uzsākt vai veikt jaunus, nozīmīgus darbus. Kārtojiet tikai vecas vai nenozīmīgas lietas. Nelietojiet alkoholu! 20. MD ilgst līdz 29. jūnija plkst. 0:14.
<b>30</b>	No 0:33 – 22. MD	<b>AKTIVITĀTES DIENA.</b> Aktīva, radoša, veiksmīga diena. Ļoti labi kontaktēties ar citiem cilvēkiem. Laba diena lieliem pasākumiem. 22. MD ilgst līdz 1. jūlija plkst. 0:51.
<b>2</b>	No 1:12 – 24. MD	<b>PAMATU LIKŠANA.</b> Viena no labākajām dienām, lai liktu pamatus dažādiem iepriekš labi izplānotiem projektiem, mājām, darbiem. Veiksme pārdomātiem ilgtermiņa projektiem. 24. MD ilgst līdz 3. jūlija plkst. 1:36.
<b>6</b>	No 3:24 – 28. MD	<b>MĪĻESTĪBAS DIENA.</b> Diena ļoti harmoniska un gaiša. Šajā dienā viss izdosies. Visi pasākumi, ja tie iepriekš plānoti, sākti un vērsti uz labiem mērķiem, gūs panākumus.
<b>7</b>	No 4:15 – 29. MD	<b>VECĀ GRAUŠANA.</b> Labākā diena, lai turpinātu tikai vecus, iepriekš uzsāktus darbus. Labi atbrīvojies no krāmiem, vecām, nevajadzīgām lietām. Nevajag neko lielu pirkt, nelietojiet alkoholu! Var būt lieli tēriņi.
<b>8</b>	No 5:14 – 30. MD	<b>BONUSS.</b> Mēnešos, kad ir 30. MD, varat sevi mierināt, ka nākamais mēness cikls būs emocionāli vieglāks, arī 29. MD pirms šīs 30. MD būs vieglāka.
<b>8</b>	No 10:14 – 1. MD	<b>MAGISKĀ DIENA/PLĀNOŠANAS LAIKS.</b> No plkst.10:14 labākais laiks, lai plānotu. Dedziniet čekus, iekārtojiet makus, varat veidot vēlmju kolāžas, sākt veikt simorona rituālus. 1. MD ilgst līdz 9. jūlija plkst. 6:18.

**IEPAZĪSTIET  
DIVAS  
PERSONĪBAS!**



**Mans Ziedonis**



Tuvojas 1. jūlijs, Imantu diena, kas šogad tiks atzīmēta bez tautā mīļā dzejnieka Imanta Ziedoņa. Tomēr rakstnieks tautas atmiņai paliks mūžīgi, jo viņš aizvien mūs uzrunā caur saviem darbiem un idejām.

Saglabājot Imanta Ziedoņa piemīni, tapusi grāmata *Mans Ziedonis* – kā dāvana no dzejnieka

draugiem viņa 80. dzimšanas dienā. Vairāk nekā 55 Latvijā zināmi cilvēki stāsta pa savu tikšanos ar mākslinieku gan dzīvē, gan daiļdarbos, atklājot sirds vēstījumu vārdos, ko vēlējas rakstīt, viņam vēl dzīvam esot. Starp rakstu autoriem tādas personības kā bijusi Valsts prezidente Vaira Vīķe-Freiberga, solists un komponists Renārs Kaupers, komponists Kārlis Lācis, politiķe Sarmīte Ēlerte un daudzi citi.

**Francisks.  
Lūgšanu spēks**

Aprīļa sākumā *Citādajā Pasaulē* varēja lasīt par Svēto Asizes Francisku, kura vārdu kalpošanai izvēlējās Argentīnas kardināls Horhe Mario Bergoljo. Trīs mēnešus pēc pāvesta ievēšanas kļāja nakusi biogrāfiska grāmata par



jauno Dieva kalpu, kuras atvēršanas pasākumā viesojās arī *Citādā Pasaule*.

Grāmata ir aizraujošs ekskurss, kas iepazīstina ar pāvestu ievēšanas kārtību un Vatikāna vēsturi. Tā stāsta par Franciska askeētiskumu un vēlmi vienot ap sevi cilvēkus, nevis lai pievērstu tos katoļticībai, bet gan lai pulcētu ap pamatvērtībām.

# Bez mistikas un kaujas paņēmienu

Pirms 10 gadiem ar Veselības ministrijas rīkojumu *cigun* vingrošana tika atzīta par vienu no Latvijas medicīnas metodēm. Tātad oficiāli izmantojama slimību profilaksē un ārstēšanā. Latvija šajā ziņā apsteidz visas pārējās valstis Eiropā – mūsu *cigun* ārsti ir vienīgie, kam dotas šādas valsts pilnvaras. Latvijas Austrumu vingrošanas asociācijas prezidents, *cigun* meistars **Igors Kudrjavcevs** stāsta, kāds bija sākums un kas pa šiem gadiem mainījies.

## ▼ Ilze Brīnuma

**A**rstnieciskais *cigun* ir viens no daudziem simtiem dažādu *cigun* novirzienu un skolu, tostarp kaujas *cigun*, ezoterisko *cigun* vai *cigun*, kas sakņojas reliģijā. Ari Latvijā ir vairāki novirzieni, un katram ir sava sekotāju grupa. Tomēr pamatos visi virzieni balstās uz diviem vaļiem: *ci* ķīniešu valodā ir dzīvības enerģija, *gun* – darbs. Kopā sanāk – darbs ar savu dzīvības enerģiju. Vienlaikus *ci* ir arī gaiss, tāpēc ikvienā novirzienā svarīga ir elpošana. Ārstnieciskais *cigun* ir vingrošana, kas vērsta uz ķermeņa atveseļošanu un veselības profilaksi.

### Sākumā bijām teju kā sekta

Pirmsākumi *cigun* Latvijā likti pagājušā gadsimta 90. gados, kad daži entuziasti pēc dzelzs aizkara krišanas meklēja alternatīvas tradicionālajai Rietumu medicīnai. 1995. gadā viens no šīs vingrošanas celmlaužiem Igors Kudrjavcevs sasauca kopā savu pirmo grupu. Meistars atceras, ka tobrīd pats *cigun* bija praktizējis jau pāris gadu. tāpēc meklēja sev domubiedrus. Uz pirmo nodarbību atnāca pieci vai seši gribētāji. Salīdzinot ar aptuveni 100 cilvēku lie-

lajām iesācēju grupām patlaban, tas šķiet nieks. Taču tobrīd arī pieci bija daudz.

“Sākumā bijām teju kā tāds pagrīdes pulciņš vai sekta, jo par tādu *cigun* neviens neko nebija dzirdējis. Turklāt tagad es skaidri zinu, ka arī pats nebūtu bijis gatavs lielākai grupai. Ja tu stāvi priekšā daudziem desmitiem cil-

vēku, jāreķinās, ka tam būs nepieciešams ļoti liels personīgais spēks – tik daudz, lai pietiek, ko dot citiem un pēc nodarbības paliek vēl arī pašam pāri,” smaida Igors Kudrjavcevs.

Popularitāti *cigun* vingrošana pamazām iekaroja pēc 1998. gada, kad tika nodibināta Latvijas Austrumu vingrošanas asociācija. Desmit ārsti apvienojās nevalstiskā organizācijā, gatavi apliecināt, ka *cigun* der ne tikai veselības profilaksei, bet arī kā lielisks papildinājums dažādu kaišu ārstēšanā.



## Brīnumus nesola

Nākamos piecus gadus *cigun* instruktori krāja pieredzi un sadarbībā ar asociāciju izstrādāja zinātnisko pamatojumu no ķīniešiem pārņemtajai vingrošanai, kas tika pielāgota Latvijas iedzīvotāju dzīves uztverei un vajadzībām. Ārstu biedrībā attieksme bija pozitīva, tik vien, ka jaunās medicīnas metodes efektivitāte un lietderība bija zinātniski jāpierāda. "Tas nebija ļoti grūti, un arī mūsu pašu, *cigun* instruktoru, darbu lieliski sārkārtoja," atceras Igors Kudrjavcevs. Medicīniskajā *cigun* vingrošanā netiek lietoti kaujas *cigun* elementi vai izmantota kāda reliģija. Vingrinājumi nebalstās uz mistiku, nesola trešās acs atvēršanu, lidojumus astrālajā ķermenī vai kosmisko staru labvēlīgo ietekmi.

2003. gada 27. maijā Veselības ministrija parakstīja rīkojumu, ka *cigun* ir Latvijas medicīnas tehnoloģija – zinātnisku atziņu izmantošana veselības aprūpē un profilaksē. "Daži mūs kritizēja: kā var būt *cigun* bez ķīniešu reliģijas? Var! Bet mūsu metode neizslēdz domāšanas sakārtošanu – kā nomierināt sevi

## KAD CIGUN VAR PALĪDZĒT?

- Ja moka:
  - + bezmiegs,
  - + nemiers un emocionāla nestabilitāte,
  - + muguras un locītavu sāpes,
  - + gremošanas traucējumi,
  - + elpošanas sistēmu slimības,
  - + depresija.



Pats vieglprātīgākais ir teikt: man tagad nav laika veselībai, jāstrādā. Pēc kādas nopietnākas slimības būs daudz, daudz laika, bet tad arī veselības atgūšanai nāksies vēltīt daudz, daudz lielākas pūles.

šķir no ārstēšanas – pacientam jāstrādā pašam, nevis jāiedzer ārsta izrakstītais medikaments un jāgaida.

## Miers un labāks miegs

Tradicionālais ķīniešu ārsts, kā stāsta Igors Kudrjavcevs, vispirms piedāvā pacientam pastrādāt pašam ar sevi – vingrot pēc *cigun* vai citas sistēmas. Ja nepalīdz, piedāvā masāžu. Ja arī tā nepalīdz, iesaka adatu terapiju. Ja nu patiesi neviena no šīm ārstēšanas metodēm nav devusi vēlamo rezultātu, neatliek nekā cits kā ķerties pie medikamentiem.

Parasti jūtamākais uzlabojums pēc pirmajām vingrošanas reizēm ir iekšējais miers un līdz ar to labāks miegs. Emocijām un to izpausmēm ir liela nozīme, ko ne vienmēr gribam atzīt, bet pastāvīgs stress dzen strupceļā. Kā novērojis Igors Kudrjavcevs, daudzi vingrojumu kompleksi labi palīdz pret veģetatīvo disfunkciju, kas moka aizvien vairāk cilvēku un ir grūti ārstējama. Panākumu atslēga lielā mērā slēpjas nomierinošajā elpošanas ritmā, kas pavada vingrojumus, kā arī pacienta



gatavībā kaut ko pārkārtot savā dzīvē.

Otra liela pacientu grupa ir tie, kas cieš no muguras sāpēm. "Man pašam ir," pasmaidīja *cigun* meistars, "bet, kamēr es vingroju, osteohondroze sēž klusiņām un neko nesaka. Speciāli vingrojumi un aktīvo punktu masāžas palīdz arī pret locītavu sāpēm. Pasaulē ir



un nelauties tai apziņas un zemapziņas ietekmei, kas nāk par sliktu veselībai," stāsta *cigun* instruktors.

Medicīniskā *cigun* vingrojumu kompleksi veidoti tā, lai plūstošām kustībām ievingrinātu un sasildītu ķermeni, atbrīvotu tajā enerģijas plūsmu un aktivizētu dažādus ķermeņa punktus. *Cigun* vingrošana nav alternatīva kādas kaites ārstēšanai, tā ir papildinājums visām zināmajām metodēm, kas jau tiek praktizētas. Vienīgais, kas *cigun* at-

Ci ķīniešu valodā ir dzīvības enerģija, *gun* – darbs. Kopā sanāk – darbs ar savu dzīvības enerģiju. Vienlaikus ci ir arī gaiss, tāpēc ikvienā novirzienā svaīga ir elpošana.

daudz pētījumu par *cigun* ietekmi onkoloģisko saslimšanu gadījumos. Vingrošana neārstē no vēža, bet palīdz pārciest ķīmijterapijas vai apstarošanas blakusparādības, tāpat fiziski, bet, jo īpaši, psiholoģiski atgūties pēc operācijas. Piemēram, ir speciāli roku kustīgu veicinoši vingrojumi sievietēm, kuras pārcietušas mastektomiju.

## VINI VINGRO *cigun*

**Dzīve kļūva  
vieglāka**

**VARIS PIŅĶIS,  
Jaunā Rīgas teātra režisors  
un aktieris:**

"Tas pievilcīgākais *cigun* vingrošanā, manuprāt, ir fakts, ka tā ir vingrošana bez mistiskas ezoterikas. *Cigun* ir reāla, bet drusku tāda jocīga, ja tā var teikt, fizikultūra, kas dod enerģiju, uzlabo veselības stāvokli un liek labāk justies. Es meklēju tieši tādu fizisku izkustēšanos savam ķermenim, kas nebūtu tradicionālā sporta zāle. Pirmās jūtamās pārmaiņas bija teju uzreiz – man uzlabojās miegs. Ar laiku sajutu arī enerģijas pieplūdumu, un dzīve kļūva vieglāka.

Diemžēl esmu mazliet palaidies slinkumā un tagad vairs nevingroju regulāri, drīzāk kampaņveidā, tāpēc lielas pieredzes man nav.

Patiesībā es ar skepsi izturo pret visu austrumniecisko, jo esmu rietumnieks. Lai tā pa īstam nodotos Austrumu mācībām, manuprāt, tur ir jāpiedzimst vai ļoti nopietni un līdz saknēm jālauž savs līdzšinējais dzīvesveids. Bet virspusējā līmenī mani saista daudzas Austrumu atziņas un dzīves filozofija. Mani aizkustināja Dalailamas pirms kāda laika teiktais. Viņš uzsvēra, ka neaicina cilvēkus obligāti pievērsties budismam, bet respektēt visas reliģijas, jo svarīgākais ir tas, ko mēs ar šo reliģiju iesākam, kā mēs dzīvojam."

**Sistemātisks darbs  
liešām dara brīnumus**

**RAITS ČERNAJS,  
sertificēts *cigun* instruktors:**

"Nevaru teikt, ka *cigun* bija mans dzīves mērķis kopš bērnības, bet dažas lietas un notikumi ir to veicinājuši. Bēr-



## KĪNIEŠI CIGUN PAZĪST JAU 4000 GADU

Senie ķīnieši *cigun* praktizēja jau pirms vairākiem tūkstošiem gadu, vingrojumos iekļūdot kaujas mākslu un jogas elementus, meditācijas tehnikas un lūgšanas, bet jo īpaši – seno ārstu no paaudzes paaudzē nodotās zināšanas. Kustību apvienojot ar pareizu elpošanu, ķīnieši aktivizēja ķermeņa punktus un atbrīvoja kanālus dzīvības enerģijas brīvai plūsmai. Valda uzskats, ka vecākā medicīnas grāmata, kurā pieminēti ķermeņa vingrojumi ārstnieciskos nolūkos, sarakstīta pirms aptuveni 4000 gadu. Jēdziena "*cigun*" (transkripcijā no ķīniešu valodas angļu valodā *Chi Kung*, *Qigong* vai *Qi Gong*) izcelsme ir neskaidra, bet, domājams, tikpat sena, cik vingrošana. Lai cik pārsteidzoši tas būtu, plašāk to sāka izmantot tikai pagājušā gadsimta 50. gados.

## Daudzu tūkstošu liela grupa

Igors Kudrjavcevs lēš – ja sanāktu visi, kur kopš 1995. gada vingrojuši ārstniecisko *cigun* būtu daudzu tūkstošu cilvēku liela grupa. Jo, projām grupas nodarbībās praktizējošu veterānu tomēr nav daudz. Cilvēki iemācās tik, cik vēlas, tad vingro mājās vai kur citur paši.

Astoņi ārsti, Kudrjavceva skolnieki, no kārtotojumi eksāmenu un kļuvuši par instruktoriem, ko apliecina Ārstu biedrības izsniegtie sertifikāti. Apmācības programma ilgst aptuveni gadu – 100 mācību stundas. "Ārstu vidū pagaidām pārāk lielas atsaucības apgūt *cigun* nav. Ārsti savā būtībā ir konservatīvi, un tā arī vajag. Ja ārsti sāks eksperimentēt ar visu pēc kārtas, nekas labs nav sagaidāms," stāsta *cigun* meistars.

Vasarā un labā laikā *cigun* vingrošanai pat nav vajadzīga telpa. "Var aiziet pie kāda koka vai plaviņā svaigā gaisā. Brīnišķīgi! Dabā ir spēks: gaiss, gaisma, ūdens, zemes vibrācijas," pasmaida Igors Kudrjavcevs. Viņa sapnis ir izveidot relaksācijas centru lielpilsētās sirdi, pa vidu trakajam ikdienas troksnim un stresam. Tur varētu kādu stundu nodoties meditācijai, ļauties *cigun* masāžai un, protams, pavigrot. Pēc meistara domām, pats vieglprātīgākais ir teikt: man tagad nav laika veselībai, jāstrādā. Pēc kādas nopietnākas slimības būs daudz, daudz laika, bet tad arī veselības atgūšanai nāksies veltīt daudz, daudz lielākas pūles. ☺

nībā tās bija pasakas, sevišķi Austrumu pasaku krājumi, tādi kā *Burvu ota*, *Hitopadeša*, *Džungļu grāmata* un citas. Vēlāk tā bija iepazīšanās ar jogas elementiem, kas likās kaut kas pārcilvēcisks, bet vienlaikus aizraujošs. Nāca atklāsme, ka cilvēkam viss ir iespējams. Vēlme saprast sevi, savu ķermeni, apkārtējo pasauli un savu vietu tajā pamazām rosināja interesi par ezoteriskiem jautājumiem. Liela nozīme bija video ienākšanai mūsu dzīvē. Filmas ar Austrumu cīņu elementiem piesaistīja ar skaistām, izkoptām kustībām. Man vienmēr ir gribējis apgūt kaut ko jaunu, līdz šim nebijušu. Jaunībā tā bija matemātika, ESM programmēšana, bokss. Vēlāk sekoja sarīkojumu dejas, mūzika, karatē. Griba apgūt to, ko vēl neprotu, un liktenis saveda kopā ar dakteri Igoru Kudrjavcevu, un tā nu jau vairāk nekā desmit gadu esmu aktīvs *cigun* piekritējs. Vispirms mācījos pats, tagad jau mācu citus. *Cigun* nav tikai vingrošanas sistēma, tas ir dzīvesveids, kas nostiprina veselību, padara mūs ne tikai gudrākus,

stiprākus un veselākus, bet arī labākus. Ļauj skatīties uz dzīves dažādiem notikumiem no pavisam cita skatpunkta, dod sapratni un spēju vērtēt. Pareiza domāšana, elpošana un kustības sakārto gan ķermeni, gan prātu. Protams, tas nav brīnumlīdzeklis, un ar dažām nodarbībām nebūs līdzēts, bet sistemātisks darbs tiešām dara brīnumus. Vienlaikus tas noved pie intereses par citām radniecīgām nozarēm. Esmu sācis nodarboties ar reiki dziedniecību, dažādām masāžas praksēm, akupresūru, refleksoterapiju, *su džok* un citu. Nupat beidzu Andra Rača Astroloģijas skolu, un dzīve turpinās!"

## Bez gripas un iesnām

**KARĪNA TATARINOVA,**  
aktrise:

"*Cigun* ir viena no senākajām praksēm, un tai ir vairāki veidi. Es nodarbojos ar *džun juaņ cigun*, un jau gadus četrus mana skolotāja ir Trisa Celma. Mani *cigun* uzrunāja, jo

māca pirmām kārtām sakārtot savu enerģiju – tas ir to, ar ko cilvēks ir piedzimis, bet savas dzīves laikā pabojājis. Tam par iemeslu var būt kādi pārdzīvojumi, dažādas atkarības, arī iedzimtība un vide, un citi nelabvēlīgi faktori. Lai kvalitatīvi dzīvotu tālāk, enerģija ir atkal jāattīra un jāiemācās uzņemt. Tā nav nekāda mistika vai dogmatiski pravietojumi un apsolījumi. Šajā sistēmā neviens nemēģina ietekmēt manu domāšanu. Princīpā medītojot cilvēks pats nonāk pie sevis, pie saviem pirmākajiem. Tā es to izprotu, un tādu iespaidu uz mani tas atstāj. *Džun juaņ cigun* māca emocionālo elastību. Manā profesijā, kad daudz iznāk "eksperimentēt" ar psiholoģiskiem un emocionālajiem stāvokļiem, šāda elastība ir ļooooti nepieciešama. Viens no pamatuzstādījumiem un uzdevumiem ir veselība; no tās kvalitātes ir atkarīgs arī viss pārējais būtiskais: sevis pieņemšana, garīgā attīstība. Man katrā ziņā jau gadiem izdodas neslimot ar gripu, iesnām un citām imūnsistēmas kaitēm.



# VASARA – LAIKS REMONTAM

## vēstulu konkurss

DĀVANU KARTE NO B/N "KURŠI"

LS **100**

IKMĒNEŠA BALVA

DĀVANU KARTE NO B/N "KURŠI"

LS **300**

GALVENĀ BALVA

**Mūsmājas** 

Ar uzvarētājiem par balvas saņemšanu sazināsimies personīgi, kā arī viņu vārdus publicēsim 7. augustā žurnālā "Mūsmājas". Galvenās balvas ieguvēju paziņosim 4. septembra "Mūsmājas".

ATSŪTI SAVU STĀSTU –  
kāpēc tu vēlies šovasar izremontēt  
kaut vienu istabu savā mājoklī –  
žurnālam "Mūsmājas"  
līdz 31. jūlijam (pasta zīmogs).  
Uz aplokšnes norādi: konkursam  
"Vasara – laiks remontam!"  
Pasta adrese: žurnālam "Mūsmājas",  
Mūkusalas ielā 15, Rīgā, LV-1004  
vai [musmajas@dienaszurnali.lv](mailto:musmajas@dienaszurnali.lv).  
Vēstules vērtēs "Mūsmāju" redakcija  
un būvniecības nama "Kurši"  
pārstāvji.

# Vai EMOCIJAS iespējams izspļaut?

Smaga darbdiena, dusmas uz kaimiņu, nesaprašanās ar vīramāti... Vai mazums krenķu gadās. Maigās bioenerģētikas terapija iesaka izspļaut nobloķētās emocijas izlietnē. Kā metode darbojas, un vai tiešām šāda rīcība palīdzēs uzlabot dzīves kvalitāti?

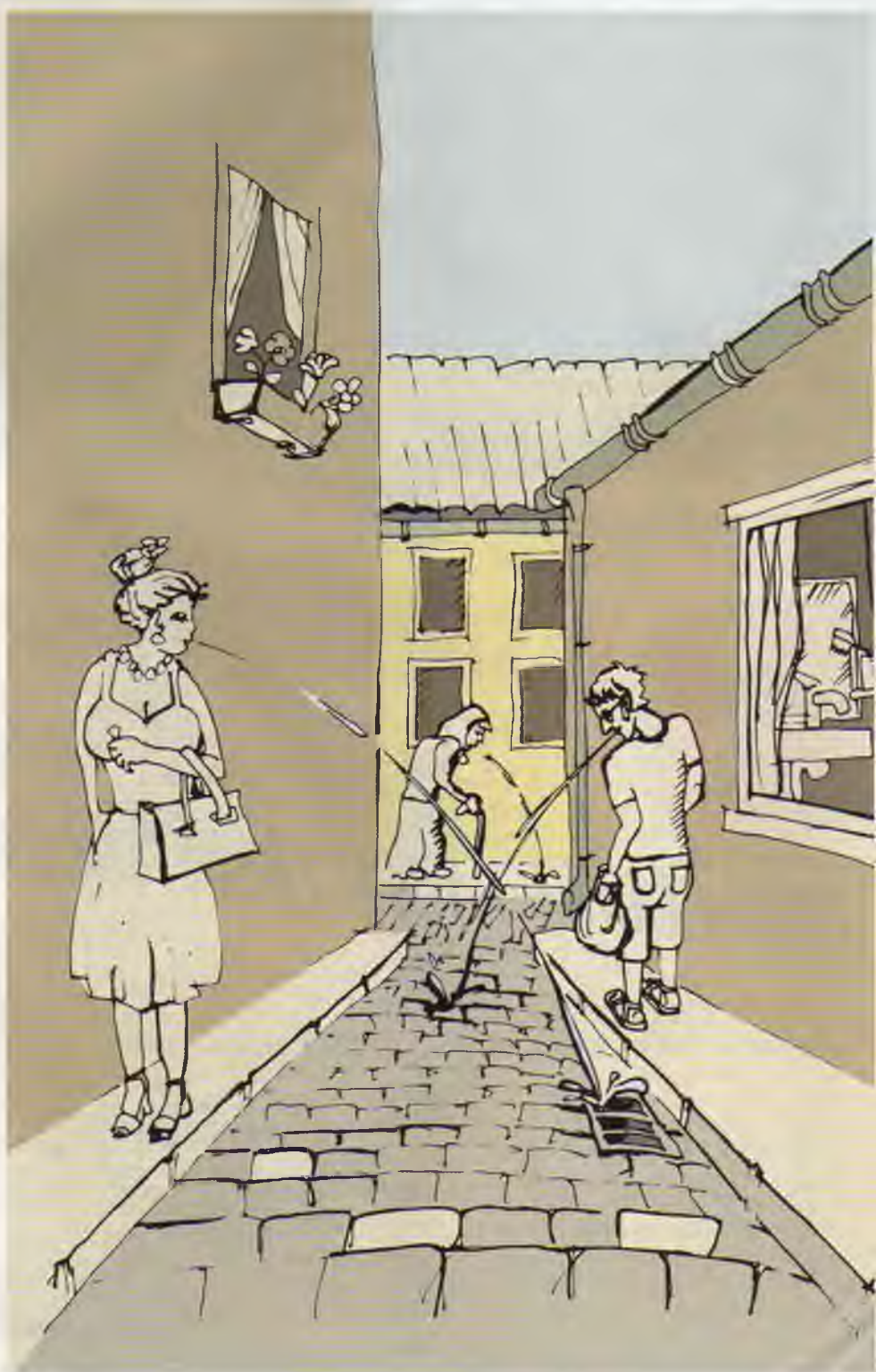
## ▼ *Coija Pozņaka*

Konsultējusi sertificēta maigās bioenerģētikas speciāliste  
**ILZE JANKOVSKA**

**M**aigās bioenerģētikas pūralādē ir vairāk nekā 30 dažādu tehniku, kas veicina cilvēka dzīves kvalitātes un garīgās veselības uzlabošanu. Būtiska ir vienmērīga dzīvības enerģijas plūsmas nodrošināšana, tāpēc dažas no metodēm vērstas uz šo ceļu atbrīvošanu. Splaušanas terapija māca neaizturēt pēkšņi radušās emocijas, nedalot tās labajās vai sliktajās, jo jāatbrīvo ir itin visas.

## Šūpulī ieliktās bruņas

Dzīvojot mūsdienu steidzīgajā sabiedrībā, bieži neatliek





## Eva Raiha

**Dzimusi:** 1924. gada  
27. aprīlī Vīnē, Austrijā.

**Nodarbošanās:** pediatre,  
maigās bioenerģētikas  
speciāliste.

### Pieredze:

→ 1948. gadā absolvēja  
Pensilvānijas Sieviešu  
medicīnas koledžu;

→ 20. gadsimta 40. gados  
kļuva par asistenti savam  
tēvam Vilhelmam Raiham,  
pazīstamam ķermeņa  
terapeitam;

→ 1975. gadā sāka vadīt  
seminārus ASV un citur  
pasaulē;

→ 1992. gadā pēc neliela  
insulta pārtrauca aktīvu  
darbību.

# Splaušanas terapijas CBA



### KAD SPLAUT?

Katru reizi, kad jūtat emociju kāpumu, bet  
tās nav iespējams izpaust.

### KUR SPLAUT?

Kādā privātā vietā, kur varat justies droši  
un neierobežoti, piemēram, mājās vannas  
istabas izlietnē. Var doties arī pie maigās  
bioenerģētikas speciālista un veikt to viņa  
pavadībā.

### KĀ SPLAUT?

1. Iedomājieties situāciju, kas likusi emo-  
cijas norīt!
2. Izsakiet visas neizteiktās jūtas un  
domas, ko, iespējams, neatklājāt sarunu  
biedram!
3. Splaujiet uz nebēdu, līdz mute sausa!

### NEGATĪVĀ IZSPLAUŠANA PALĪDZĒS...

- Atbrīvot dzīvības enerģijas plūsmu.
- Iepazīt savu patieso Es un apslēptākos  
personības slāņus.
- Mazināt psihosomatisko saslimšanu  
risku.
- Kļūt atbrīvotākam un mazināt stresu.
- Aktivizēt saikni ar radītāju.

pietiekami daudz laika savstar-  
pējām attiecībām, jo allaž ir  
darbs un pienākumi. Nereti jau  
agrā bērnībā cilvēkam tiek iemā-  
cīts apspiest savas vēlmes un va-  
jadzības. "Bērns ļoti ātri iemācās  
tās norīt atpakaļ. Līdz ar siekalām  
mēs norijam arī šo vēlmu ener-  
ģiju, kas, nonākot gremošanas  
traktā, ar laiku var radīt dažādas  
psihosomatiskas saslimšanas,"  
skaidro maigās bioenerģētikas  
speciāliste Ilze Jankovska. Tā ro-  
das veselības problēmas, kas var  
skart ne tikai gremošanas traktu,  
radot kuņģa čūlu, aizcietējumus  
un pilorospazmas, bet arī repro-  
duktīvo orgānu sistēmu.

Ilze Jankovska teic, ka šādu  
emociju un vajadzību apspie-  
šanu bērna vecāki mazulim ne-  
tieši iemāca jau zīdaiņa vecumā:  
"Ja mammai vai tētim nekad nav  
laika, bērns ātri saprot, ka nav jē-

gas saukt un kaut ko prasīt. Pra-  
sīt un nesāņemt ir pārāk sāpīgi,  
tāpēc pieaugušā vecumā esam  
supervīrieši vai supersievietes,  
kam it kā neviens nav vajadzīgs." Taču aiz spēcīgās maskas slēpjas  
tas pats bērns, kura vēlmes neti-  
ka piepildītas. Visbiežāk cilvēks  
to pat nenojauš un nesaprot, kā-  
pēc bez redzama iemesla rodas  
dažādas saslimšanas un piemek-  
lē visādas ķibeles.

## Sulīgi un no sirds

Sarunājoties ar kolēģi vai pa-  
ziņu, gadās novērot, ka kādā ne-  
patīkamā vai mulsinošā brīdī  
sarunas biedrs norij siekalas. Pa-  
saulē pazīstama ķermeņa tera-  
peite Vilheima Raiha meita Eva  
to ievēroja savā darbā ar pacien-  
tiem un izveidoja nebijušu me-

todī splaušanas terapiju. Ievē-  
rojot cilvēku ikdienišķo refleksu  
neērtās situācijās, maigās bio-  
enerģētikas praktiķe mudināja  
pacientus ikreiz, kad rodas vēl-  
me siekalas norīt, tās gluži vien-  
kārši izsplaut. Ja instinktīvi rodas  
vēlme izteikt arī kādus vārdus,  
tos nedrīkst noklusēt. "Patei-  
coties splaušanai, daudzi no viņ-  
niem sāka brīvāk izpaust sa-  
vas vēlmes un emocijas. Līdz ar  
to uzlabojās dzīves kvalitāte, jo  
dzīvības enerģija plūda brīvāk,"  
skaidro maigās bioenerģētikas  
praktiķe Ilze Jankovska.

Seansa laikā pacientam bla-  
kus atrodas metāla vai plastma-  
sas bļoda, kuru tas ir aicināts  
izmantot ikreiz, kad rodas vēl-  
me siekalas norīt. Ilze Jankov-  
ska skaidro, ka būtiski ir nespļaut  
emocijas un vēlmes kautrīgi ka-  
batlakatiņā: "Dariet to sulīgi un

no sirds!" Piekļājīgi un sabiedri-  
bas normām atbilstoši rīkoties  
cilvēks tiek mācīts teju visu ap-  
zinīgo dzīvi, tāpēc nereti terapi-  
jas laikā cilvēkam ir jāmācās no  
jauna būt pilnīgi atbrīvotam un  
patiesam pret sevi.

Īpaši svarīgi jau agrā vecumā  
bērniem mācīt, ka izrādīt emoci-  
jas ir pieņemami. Ilze Jankovska  
teic, ka bieži tiek jauktas dusmas  
un agresija: "Tas nav viens un tas  
pats. Dusmas ir adekvāta reakci-  
ja uz apdraudējumu, taču agresija  
ir īpašuma bojāšana, sevis vai  
cita fiziska vai emocionāla ietek-  
mēšana." Dusmas iespējams at-  
brīvot, arī nenodarot kādam pā-  
ri, piemēram, tās gluži vienkārš  
izsplaujot vai sakot visu, kas u-  
mēles konkrētajā brīdī. Splauš-  
nas terapija gan nav tendēta —  
visatļautību visam savs la-  
un vieta. ☺





# TAUTAS DZIESMU LAIPAS GĀJĒJA

Rēzeknes muzikoloģes un mūzikas pedagoģes, nu jau arī Austrumlatvijas koncertzāles mākslinieciskās vadītājas **Ilonas Rupaines** veidotās latgaliešu tautas dziesmu apdares to vienkāršā, smalkā skaistuma dēļ iecienījuši un savā repertuārā iekļāvuši daudzi Latvijas kori. Šogad XXV Vispārējo dziesmu un deju svētku nobeigumā Mežaparka Lielajā estrādē skanēs trīs Ilonas Rupaines apdarinātas tautas dziesmas.

▼ *Anna Rancāne*

**I**lona Rupaine uz norunāto tikšanos atskrien nevalīga, gluži vai skriešus. Rit mūzikas ieraksts, gatavojoties Austrumlatvijas koncertzāles jeb Latgales vēstniecības Gors atklāšanas koncertam, kura pirmajā daļā paredzēts atskaņot Ilonas Rupaines un Eināra Lipska jaundarbu – latgaliešu pasaku *Kieneņa meita i duraceņš*. Picērijas trokšņaini haotisko mūziku ik pa brīdim pārtrauc tālruņa zvans – tas ir Einārs, kuram Ilona nodungo kādu melodisku motīvu no topošā mūzikla. Vakarpusē Rēzekne ir kluša un tāda kā sevi ierāvusies, noslēgusies un vientula. Varbūt tieši tāpēc Ilona Rupaine atzīstas, ka savā mūzikā vēlas nest nevis skumju apcerīgumu, bet gan prieku.

**Gaismeņa ausa, Sauleite lēce... Šorīt radio Klasika to dziedāja koris dirigenta Inta Teterovska vadībā. Kāda ir sajūta, kad tavu mūziku dzied lielais kopkoris?**

Ar prātu es saprotu, ka tas ir manis radīts darbs, bet tajā pašā laikā tas ir kā bērns, kurš aizgājis savā dzīvē. *Gaismeņa ausa* ir viena no tām senajām tautas dziesmu apdarēm, tapusi pirms vairāk nekā desmit gadiem un nu jau dzīvo savu dzīvi. Ir patikami, ka to dzied vairāki tūkstoši cilvēku, un vēl jo patīkamāk, ka viņi gribot negribot ir spiesti dziedāt latgaliski. Arī kurzemnieki un vidzemnieki. Atceros, pirms iepriekšējiem Dziesmu svētkiem, kad šo dziesmu dirigēja Sigvards Kļava, viņš man vairākas reizes skatē lūdza: nu, pasaki to vārdu *kiukoj dzagiuze*... Viņa mēlei tas bija kaut kas absolūti neizrunājams. Tas man bija kā tāds jauks bonuss!

Reizēm, protams, Mežaparkā ir grūtības ar akustiku, tāpēc kaut kas pazūd skanējumā. Autors sāpīgi pārdzīvo, ka skanējums ir citāds, nekā izdomāts. Un vēl kas – skanējums ir atšķirīgs atkarībā no tā, vai tu dziedī vai sēdi skatītāju rindās.

**Tu pati arī dziedī?**

Jā, protams, savā kori *Ezerzeme*. Tikai vienreiz, kad man bija mazs bērns, mēs nepaspējām laikus atbraukt uz Mežaparku un es netiku uz podestiem, sēdēju skatītāju rindās visu koncertu. Man tā bija pirmā tāda pier-

dze, es nekad nebiju bijusi koncerta klausītāja. Tad gan es sapratu, ka tā istā Dziesmu svētku sajūta ir būt dziedātāju rindās uz podestiem. Tad tu esi tajā lielajā kopkorī iekšā. Tad tu tik tiešām saproti, ka esi Latvijā. Publikā esot, man traucē, ja kāds blakus dzer alu, ēd šašliku, skaļi sarunājas pa telefonu. Uz estrādes cilvēki ir aizņemti ar pavisam kaut ko citu. Visi viņi ir vienoti dziesmas tapšanas procesā. Viņi domā tikai par to, viņi domā tikai vienu domu, nav šo blakusdarbu, viņiem ne uz brīdi nav garlaicīgi.

Tas ir kaut kas netverams, kad saslēdzas šīs daudzās enerģētiskās strāvas. Tur nevar būt sliktas rezultāts. Skanējums var būt labāks vai sliktāks, bet gala rezultāts vienmēr būs emocionāli ļoti, ļoti uzrunājošs.

**Gaismeņa ausa, sauleite lēce... ir saules dziesma. Ko tev nozīmē saule?**

Jo saulītes vairāk, jo labāk mēs jūtamies. Tie gadalaiki, kad saule faktiski neparādās, ir paši grūtākie. Ne tik grūti bez siltuma, cik bez saules gaismas. Tiem cilvēkiem, kuriem ir blakus kāds, kas emocionāli uzlādē, ir vieglāk pārdzīvot šo tumsas periodu.

Saulīte, ritausma, vakarblāzma – visas šīs rīta un vakara pārejas, gadalaika pārejas man ir ļoti svarīgas. Tas jau ir tas, ar ko mēs mūsu platuma grādos esam bagāti. Un tautas dziesmās arī tas viss ir ierakstīts, šīs saules un gaismas pārejas. Mūsu senči jau bija ļoti gudri. Viņi rakstīja to, ko redz un jūt.

**Ko nozīmē apdarināt tautas dziesmu? Kāpēc tu to dari?**

Man liekas, ka ir jābūt milzīgai drosmei, lai mēģinātu pateikt mūzikā kaut ko jaunu. Bet kāpēc runāt, ja neko jaunu nevari pateikt? Mūzikas pasaulē ir tik daudz. Ir mazāki, lielāki komponisti, kas uzrakstījuši ģeniālas lietas. Ko tad es tādu ģeniālu varu pateikt, ja jau pirms manis viss ir pateikts? Tautas dziesmas man bija kā tāda laipa, uz kuras es varēju pakāpties, jo zināju, ka bez manis neviens cits to nedarīs. Ja arī kāds to jau ir mēģinājis darīt, viņam tas nav bijis viegli, jo cilvēkam, kurš nav no šīs puses un nejut Latgali ar sirdi, nav vienkārši tikt galā ar šo identitātes izjūtu. Iesāku un tad pamazītēm

Viņas dzīvo bariņos, ir diezgan kareivīgas, prot par sevi pastāvēt, bet arī ļoti skaistas, krāsainas.

mēģināju saprast, vai tas man padodas vai ne. Tautas dziesma ir tas pateicīgais materiāls, pie kura es atgriežos visu laiku. Tā ir mana joma.

Jā, bija Daugavpili 40. gados dzīvojošā komponista Alfrēda Feila latgališu tautas dziesmu apdares, bet tās es vērtēju kā tadas romantiski mūsdienīgākas. Man drīzāk tuvāks ir Emiļa Melngaiļa skarbums, un daudzi ir teikuši, ka arī manās apdarēs ir kaut kas no tā.

**Tautas dziesma – vai tā nav kā tāda baltā maģija? Vai tā viegli ļaujas apdarināšanai?**

Es ar to nodarbojos nu jau laikam gads 20, esmu izšķīstījusi desmitgājēju visus krājumus, visas tautas dziesmas, interneta materiālus, kas tagad ir. Man liekas, es jau katru dziesmu esmu izdziedājusi, pārdziedājusi, pārrakstījusi visādos bloknotos un klādēs pa vairākām reizēm, visu jau zinu, visas melodijas esmu dzirdējusi, tekstus izlasījusi, bet... kaut kā, gadiem ejot, divainā kārtā visu laiku atrodu ko jaunu. Gan tekstus, gan mūziku. Pēdējais tāds gadījums bija, kad rakstīju mūziku koncertzāles atklāšanas izrādei un meklēju pēdējo četrpēdīti, ar ko pabeigt. Latgalē ierastā divrinde, ar ko parasti visus pasākumus beidzam, ir šāda: *itai dzīsmei lai byus gols, dzīduotuojim juodzer ols!* Bet man vajadzīga četrrinde, nevis divrinde, un es to nekādi nevaru atrast. Tad es nejauši uzšķīru vienu interneta lapu un pēkšņi ieraugu šādas rindas: *lessim maizi, dzersim olu, pasateiksim Dīvenam.* Un tas man bija kā punkts uz i! Līdz šim šādas rindas es nemaz nebiju dzirdējusi, tās atnāca istajā mirkli, istajā vietā, istajā laikā. Tā notiek.

**Koncertzālei Gors tu raksti mūziku atklāšanas koncertam.**

Tā bija liela uzdrošināšanās! Man likās tā – ir, protams, ļoti labi, ja mēs uzaicinām koncertēt augsta līmeņa mūziķus, bet šādas koncertzāles mūsu pusē tiek būvētas varbūt reizi simt gados. Tas ir visu mūsu iedzīvotāju nopelns. Pateicoties viņiem, jau bija iespējama šāda koncertzāle Rēzeknē, tāpēc man bija ļoti svarīgi, lai šie cilvēki arī pieņemtu šo māju. Bet vienmēr pieņem to, kas ir tavš. Ja bērns ir to māju iedziedājis, iedancojis, ja viņš ir nācis tur uz mēģinājumiem kopā ar mammu, ar tēti, ar vecmāmiņu, tad ir lielāka varbūtība, ka arī pieaudzis nāks, ka tā būs viņa māja, nevis sveša. Tāpēc mēs nolēmām, ka ir jāveido savs uzvedums. Sākumā bija doma par pieaicinātiem komponistiem, bet... Es pārcilāju atmiņā



visus man zināmos komponistus Latvijā un nolīku blakus Latgali, latgališu tautas dziesmu. Sapratu, ka vajag tomēr mēģināt pašiem. To būtību mēs paši vislabāk varam uztvert. Kaut arī varbūt nebūs tik profesionāli, bet tas būs mūsu pašu radīts darbs. Tā mēs tadā lielā komandā jau 2011. gada rudenī sākām. Režisors Uģis Brikmāns ir vienkārši fantastisks cilvēks. Vēl Orests Silabriedis, Inga un Ilmārs Dreļi, Anda Lipska, Ināra Apele. Sākumā nekā nebija, vienkārši zinājām, ka vajag. Tad lēnām, lēnām tā doma par pasaku apauga ar miesu. Uģis spēja tā ļoti noformulēt šīs smalkās matērijas, kas šim cilvēkam ir jāiziet, šim

mulķītim, duraceņam, lai viņš pārtaptu par viru, par lielu cilvēku. Tas bija ārkārtīgi interesants process. Pusotrs gads pagāja vienā elpas vilcienā. Dziesmas un dejas ir samērā priecīgas, jo es negribēju neko apcerīgu un skumīgu, gribēju, lai viss ir tāds dzīvelīgs, ar latgalisku piesitienu, humoru.

**Rēzeknes zobgaļi šā gada lielo plūdu laikā jau paspēja koncertzāli nodēvēt par Titāniku. Tik tiešām, tās veidolā ir kaut kas līdzīgs ar kuģi. Tevi tas nebaida?**

Par kuģi jau neviens pat nebija iedomājies, sākumā taču kā simbols bija domāts

putniņš – zidaste. Tagad ir dots cits nosaukums – Latgales vēstniecība *Gors*, bet zidastes simbols tomēr paliks, jo tā sauks mazo zāli.

Kad es biju klāt arhitektu iesniegto metu vērtēšanā, pirmais, kas šajā metā mani uzrunāja, bija zidastes nosaukums. Izrādās, tas ir tāds kauslīgs putns, kas ziemā lido pie mums no Skandināvijas, jo te ir siltāks. Viņas dzīvo bariņos, ir diezgan kareivīgas, prot par sevi pastāvēt, bet arī ļoti skaistas, krāsainas. Manā prātā jau arī koncertzāle bija sieviešu dzimtes, bet zīmola speciālisti izvēlējās šo virišķīgo nosaukumu *Gors*. Viņi prata mūs pārliecināt, ka mums, sieviešu kolektīvam, visvairāk pietrūkst tieši stipra vīrieša pleca blakus. Spēcīgs, virišķīgs, pamatīgs nosaukums – tādai ir arī jābūt šai mājai. Bet, kad būve jau cēlās augšā, pēkšņi parādījās šis kuģa veidols.

**Tikai retajam izdodas piepildīt savu sapņus. Kādas tev ir izjūtas?**

Ieejot koncertzālē, man joprojām ir sajūta, ka es neatrodos Rēzeknē, ka es vispār neatrodos Latvijā. Tas man arī ļoti patiek šajā mājā, jo mūsu cilvēki to ir pelnījuši, viņi varbūt pat nav varējuši iedomāties, ka var būt arī tā. Mūzikai ir jāskan tādā patīkamā, tai piemērotā vidē, lai tu vari radīt kvalitatīvu produktu.

Es jau saprotu, ka māja būs dārga, bet ir svarīgi, lai mākslas baudītāji atrastos patīkamā vidē. Tas ir svarīgi arī jaunajai paaudzei,

Tas ir kaut kas  
netverams, kad  
saslēdzas šīs daudzās  
enerģētiskās strāvas.

kuri ļoti gaida jauno kinoteātri. Koncertzāle nozīmē lielas attīstības iespējas. Daudzi zvana un piedāvā rīkot šeit savus pasākumus.

**Kas tev savā darbā liekas visneizskaidrojamākais?**

Tas pašas dziesmas. Ir tādas, kurām uzrakstīti septiņi astoņi varianti. Es sitos un sitos, bet nevaru tikt klāt. Un ir tādas, kur jau stundas laikā viss ir skaidrs.

**Kādi sapņi rādās Dziesmu svētkos?**

Ai, tur, man liekas, vispār nav nekādu sapņu, vismaz tajās reizēs, kad ir gulēts skolu klāsēs uz grīdas, uz matraciņiem. Tu īsti neapjēdz, kad ir rīts, kad ir vakars, jo viss ir sajucis. Šajā naktsdzīvē uz matraciņiem tu sajūties kā bērns, kad tu uz pāris stundām tur nokrīti un aizmie dzīlā, salda miegā, lai atkal var celties uz mēģinājumiem, uz gājienu, uz koncertiem. Un tā visu nedēļu. Nevienam jau par šīm neērtībām neželējas, tas pieder pie lietas, un, ja arī kādam kaut kas nepatīk, arī tas pieder pie lietas.

**Ko tev visvairāk gribētos izdarīt, panākt?**

Man gribētos, lai kultūras cilvēkiem nepazūd ticība. Mani kolēģi dažreiz ir ļoti noguruši, bet es zinu, ka šajā skrējienā nedrīkst apstāties – ja tu apstāties, nogrimsi. Liels prieks par mūsu jauno paaudzi. Ar kādām mirdzošām acīm viņi piedalās mēģinājumos! Pēc gadiem pieciem viņi apjēgs, kādā vēsturiskā brīdī ir bijuši klāt. Pat ja viņi nepaliks Rēzeknē, tas viņiem aizvien sildīs sirdi.

Tagad priecājos, ka ir vasara, ka vēl ir laiks līdz jaunajai sezonai. Vasarā visi noskaņoti pozitīvi. Bet rudeni glābs mūzika. Man tik ļoti gribas, lai cilvēki tomēr novērtē mūsu darbu, lai pasaka, kad bija labi. ●

Ir patīkami,  
ka to dzied  
vairāki tūkstoši  
cilvēku, un vēl jo  
patīkamāk, ka viņi  
gribot negribot  
ir spiesti dziedāt  
latgaliski. Arī  
kurzemnieki un  
vidzemnieki.



# Nagi un cilvēka raksturs

## *Pirmā stunda*

Vai iespējams izzināt cilvēka raksturu, ielūkojoties viņa plaukstā? *Citādā Pasaule* sāk jaunu rakstu sēriju par hiroloģiju. Vispirms nagi. Ko tie vēsta par cilvēka raksturu?

▼ *Līva Romane*  
Konsultējusi hiroloģe **MAIJA IRBĪTE**

**M**ilas dēkas sirds līnijā, mūža garums dzīves līnijā un karjeras izaugsmes iespējas prāta līnijā... Patiesībā hiroloģija ir kas daudz vairāk par plaukstas līniju aplūkošanu. Ta ir metode, ar kuras palīdzību iespējams ne tikai izzināt pašam sevi un ģēnos ierakstītās rakstura īpašības, bet arī šo to noskaidrot par tikko satiktu sarunbiedru.

### Špikeris dzīves gājumam

Līnijas, vijumi un dažādi izcilniši cilvēka plaukstās ir jau kopš dzimšanas. "Piedzimstot mums līdzī tiek dots savdabīgs špikeris ar galvenajām mūsu rakstura īpašībām, talantiem, spējām, iespējamo dzīves gājumu. Bet vai mēs protam to izlasīt?" jautā hiroloģe Maija Irbīte. Hiroloģija ir metode, ar

kuras palīdzību iespējams iztulkot plaukstās atrodamās zīmes. Tā Eiropā ienākusi jau 15. gadsimta pirmajā pusē, taču strauju attīstību piedzīvojuši 19. gadsimtā un ir aktuāla arī mūsdienās.

### Hiroloģija vai hiromantija?

Nereti tiek jaukti jēdzieni "hiroloģija" un "hiromantija". Hiroloģija ir mācība par rokas uzbūvi un tajā "ierakstītajām" rakstura īpašībām, spējām un citiem personību un potenciālu ietekmējošiem faktoriem, savukārt hiromantija ir ikdienā biežāk lietots nosaukums, kas vairāk saistās ar iespējamo nākotnes ceļu meklējumiem, to izzināšanu, zīlēšanu. Lai gan abi jēdzieni bieži tiek lietoti kā sinonīmi, Maija Irbīte teic, ka tas nav īsti korekti: "Hiromantija bieži saistīta ar vienkāršu domu – parādi čigānietei roku, un viņa tev

## NAGU IZMĒRU NIANSES

**Vairākumam cilvēku nagi ir garāki nekā plati. Parastī dzīves laikā tas nemainās. Nagu lielums nosaka papildu rakstura nianšes. Piemēram, sastopot cilvēku ar vairāk platiem nekā gariem nagiem, nepieciešams rēķināties, ka viņam ir salīdzinoši eksplozīvs raksturs. Savukārt garas formas nagu īpašniekus iespējams krietni retāk sadusmot.**

**GARĀKI NEKĀ PLATI** – cilvēks pēc savas būtības ir miermīlīgs, nav eksplozīvs. Jo garāki nagi, jo mierīgāks raksturs.

**PLATĀKI NEKĀ GARI** – cilvēks ir ātras dabas, var eksplodēt un asi reaģēt uz apkārtējām situācijām. Jo nagi īsāki, jo eksplozīvāks un vieglāk piedzīvo pēkšņus emociju uzplūdus, arī agresiju.

pazīlēs, taču hiroloģija ir kas plašāks, jo tā jau kopš seniem laikiem ir attīstījusies paralēli astroloģijai. Daudzās astroloģijas skolās hiroloģiju mācās kā pa-

lignozari." Hiromantija bieži skatās tikai uz rokas līnijām, taču hiroloģijā aplūko arī rokas lielumu, pirkstus, nagus un vēl citus elementus.

## PERSONĪBA NAGU FORMĀ

Nagu forma parāda, kā cilvēks spēj realizēt savas idejas dzīvē. Visiem pirkstiem parasti nav vienāda nagu forma, dominē divas, taču viena no tām ir izteiktāka. Īpaši svarīgi pievērst uzmanību ikšķa nagam, jo tas atbild par mērķu realizēšanu dzīvē.

NOSAUKUMS	VIZUĀLĀS PAZĪMES	KO TAS LIECINA?
<b>LĀPSTVEIDA NAGI</b>	Pie pamatnes šaurāki, uz pirksta galu platāki, vizuāli atgādina lāpstu.	Bieži saukti arī par inženiera, uzņēmēja nagiem. Liecina par nebaidīšanos riskēt un sākt ko jaunu. Nemiera gars, iniciatīvas bagāts, vienmēr aktīvi darbojas. Uzņemas atbildību par paša paveikto vai sacīto. Lāpstveida nagu īpašnieki parasti vēlas būt labākie vai vieni no labākajiem, ļoti bieži izvēlas strādāt patstāvīgi, spēj būt labi uzņēmēji, organizatori vai līderi. Šādiem cilvēkiem ir vislielākās iespējas sasniegt lielus mērķus. Lāpstveida nagu īpašniekiem patīk daudz ko darīt ar rokām, un viņiem tas padodas.
<b>TAISNSTŪRVEIDA NAGI</b>	Vienādā platumā visā garumā.	Taisnstūrveida nagu īpašnieki labprāt strādā komandā, viņiem darbā nepieciešami noteikti ierobežojumi, "rāmji", piemēram, reglaments vai amata apraksts. Mīl precizitāti un darbošanos noteiktā kārtībā. Ideāli ierēdņi, statistiķi, grāmatveži. Nespēj samierināties ar nekārtību mājās. Šie cilvēki ir ideāli partneri lāpstveida tipa nagu īpašniekiem, jo palīdzēs realizēt viņu izvirzītās idejas, mērķus un ieceres.
<b>OVĀLI NAGI</b>	Ovāla forma.	Samērā maiga rakstura cilvēki, parasti vairāk orientēti apgūt humanitārās specialitātes un darboties šajā jomā. Cenšas ar apkārtējiem sadzīvot un rīkoties tā, lai nevienam netiktu kaitēts. Nepatīk iesaistīties konfliktos, domstarpības labāk risina ar sarunu palīdzību. Nereiti ovāla nagu forma izteikta cilvēkiem, kas interesējas tikai par vienu konkrētu jomu. Bieži tie ir mākslas zinātnieki un vēsturnieki, pārsvarā sievietes.

### Ko rokā meklēt?

Analizējot cilvēka rokas, hirologs vispirms pievērs uzmanību vispārējām pazīmēm: rokas lielumam, pirkstiem, nagiem, pēc tam skatās sīkākas detaļas un līnijas. Vienmēr tiek apskatītas cilvēka abas rokas. Labrocītiem kreisajā rokā var atrast Dieva, dabas vai likteņa doto potenciālu, savukārt labajā parādās, kas no tā tiek realizēts. Kreiļiem analīze notiek pretēji. Lidz 30 gadu vecumam lielāka uz-

manība pievērsama kreisajai rokai jeb potenciālam, pēc tam – labajai. "Pirmie uzmanību parasti piesaista cilvēka roku nagi. Protams, pamanām, vai tie ir kopti un tīri, taču tikpat svarīga ir arī to forma un lielums," uzsver hiroloģe Maija Irbīte. Hiroloģijā reizēm tiek izmantoti arī palīgriki – līneāls un lupa –, taču nagu izpētē tie nav nepieciešami, jo nav jāaplūko īpaši smalkas detaļas. ●

### PSIHOLOĢIJĀ – JAUNUMS, HIROLOĢIJĀ – SENA PATIESĪBA



**Hiroloģe MAIJAS IRBĪTE:** "Nesen interneta portālos varēja izlasīt psihologu atziņu, ka ir trīs cilvēku tipi. Pēdējie pētījumi liecinot, ka šos tipus nosakot iedzimtais potenciāls, nevis audzināšana un apkārtējā vide, kā tika uzskatīts agrāk. Hiroloģijā šis uzskats zināms jau vairākus gadu simtus, pat tūkstošus, tāpēc vērts pievērst uzmanību šim rūpīgi glabātajām zināšanām, lai iepazītu ne tikai sevi, bet arī cilvēkus sev apkārt."



# Kāpēc neuzcēla Bābeles torni

Katram ir savi hobiji un talanti – viens prot izcept pasakainas medus kūkas, cits sastāda krustvārdu mīklas vai dejo vēderdejas. Poliglota talants ir valodas. Viņi savos CV var ierakstīt, ka pārvalda desmit, divdesmit, pat piecdesmit valodu.

▼ *Anete Pinķe*



**V**aina ir ausis. Viņiem tur ir kāds filtrs, kas pārveido skaņu, tāpēc viņi visu dzird citādi, – domāju, bērnībā pludmalē vērojot atpūtniekus

un mēģinot apjēgt, kā tas iespējams, ka cilvēki runā man pilnīgi nesaprotamā valodā, tomēr paši savā starpā saprotas. Vēlāk uzzināju, ka var iemācīties dzirdēt un runāt citādi un ka ir cilvēki, kuri prot desmit un vairāk valodu. Tos sauc par poliglotiem.

Vārds "poliglots" cēlies no sengrieķu *polyglottos*, kas nozīmē – daudzvalodu. Tātad poliglots ir cilvēks, kas pārvalda daudz valodu. Bet cik ir daudz? Mūsdienās nav nekas neparasts sarunāties divās, trijās, pat četrās valodās. Tāpēc istos poliglotus, nu, tos, kuru valodas zināšanas ir patiešām apbrīnojamas, mēdz dēvēt par hiperpoliglotiem.

Ko isti nozīmē prast vairākas valodas? Sasveicināties un nopirkt veikalā maizi nav tas pats, kas apspriest politiskās aktualitātes un uzrakstīt filozofisku eseju. Kāds ļoti ievērojams valodnieks, starp citu, poliglots, kas sevi par tādu neuzskatīja, žurnālistam, kurš viņam uzdeva jautājumu "Cik valodu jūs protat?" aizrādīja, ka pareizi būtu jautāt "Cik valodās jūs dzīvojat?"

## Valodas vienojošais aspekts

Mazliet atgādina aizkustu vafeles trubiņu – tādu renesanses mākslinieki attēloja Bābeles torni. Cauri tā nograuztajai jeb nepabeigtajai smailei peld mazi mākonīši.



# KARDINĀLA LIKUMI UN KLEOPATRAS BAUDA



postulātiem bijis negulēt ilgāk par trim stundām, jo katra nogulētā minūte var noderēt jauna vārda apguvei. Otrs noteikums – lai prāts neiemigtu, nekad nestrādāt pie iekurta pavarda, pat ziemās, kas Ziemeļtālījā mēdz būt aukstas. Un trešais – lai prasmes neaizmirstu, tās nemitīgi jāliek lietā, tāpēc brīžos, kad garīdznieks palika viens, viņš domāja kādā no apgūtajām valodām.

Runājot par visu laiku slavenākajiem poliglotiem, jāpiemin arī Ēģiptes valdniece **KLEOPATRA**. Patiesībā plaši izdaudzinātā skaistule visus apbūra ne tik daudz ar savu izskatu, cik ar prātu. Šī izcilā sievietē bija ne vien prasmīga politiķe, diplomāte, karavadone un sava laika ievērojamāko vīru mīļākā, bet arī brīvi runāja deviņās valodās. Plūtarhs savulaik rakstīja, ka bijusi bauda klausīties viņas balss skaņās, kā viņa

Uz kardinālu **DŽUZEPI MECOFANTI** daudzi laikabiedri skatījās šķībi viņa brīnumaino spēju dēļ, jo bija pārliecināti, ka viņš ielaidies sakaros ar tumšajiem spēkiem. Šis lingvistikas superstārs, kurš tiek pieminēts ikreiz, kad ir runa par slavenākajiem poliglotiem, esot pārvaldījis 40 valodu (citos avotos minētas pat 70).

Mecofanti piedzima pirms diviem gadu simtiem Boloņā, un jau bērnībā viņu ārkārtīgi saistīja svešu valodu skaņas un burtu zīmes. Legēnda vēsta, ka reiz viņš izsaukts pie diviem uz nāvi notiesātiem pirātiem, lai pirms nāves atvieglotu to dvēseles. Tomēr nekas nav sanācis, jo noziedznieki nav sapratuši, ko Mecofanti no viņiem grib. Bet Mecofanti nav padevis. Viņš visu nakti pavadījis pie vārdnīcām un nākamajā rītā devies uz cietuma kameru, kur pirātiem sniedzis pēdējo sakramentu viņu dzimtajā valodā.

Valodu apguvē kardināls ievēroja stingru disciplīnu. Viens no Mecofanti



spējusi pāriet no vienas valodas citā, un bijušas tikai dažas barbaru tautas, ar kurām sarunājoties viņa izmantojusi tulka palīdzību.



# Lai svētki izdodas!

Dziesmu svētki ir arī egregora svētki. Kur gan vēl vienuviet satikt tik daudz pozitīvu, enerģētiski uzlādētu un starojošu cilvēku? Lai dziesmas skanētu un deju soļi nesajuktu, katram kolektīvam ir savi rituāli un tradīcijas. Lūk, daži no tiem! Iespējams, noderēs arī jums.

## ▼ *Evija Poznaka*

Konsultējis **LATVIJAS NACIONĀLAIS KULTŪRAS CENTRS**

### Labie apļa vārdi ●

Pirms koncerta ir jāsadodas rokās un jāsaka labi vārdi kolektīvam. Tā notiek uzlādēšanās ar labām domām, un deju placis dzirksti no kopības un vitalitātes.

### Saules bumba ●

Ļoti daudzi pirmskoncerta rituāli saistās ar apli. Viss kolektīvs nostājas aplī, bet tālāk jau ir brīva improvizācija, piemēram, rokasspiediena vai apskāvienu **paudošana** pa apli, iedomātas saules bumbas nodošana no rokas rokā. Tā rodas nesalauzams spēks un vienotības sajūta.

### Mīlie un mīkstie sargi ●

Katram dejotājam un dziedātājam, tāpat kā kolektīvu vadītājiem, ir savas mīļlietiņas un talismani. Iecienītas ir mīkstās mantas. Koncertos un skatēs mīļmantiņas uz skatuves netiek, tāpēc kaudze ar šiem talismaniem gaida savējos. Pierādīts, ka tas palīdz uzvarēt skatēs un nesajaukt nedz notis, nedz deju soli.

### Uzsist uz pleca ●

Svarīgi, lai kolektīva vadītājs pirms koncerta uzsit uz pleca katram sava kolektīva dalībniekam. Ja kāds nokavējis šo brīdi, viņam pats svarīgākais ir atrast vadītāju, lai tas viņam uzsit uz pleca. Ja vadītājs nevar būt klāt pirms uzstāšanās, viņš uzsit uz pleca pa telefonu, piezvanot un sakot: es tev uzsitū uz pleca! Puišiem uzsišana uz pleca ir stiprāka, meitām – maigāka.



## Spiešanās

Šis rituāls veicams pēc uzstāšanās, lai iegūtu labu pabeigtības un gandarījuma sajūtu. Pēc uzstāšanās visi sastājas izretinātā aplī un pamazām satuvinās, veidojot aizvien mazāku apli, līdz galarezultātā saspiežas blīvā dalībnieku bumbā.


## Vienā elpā

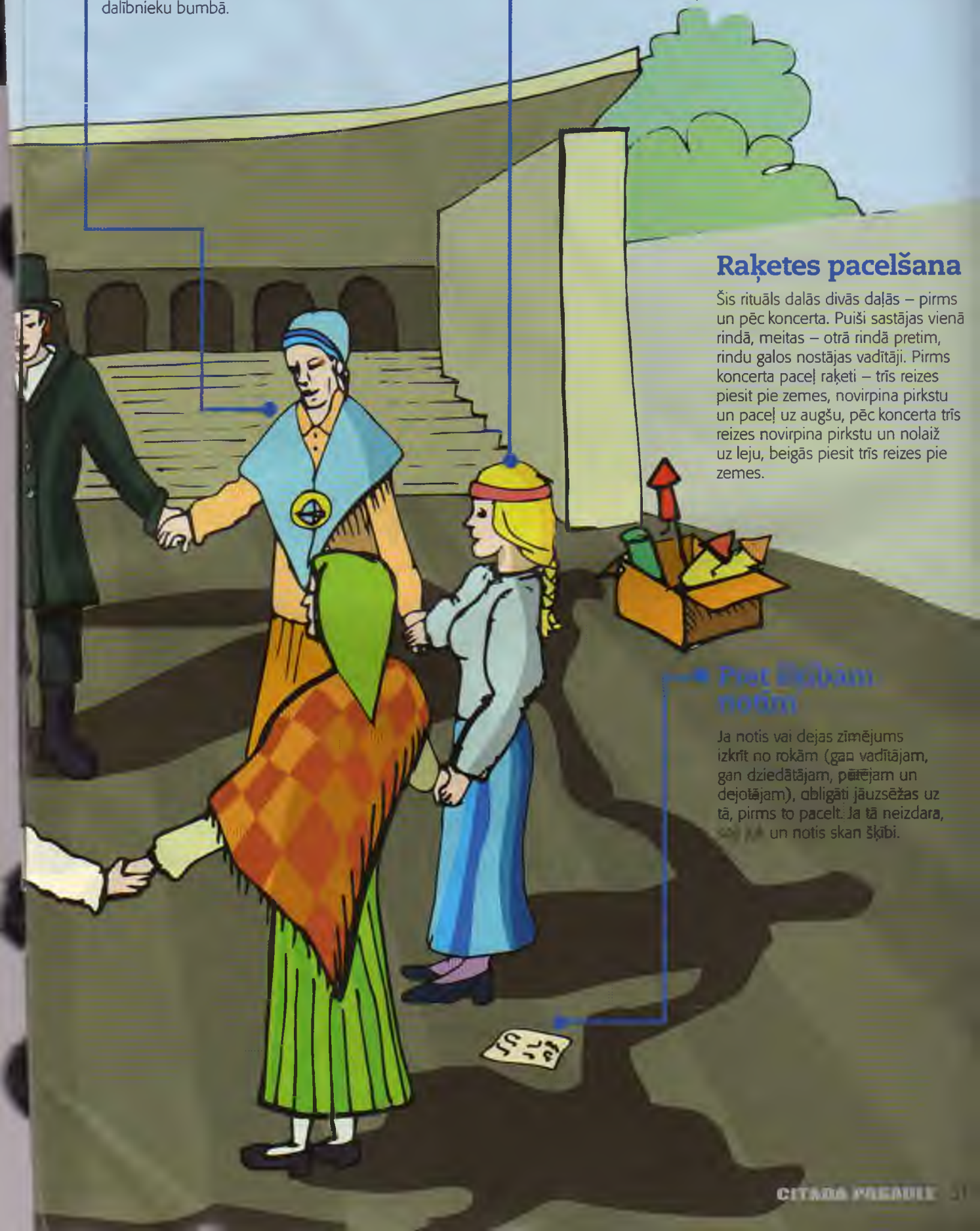
Vadītājs uzdod kādu noteiktu ritma motīvu (pēc savas izvēles un dalībnieku noskaņojuma), un visi kopā to vairākkārt atkārt, līdz sajūt vienotu pulsus. Vienā brīdī šķiet, ka visi elpo vienoti. Pēc tāda rituāla viss izdodas.

## Raketes pacelšana

Šis rituāls dalās divās daļās – pirms un pēc koncerta. Puiši sastājas vienā rindā, meitas – otrā rindā pretim, rindu galos nostājas vadītāji. Pirms koncerta paceļ raketi – trīs reizes piesit pie zemes, novirpina pirkstu un paceļ uz augšu, pēc koncerta trīs reizes novirpina pirkstu un nolaiž uz leju, beigās piesit trīs reizes pie zemes.

## Prezēcijām noīm

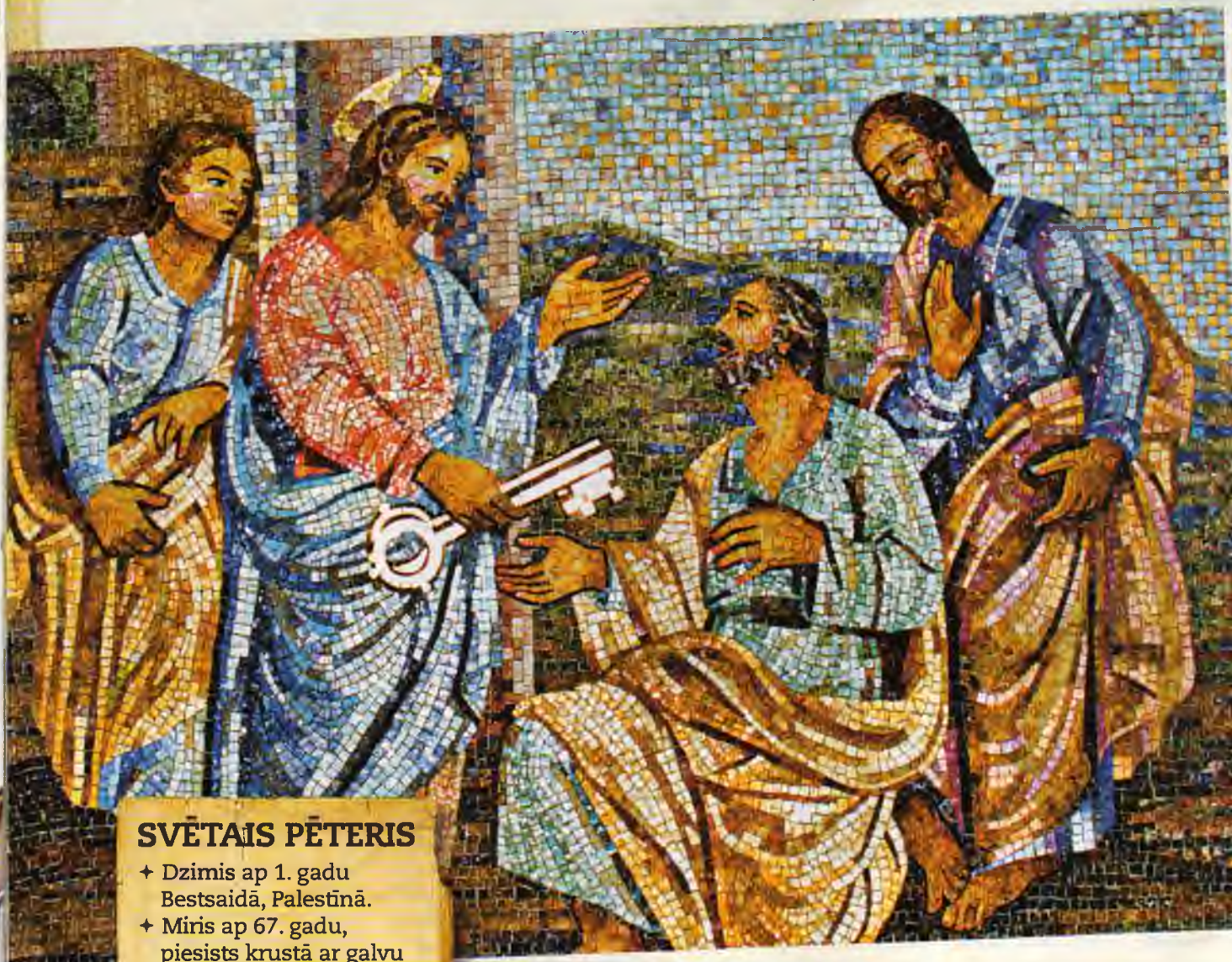
Ja notis vai dejas zīmējums izkrīt no rokām (gan vadītājam, gan dziedātājam, pārejam un dejojājam), obligāti jāuzsēžas uz tā, pirms to pacelt. Ja tā neizdara,  un notis skan šķībi.



# Debesu atslēgu sargātājs

▼ *Auguste Ezeriņa*

Ikonogrāfijā **apustuli Pēteri** parasti attēlo ar atslēgu rokās, kas simbolizē viņam uzticēto ticības sargāšanu. Mēdz teikt, ka tieši Svētais Pēteris ir tas, kam jāsargā debesu valstības atslēgas, jo neviens neieies debesīs citādi kā vien caur dziļu ticību Jēzum Kristum.



## SVĒTAIS PĒTERIS

- ✦ Dzimis ap 1. gadu Betsaidā, Palestīnā.
- ✦ Miris ap 67. gadu, piesists krustā ar galvu uz leju.
- ✦ Viens no Jēzus divpadsmit apustuļiem.
- ✦ Pirmais Romas bīskaps un pāvests.
- ✦ Svētku diena – 29. jūnijs, vienlaikus ar apustuli Sv. Pāvilu.

**S**vētais Pēteris jeb, istajā vārdā, Simanis (Simeons), Jonasa dēls, grieķu valodā Πέτρος, *Petros* (tulkojumā - klints), bija viens no Jēzus Kristus divpadsmit apustuļiem, pirmais Romas bīskaps un pirmais Romas pāvests jeb kristiešu baznīcas galva. Par Jēzus apustuļiem saglabāties visai maz ziņu, bet tieši par Pēteri Jaunajā

Derībā vēstīts visvairāk. Svētajos rakstos Pēteris tiek dēvēts gan par Simani, Jonasa dēlu, gan par Pēteri, gan arī par Kefu. Jau pie pirmās sastapšanās ar Jēzu viņš tiek nosaukts aramiešu vārdā Kefa jeb klints, no kura pēc tam grieķu un latīņu valodā radās vārds Petrus. Jaunajā Derībā ir detalizēti atklāts viņa raksturs, darbības dažādās situācijās, tieši Pēterim, šķiet, piedēvēts vismazāk

dievišķības un neklūdīguma – viņš ir maldījis un grēkojis kā jebkurš no viņa vēlākajām avīm. Lasot Biblii, nereti jābrīnās, kāpēc no visiem mācekļiem tieši Pēteri Jēzus izvēlas par savu tiešo mantinieku un pēcteci. Acimredzot ar to Kristus gribēja uzsvērt, ka no jebkuriem grēkiem un maldiem cilvēks var piecelties, ja tikai no sirds to vēlas.

## Dvēseļu zvejnieks

Simanis, Jonasa dēls, dzimis nelielā pilsētiņā Bestsaidā, Galilejas ezera krastā, Palestīnā. Iespējams, viņa tēvs bijis zvejnieks, un arī Pēteris kopā ar savu brāli Andreju ik dienas gāja zvejot Galilejas ezerā, tādā veidā nopelnot iztiku savām ģimenēm. Rakstos ir tieši norādīts, ka Pēterim bijusi ģimene, jo Jēzus izdziedināja viņa sievasmāti, kura gulējusi karsonī.

Viena no Pētera un Jēzus satikšanās epizodēm risinās Ģenecaretēs ezera krastā, kur Jēzus mācīja ļaudis. Tajā brīdī no zvejas atgriezās Pēteris un Andrejs, piekususi un neapmierināti, jo tikli jau kuro nakti pēc kārtas bija tukši. Zvejnieki pietauvoja laivas un skaloja tīklus, kad Jēzus iekāpa Simaņa laivā, lai no turienes turpinātu sludināšanu. Pa-beidzis runāt, viņš teica Simanim: "Dodies dziļāk un izmet savus tīklus zvejai!" Simanis pārsteigts atbildēja: "Mācītāji, visu nakti mēs strādājām, bet nekā nenozvejojām, tomēr tavā vārdā es izmetīšu tīklu." Tas izrādījās tik pilns ar lomu, ka plīsa, un Simanis krita Jēzum pie kājām ar vārdiem: "Aizej no manis, Kungs, jo es esmu grēcīgs cilvēks!" Jēzus atbildēja Simanim: "Nebaidies! No šī laika tu zvejosi cilvēkus." Ta Simanis kļuva par vienu no pirmajiem četriem Jēzus mācekļiem.

## Mazticīgais, kas šaubās

Pēteris bijis strauja un nesavaldīga rakstura cilvēks, ko pats bieži nožēlojis. Tieši viņš bija tas, kas, redzēdams Jēzu staigājam pa ūdeņiem, tūlīt pat steigās pie viņa, taču, pārkāpjot pāri laivas malai, sabijās un sāka grimt. Tad Jēzus pastiepa roku, izvilka Pēteri no ūdens un norāja: "Mazticīgais, kāpēc tu šaubījies?" Ari Jēzus aresta brīdī Pēteris izrāva zobenu, lai aizstāvētu Kristu, un nocirta kādam karavīram ausi, taču Jēzus pavēlēja Pēterim savaldīties un nesākt kauju.

## Pētera asaras

Pētera ticība Jēzum bija dedzīga, taču ne tik spēcīga, lai sekotu viņam arī uz moku vietu Golgātā. Kaut arī Pēteris zvērēja, ka neuzņems neapgrēcināties un Jēzu neatstās, Kristus, acimredzot, labi pazīdams savu pārsteidzīgo mācekli, teica viņam:



Pēteris tika piesists krustā ar galvu uz leju. Šādu mocekļa nāves veidu Pēteris izvēlējies pats, teikdams, ka viņš esot laimīgs ciest uz Pestītāja krusta, taču neesot tik cienīgs, lai mirtu tieši tāpat kā viņš.

"Patiesi, es tev saku, šīnā naktī, pirms gailis dziedās, tu mani trīs reizes aizliegsi." (Mt. 26, 34. p.) Un tā arī notika – Pēteris gan sekoja Jēzum līdz pat Pilāta namam, taču, kad kalpotāji rādīja uz viņu ar pirkstiem, ka arī šis ir bijis ar Jēzu no Nācāretes, Pēteris atkal sabijās un dievojās, ka tādu cilvēku nekad nav pazinis. Un tieši tajā brīdī iedziedājās gailis. Pēteris saprata savu lielo kļūdu, izgāja ārā un rūgti raudāja. Tieši šī vieta Evaņģēlijā ir tik pārpilna cilvēcības un saprotama, jo laikam jau katram kādās lielās vai mazās lietās ir nācijas nodot Dievu. Tomēr saskaņā ar Evaņģēliju tieši Pēteris vēlāk kļuvis par paša Kristus izraudzīto vietnieku Zemes virsū, par klinti, uz kuras Kristus uzcēla savu baznīcu: "Svētīgs tu esi, Simani, Jonasa dēls, jo miesa un asinis tev to neatklāja, bet mans Tēvs, kas ir debesis. Un es tev saku: tu esi Pēteris, un uz šās klints es gribu celt savu draudzi, un elles vārtiem to nebūs uzvarēt. Un es tev došu debesu valstības atslēgas; un, ko tu siesi virs zemes, tas būs siets arī debesis; un, ko tu atraisīsi virs zemes, tam jābūt atraisītam arī debesis." (Mt. 16.–17., 18., 19. p.)

## LŪGŠANA UZ SVĒTO PĒTERI APUSTULI

Dievs, kas Svētajam Pēterim apustulim esi uzticējies debesu valstības atslēgas, dāvā mums žēlastību, ka caur šī svētā lūgšanām mēs tiktu atraisīti no grēku pinekļiem. Visvarenais Dievs, dari, lai mēs, kas priecājamies par Svētā Pētera apustuļa brīnumdarbiem, caur viņa aizlūgumiem tiktu izpestīti no visa ļauna. Caur Jēzu Kristu, mūsu Kungu. Āmen!

## Krustā augšpēdus

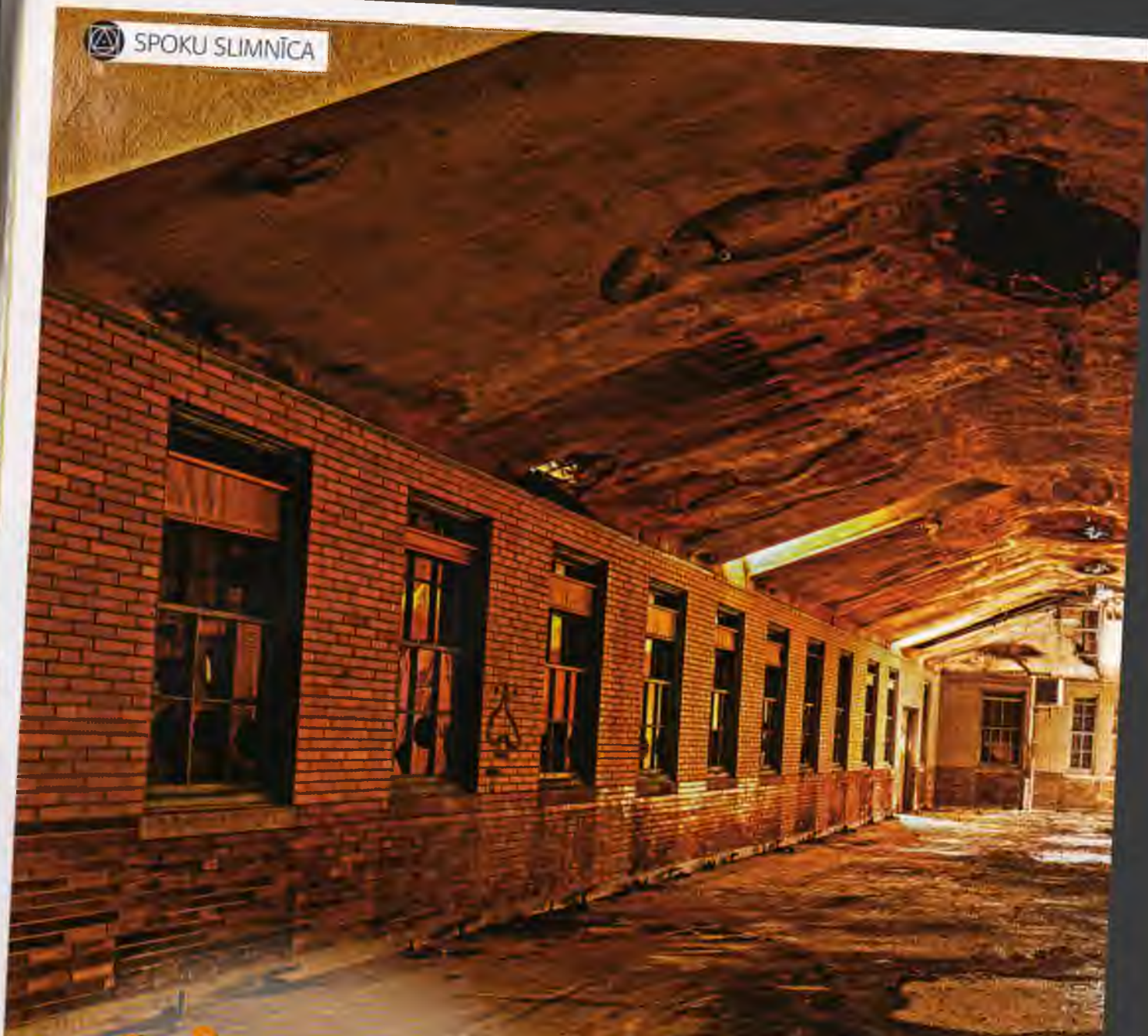
Pēc Kristus augšāmcelšanās apustulis Pēteris sludināja kristietību vēl divdesmit piecus gadus, apceļoja ne tikai svētās zemes pilsētas un ciemus, bet arī Siriju, Ziemeļāfriku un Spāniju. Viņš izveidoja Jeruzalemes kristiešu kopienu un kļuva par pirmo Romas bīskapu. Ap 67. gadu ķeizara Nērona īstenoto kristiešu vajāšanu laikā Pēteris tika piesists krustā ar galvu uz leju. Šādu mocekļa nāves veidu Pēteris izvēlējies pats, teikdams, ka viņš esot laimīgs ciest uz Pestītāja krusta, taču neesot tik cienīgs, lai mirtu tieši tāpat kā viņš. Svētā Pētera kaps atrodas tieši zem viņa vārdā nosauktās bazilikas galvenā altāra Vatikānā, Romā.

## Pēc Jāņiem nāk Pēteri

Svētā Pētera svinamā diena ir 29. jūnijs. Latviešu gadskārtu ierāzās šī diena vairāk saistās ar Jāņu atsvēti, jo Pēteris nobeidzot Jāņa iesākto. Dažos novados zvejnieki Pētera

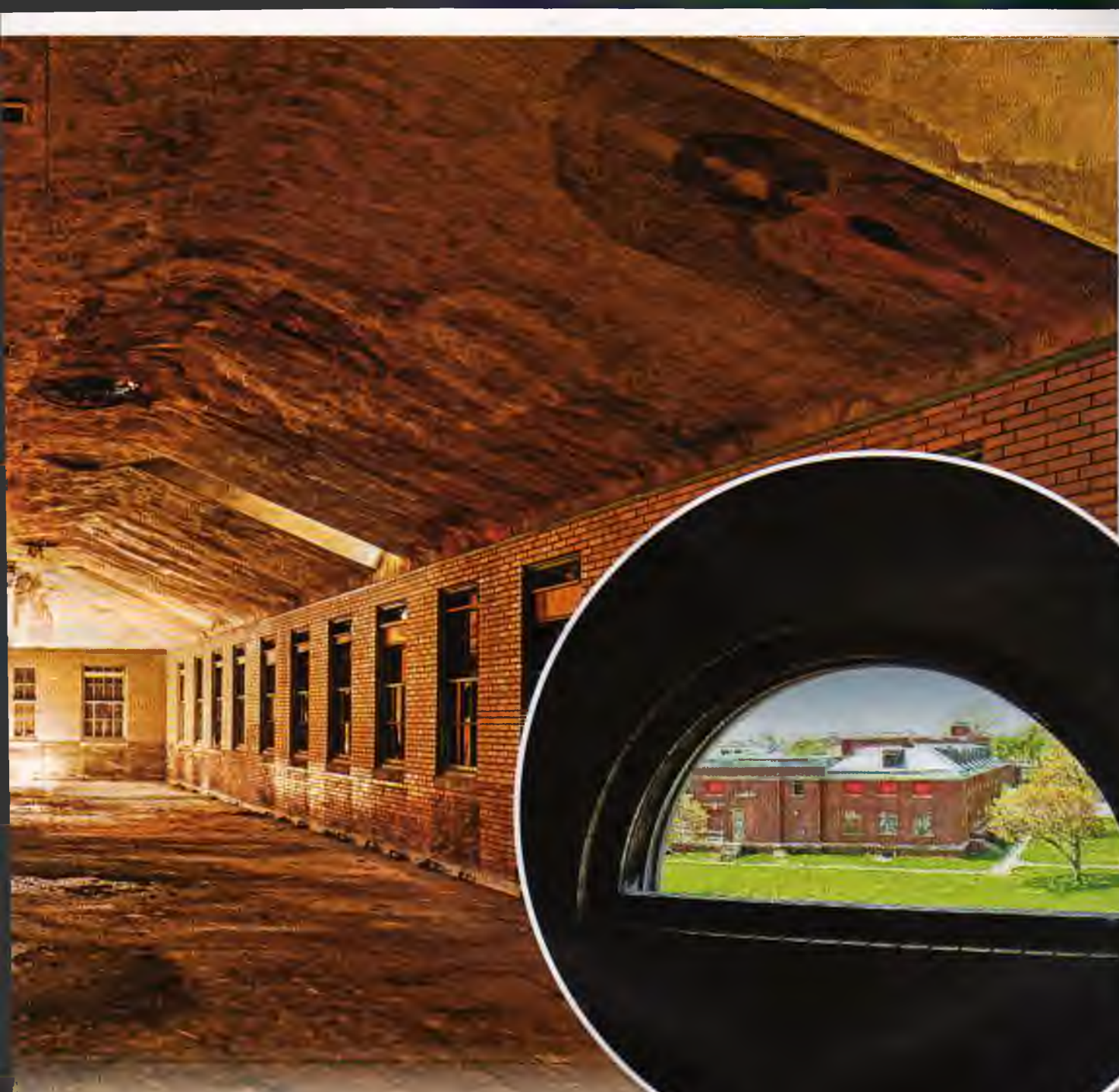
Pētera diena esot Pērkona diena – kas šajā dienā strādājot, to pērkons sasperot.

dienā esot metuši ūdeni naudu, vainagus un ziedus, lai izlūgtos tādu pašu lielu lomu, kāds ir bijis Pēterim. Pētera dienā nedrīkstēja strādāt, jo tā esot Pērkona diena – kas tajā strādājot, to pērkons sasperot. Ap Pēterdienu beidz dziedāt lakstīgalas un kūkot dzeguzes, jo vasa ieciet pašā briedumā. Pēterdienā pareģoja laiku – ja Pēteros list, tad lis līdz pat Annas dienai, 26. jūlijam. Ja Pēterdienu lietaina, tad viss siena laiks būs lietains. ☀



# Vājprāta atbalsis

Ar teicienu "Trakajiem pieder pasaule!" mēs noteikti nedomājam tos, kuri ilgstoši spiesti uzturēties psihiatriskajās slimnīcās. Visticamāk, vairākiem cilvēku garīgi slimo klīnika asociējas ar šausmu filmu cienīgām ainām. Par vājprātu vēstoši kļiedzieni, neizprotami zīmējumi uz sienām un slimību aromāts, kas sajūtams istabās. Daļa veco un pamesto slimnīcu kādreiz tādas arī bijušas – baidas bezcerības ieskaucas. Kā tās izskatās šodien, un vai pamestajos namos var sastapt pa kādam jukušam pagātnes rēgam?



## ▼ Ilze Pole

**V**īsā pasaulē ir vairāki simti pamestu psihiatrisko slimnīcu, tomēr dažas izpelnījušās īpašu uzmanību. Uz tām dodas ziņkārīgi tūristi un paranormālo lietu eksperti, lai sadzirdētu bijušo pacientu dvēseļu kliedzienu, kas ik pa brīdim pārtrauc slimnīcu drupu skumjo klusumu. Dažās vēl saglabājušās pacientu gultas, noputējušas grāmatas un piezīmju klades, kas šķiet iesaldētas laika.

Salīdzinājumā ar mūsdienām senāk daudzās psihiatriskajās slimnīcās sanitārie apstākļi bija ārpus katras kritikas. Cilvēki bāmoja, ka tur strādājošie ārsti trakuma ziņā nav īpaši atšķirušies no saviem pacientiem.

Garīgi atpalikušo ārstēšanā tika izman-

totas baisas metodes. Viena no tām bija lobotomija, kas 20. gadsimta 40. gados izplatījās Amerikā un citās valstīs.

Ta bija neiroķirurģiska procedūra, kuras laikā pacientam pieres daivas tika atdalītas no pārējām smadzenēm. Valdija uzskats, ka tādā veidā iespējams pacientu atbrīvot no murgiem, apsēstības un nervu krīzēm. Laikā no 1939. līdz 1951. gadam tika veiktas vairāk nekā 18 000 lobotomijas procedūru. Šausminošo metodi steigda izmantot arī Manteno Valsts psihiatriskā slimnīca Amerikā. Bet tas nebija vienīgais asinis stindzinošais notikums, ko nacās piedzīvot slimnīcas pacientiem...

## Nāvējošā slimība

Manteno Valsts psihiatriskā slimnīca atrodas lauku apvidū Ilinoisas štatā. 1927. gadā pēc īpašuma iegādes tika uzsākti slimnīcas būvniecības darbi. Manteno bija vairāku

Katru nakti virtuves zēni un sanitāri pazuda no slimnīcas telpām. Panikā no psihiatriskās slimnīcas aizbēga 45 pacienti, bet no slimības nomira 60 cilvēki. Plašsaziņas līdzekļos šis notikums tika atspoguļots kā Manteno vājprāts.



Tie, kas apmeklējuši psihiatriskās slimnīcas tukšās un laika zoba sagrauztās ēkas, apgalvo, ka dzirdējuši kliegšanu un raudas no kādreizējā procedūru kabineta. Vēl kādam ziņkārīgam tūristam nav darbojies fotoaparāts, bet, tiklīdz slimnīcas telpas pamestas, dīvainā kārtā viss atkal bijis kārtībā.

sarkanu ķieģeļu ēku komplekss, kas lepojās ar modernu ūdens apgādes sistēmu. Būvniecības darbus pabeidza 1937. gadā, tomēr jau septiņus gadus ātrāk decembrī slimnīca uzņēma pirmos pacientus. Lai arī psihiatriskā slimnīca bija paredzēta tikai 200 pacientiem, garīgi slimo skaits slimnīcas sākuma gados sasniedza 5500, bet darbinieku – 760.

Dzīve slimnīcā ritēja mierīgi un monotoni, vismaz no ārpusē tā varēja šķist. Tomēr drīz vien Manteno pacientus un darbiniekus pārsteidza pēkšņa traģēdija. Kādā 1939. gada augusta dienā pusdiēns psihiatriskās slimnīcas pacientu sāka sūdzēties par caureju. Sākumā Manteno slimnīcas direktors Ralfs Hintonšs nepievērsa uzmanību pēkšņajam saslimšanām, domājot, ka tas ir kāds nenozīmīgs vēdera vīruss, tomēr, kad nākamajā dienā saslimušo skaits trīskāršojās, uz Manteno tika izsaukti mediķi no citām slimnīcām. 435 cilvēki bija saslimuši ar vēdertifu – akūtu zarnu infekcijas slimību. Slimnīcu pārņēma panika. Pacienti kunkstēja sāpēs. Citi, bailu pārņemti, daudzja sienas un logus un agresīvi izturējās pret pārējiem pacientiem un darbiniekiem. Katru nakti

virtuves zēni un sanitāri pazuda no slimnīcas telpām. Panikā no psihiatriskās slimnīcas aizbēga 45 pacienti, bet no slimības nomira 60 cilvēki. Plašsaziņas līdzekļos šis notikums tika atspoguļots kā Manteno vājprāts.

## Ja sienas spētu runāt

Pēc baisās traģēdijas slimnīca turpināja savu darbu. Manteno ārstējās jau 8000 pacientu, bet darbinieku skaits saruka līdz 200. Reti kurš vēlējās strādāt psihiatriskajā slimnīcā, kur telpas oda pēc urīna un bija jāuzmanās no pacientu uzbrukumiem slimnīcas darbiniekiem. Ik dienu pacientiem tika veiktas regulāras procedūras, kas it kā ārstēja viņu garīgās slimības. Kādā slimnīcas pārskatā nosauktas ārstēšanas metodes, kas izmantotas katrā dienā, piemēram, drudža kabinets, elektrošoka terapija un jau pieminētā lobotomija. Tika uzskaitīts arī izbēgušo, uzņemto un nomirušo skaits. 1941. gadā izbēguši 198, uzņemti 2239, nomiruši 462, slimnīcā atgriezušies 348 pacienti. Taču tie ir tikai skaitļi, jo pa istam saprast šā vājprāta patieso seju spēja vienīgi tie,

kuri bija apmeklējuši Manteno slimnīcu.

Slimnīca tika slēgta 1985. gada 31. decembrī. Lielu daļu ēku nojauca, tomēr dažas atstāja to esošajā stāvoklī. Bija arī tādas, ko 2009. gadā atjaunoja citiem nolūkiem. Tie, kas apmeklējuši psihiatriskās slimnīcas tukšās un laika zoba sagrauztās ēkas, apgalvo, ka dzirdējuši kliegšanu un raudas no kādreizējā procedūru kabineta. Vēl kādam ziņkārīgam tūristam nav darbojies fotoaparāts, bet, tiklīdz slimnīcas telpas pamestas, dīvainā kārtā viss atkal bijis kārtībā. Daudziem pēc baisās vietas apmeklēšanas rādījušies murgi. Vietējie uzskata, ka no Manteno psihiatriskās slimnīcas esot jāuzmanās – tur pat visnormālāka cilvēks varot sajukt prātā.

Manteno slimnīca bija kā maza pilsēta citādā pasaulē. Tajā valdīja citi noteikumi un daudz neparastāka ikdiena, tomēr daudzi tās iemītnieki slimnīcu uzskatīja par savām vienīgajām mājām. Un pamest mājas vienmēr ir visgrūtāk, vienalga, cik traki tur iet...

## Citas vājprāta pārņemtās slimnīcas...

### DANVERAS VALSTS SLIMNĪCA MASAČŪSETSĀ ASV

Psihiatriskā slimnīca tika atvērta 1878. gadā un bija paredzēta 600 pacientu uzņemšanai, tomēr slimnīcā ārstējās vairāk nekā 2000 pacientu. Interesanti, ka tā uzbūvēta uz zemes, kur 1646. gadā atradās Džonatana Hathorna mājas. Viņš bija tiesnesis, kas piesprieda nāvessodu vairākām raganām. Danveras slimnīcā garīgi slimos pacientus ārstēja ar elektrošoka terapiju, pērsanu un hidroterapiju. Slimnīcu slēdza 1992. gadā. Cilvēki pamestajā ēkā piedzīvojuši gaismas mirgošanu, durvju atvēršanos un aizvēršanos, dzirdējuši divvainus soļus.

### TAUNTONAS VALSTS SLIMNĪCA MASAČŪSETSĀ ASV

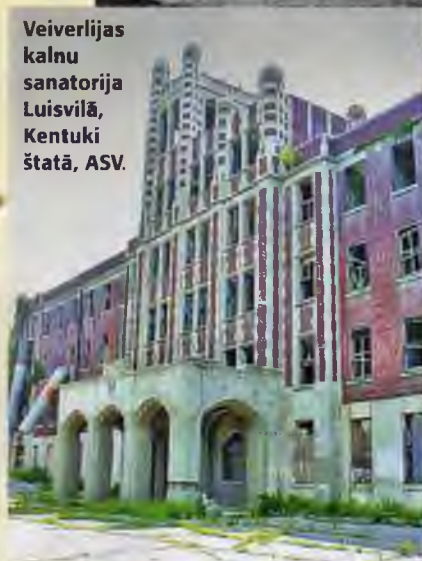
Slimnīca uzcelta 1854. gadā, un tā bija pazīstama kā valsts vājprātīgo patvērumus. Tika uzskatīts, ka slimnīcā bijušas izplatītas kulta aktivitātes. Darbnieki savus pacientus veduši uz pagrabu un veikuši sāta-rituālus. Pagrabstāvā atrasti neizskaidroti marķējumi uz sienām. Tagad slimnīca ir slēgta garīgās pāraudzināšanas iestāde nepilngadīgajiem noziedzniekiem. Iestādē dzīvojošie apgalvo, ka bieži redz cilvēka ēnu, kas rāpo pa sienām.

### VILOVBRŪKAS PSIHIATRISKĀ SLIMNĪCA ŅUJORKAS NOMALĒ ASV

Slimnīca uzcelta 1930. gadā. 1972. gadā televīzijas reportieris atklāja, cik šausminoši apstākļi valda slimnīcā – uz grīdas līdzās saviem izkārnījumiem sēž kaili pacienti. Slimnīcu slēdza 1987. gada 17. septembrī. Radās arī baisa leģenda par pacientiem, kas joprojām dzīvo pamestās slimnīcas notekcaurulēs un nolaupa apkārtnes bērnus. Leģenda pārvērtās īstenībā, kad 1987. gadā pazuda meitenīte ar Dauna sindromu. Meitenes ķermenis tika atrasts aprakts netālu no



Danveras Valsts slimnīca  
Masačūsetsā ASV.



Veiverlijas  
kalnu  
sanatorija  
Luisvilā,  
Kentuki  
štātā, ASV.



Tauntonas Valsts slimnīca Masačūsetsā ASV.

slimnīcas. Izmeklētāji sāka meklēt sakarības ar citiem gadījumiem, kuros bija pazuduši bērni ar garīgām slimībām. Par šiem noziegumiem apcietināja Andrē Randu, bijušo psihiatriskās slimnīcas pacientu. Vilovbrūkas stāsts atpoguļots 2009. gada dokumentālajā filmā *Cropsey*.

### GONDŽIAMAS PSIHIATRISKĀ SLIMNĪCA DIENVIDKOREJĀ

Slimnīca ir viena no trim slavenākajām spoku vietām Dienvidkorejā. Tā atrodas meža ielokā, un slimnīcu no apmeklētājiem nošķir dzelozstieples. Gondžiamas telpās var atrast vairākus 1996. gada kalendārus, slimnīcas gultas, vecas grāmatas, pie sienas pakārtu ārsta mēteli un ziņojuma dēli, uzraksts uz kura liecina, ka slimnīca pamesta steigā. Tiek baumots, ka Gondžiamā atstāta pacientu mīklaino nāves gadījumu dēļ. Slimnīcas pames-

tajās telpās daudzus pārņem pēkšņs aukstuma vilnis, un no dažām istabām skan neparasti čuksti.

### VEIVERLIJAS KALNU SANATORIJA LUISVILĀ, KENTUKI ŠTĀTĀ, ASV

Šī vieta tiek uzskatīta par vienu no visbaisākajām spoku slimnīcām Amerikā. 1910. gadā tā bija mājvieta 140 tuberkulozes slimniekiem. Sanatorijas vēsture liek šausmās nodrebēt. Slimnīcas 502. istabā kāda medicīnas māsa izdarījusi pašnāvību pakaroties, jo uzzinājusi, ka viņai būs ārļaulības bērns. Pirms tam viņa šajā pašā istabā bija mēģinājusi veikt pati sev abortu, taču nesekmīgi, tāpēc izlēmusi padarīt galu. Cita medicīnas māsa izlūkusi pa šīs istabas logu. Cilvēki, kas apmeklējuši pamesto slimnīcu, redzējuši ēnas, kas pārvietojas, sievieti ar ķēdēm, kas kliedz pie ieejas, un bērnu bez acīm, kas lūdz apmeklētājus ar viņu spēlēties. ☹





# No daktera pie dziednieka

Ārsti Loretu pusgadu sūtīja uz dažādiem izmeklējumiem, taču nespēja noteikt diagnozi. Ieteica pamēģināt netradicionālo medicīnu. Lai arī Loreta ir kategoriska tās noliedzēja, viņa tomēr mēģināja.

**T**as bija pirms gada. Kādu dienu tik ļoti savajadzējās uz tualeti, ka dabūju skriet, lai nepiedzīvotu kaunu. Sabijos. Tāda vaina taču pieņēmlē sievietes gadus, nevis cilvēku ap trīsdesmit. Sākumā nepievērsu tam uzmanību. Divas trīs pīles, kas tur liels. Pāries. Nekā. Nākamajā dienā sāku "turēt ciet" jau ielas galā un līdz mājai pārvietojos šķersseniskā soli tecīniem. Šoreiz noplūde bija ievērojama. Savu sāpi izstāstīju ginekologei. Uztaisīja analīzes, viss labi, ieteica apmeklēt ģimenes ārstu. Viņa nosūtīja uz analīzēm. Labas, iekaisuma nav. Zuda aizdomas par apsaldešanas, ko būtu varējusi saņemt, maija beigās peldēdamās pavēsā ūdenī.

## Rinka dancis pa kabinetiem

Ģimenes ārste nosūtīja pie urologa. Straidoņos gaidīju vienā rindā ar vīriešiem. Dakteris ieteica izmeklēšanu, kas līdzinājās raketes palaišanai kosmosā – vispirms man urīnpūslī iebāza vienu trubiņu, tad otru, trešo. Piepildīja urīnpūslī ar šķidrumu un ik pa laikam vaicāja, vai vēlos čurāt. Kad bija sajūta, ka jāciešas un tiešām vajag, mani atstāja vienu. Šī metode bija vajadzīga, lai noteiktu, vai man ir problēma ar saturēšanu, muskulatūru. Nebija. Lieki iztērēta valsts nauda. Bet lai jau, nodokļus esmu kārtīgi maksājusi un ārstus apmeklējusi reti. Pēc pāris nedēļām (rindas taču!) nākamajā urologa apmeklējuma reizē uzzināju, ka dažkārt ārsti diagnozi nevar noteikt pusgadu, pat gadu. Dažkārt ar slimību jāsadzīvo. Nosūtīja uz ultrasonogrāfiju. Lieki.

Katru nedēļu staigājot pie ārstiem, sajutos slima. Un bezpalīdzīga. Atkal devos pie ģimenes ārstes. Ar analīžu rezultātu kaudzi. Ārste pat ieteica iekārtot mapiti, lai ērtāk apskatīt. Tobrīd man viss jau bija līdz kaklam. Teicu, ka gribu būt vesela. Ārste atkātoja to pašu, ko teica urologs – diagnozes reizēm mēdzot noteikt ilgi, pat gadu. Tobrīd man bija skaidrs, ka ārstēšana ir pārvērtusies par diskusiju Latvijas radio 1. programmā *Kā labāk dzīvot*. Saņēmu vispārīgus padomus, nevis konkrētu ārstēšanu. Ģimenes ārste ieteica izmēģināt dzērveņu pastu, dzert dzērveņu sulu un apmeklēt neirologu. Bieži vien nesa-

“Ko jūs te prasāt kā tirgū? Par cik un ko dabūsit? Nopelniet tik daudz, lai varat sevi izārstēt!” viņa pateica un nometa klausuli.

turēšana rodotos uz nervu pamata. Lai vai kā mēģināju atcerēties kādu smagu notikumu savā dzīvē pēdējā laikā, nekā tāda nebija. Jā, stresu pazinu, bet tas ilga jau gadiem. Tad ārste pateica, ka visefektīvākā būšot *biofeedback* jeb bioatgriezeniskās saites metode. Tā ir stresa diagnostika un ārstēšana ar speciālu apmācības kursu – treniņu urīnpūslim. Terapijas laikā pacients saņem skaņas vai vizuālu informāciju par kāda orgāna darbību un iemācās kontrolēt, uzlabot tā funkciju. Tikai tas maksā ap 120 latiem, turklāt rinda gara.

## Nopelniet tik daudz, lai varat sevi izārstēt

Saņēmu spēkus, lai piezvanītu ieteiktajai neiroloģei, jo pie valsts apmaksātā es rindu nesagaidītu. Vīzīte privātklinikā – 25 lati. Tā ir summa, ko man nav viegli atrast makā. Piedevām ir slikta piededze ar treknajiem gadiem, kad ārsti par 20 latiem vēltija pacientam 5–7 minūtes noteikto 15 vietā un vēl norūca, kad pajautāju, lai atlikušajās piecās pastāsta par konkrētās vainas profilaksi un jaunākajiem pētījumiem šajā jomā. Ārsta uzdevums esot ārstēt. Dakteris Anatolijs Danilāns gan kādā intervijā teica, ka puse no ārstēšanas ir saruna ar pacientu, izskaidrošana. Un profilakse.

Man rūp mana veselība un gribas saprast, ko ar mani darīs. Lai nerodas pašpāretumi un pārpratumi, es iepriekš sagatavojos. Palasu, ko par konkrēto arstu saka citi cilvēki. Man nav laika un naudas iet pie paviršiem speciālistiem.

Tā nu nolēmu piezvanīt uz privātklinikas reģistratūru un noskaidrot, kas tiks darīts. Vai man par jaunu taisīs analīzes un būs jānāk vēlreiz par 25 latiem vai pietiks ar esošajām? Sekretāre nemācēja paskaidrot, iedeva ārstes mobilo. Piezvanīju. Teicu: “Sveiki! Esmu apzinīga paciente, tāpēc gribētu zināt, cik gara būs vizīte, ko man darīs, kādus analīžu rezultātus paņemt līdzī, ja man ir tāda un tāda vaina? Vai esat istā speciāliste?” Pajautāju, vai ir iespējas izārstēties. “Ko jūs te prasāt kā tirgū? Par cik un ko dabūsit? Nopelniet tik daudz, lai varat sevi izārstēt!” viņa pateica un nometa klausuli.

Tobrīd apraudājās. Es strādāju apkalpojošā jomā. Citīgi un godprātīgi. Ja to nedaru, izjūtu ik uz soļa. Klienti mani ir izdresējuši. Tieši to gaidu arī no citiem.



Negribētos, ka  
ārsti smīkņā par  
dziedniekiem.  
Jo viņi savu reizi  
var palīdzēt labāk  
nekā ārsti.

## Dziednieka meklējumos

Piezvanīju ginekoloģei un ģimenes ārstei. Abas ieteica pamēģināt netradicionālo medicīnu. Ko?! Faktiski viņas man gribēja pateikt: mēs nevaram palīdzēt! Apskaitos. Nedēlām neko nedarīju. Atpūtos no baltajiem halātiem un analizēm. Sajutos labāk. Sāku apjautāties paziņu lokā par dziedniekiem. Kauns bija nenormāls! Liels kā valis! Ja tā būtu kāja vai roka, būtu citādi, bet iet pie dziednieka un runāt par čurāšanu...

Vairāki ieteica Tiltiņu. Esot vislabākais. Spirinājos nedēlām ilgi. Neiešu taču pie virieša, kurš ar rokām vicināsies gar mani un kaut ko stāstīs. Un man vēl būs tam jātic. Izlasīju interviju ar viņu. Izklaušījās saprātīgs cilvēks. Tos, kam viņš nevar palīdzēt, sūtot pie ārsta. Nemulķo. Daudzi mani aizspriedumi izgaisa.

Piezvanīju dziednieka sekretārei, pierakstījos. Tiesa, bija lietas, kas man nepatika. Nepatika sēdēt rindā kopā ar citiem. Nepatika, ka uz galda deg svece ar sērojoši plivojošu liesmu. Nepatika, ka uz čeka bija rakstīts: žūpības apkaršanas centrs. Un vēl tās ūdens pudeles klientiem rokās, kā pie Ķekavas avotiņa. Bet Tiltiņš pats man patika. Viņš ātri noteica manas vainas. Apbrīnojami, ka cilvēks caur biksēm jūt, ka man operēts menisks. Kļūdījās vienreiz – domāja, ka man ir bērni, jo mugura krustos deformējusies. Par manu vainu pateica: tas viss ir galvā. Protams, stress man ir, bet tad jāzina, kā to mazināt un kuri tieši notikumi man ieskrien apakšbiksēs. Viņš ieteica nākt regulāri. Apgalvoja, ka pati atskriešot. Bet neesmu aizskrējusi, jo negribu kļūt atkarīga. Kaut kas arī pašai ir jādara ar to galvu.

Vienmēr esmu cienījusi ārstus, un dziednieka vārds man bijis svešs. Esmu par tradicionālo medicīnu. Tieši tāpēc pati nekur negāju. Manuprāt, cilvēks ar izglītību ir spēcīgāks ārsts nekā bez. Tomēr šis gadījums pierādīja, ka ārsti paši netiek galā un sūta tālāk. Tieši tāpēc negribētos, ka ārsti smīkņā par dziedniekiem. Jo viņi savu reizi var palīdzēt labāk nekā ārsti. ☺



Horoskopu cienītāji parasti grib izlasīt, kā veiksies mīlestībā un darbā, vai pietiks naudas un mājās viss būs kārtībā, – tā apgalvo neviens vien pētījums. Mēs nolēmām šim četrām jomām piešķirt katrai savu simbolu un vizuāli parādīt, kurā jomā šajā periodā sekmēsies visvairāk. **SKAITIET SIMBOLUS! JO TO VAIRĀK, JO LIELĀKAS IZREDZES.**

## UGUNS



### AUNS

21. marts – 20. aprīlis



Pastiprināti izrādīsiet simpātijas pret mīloto cilvēku. Jauki milas piedzīvojumi. Vairāk tērēsiet, nekā saņemsiet. Rūpīgi strādāji ar finanšu dokumentiem. Izmantojiet tālākizglītības dotās iespējas. Iedvesma radošā darbā. Alksiet pēc pārmaiņām. Noderēs tuvinieku padoms. Organizējiet aizraujošu ekskursiju visai ģimenei.

#### LABĀS DIENAS

27.VI	Veiksmīgs sadzīves problēmu atrisinājums.
7.VII	Saturīgs randiņš.

## ZEME



### VĒRSIS

21. aprīlis – 20. maijs



Veiksmīgs laiks tuvu attiecību nostiprināšanai. Mīlestībā izticiet bez draugu padomiem. Naudu tērējiet mājas vajadzībām. Iepērkoties pievērsiet uzmanību preces garantijas laikam. Karjeras kāpumā neliels klusuma brīdis. Darbā aizmirstiet par personiskajām simpātijām vai antipātijām. Glabājiet bērna uzticēto noslēpumu.

#### LABĀS DIENAS

27.VI	Pelnīta atzinība sabiedrībā.
5.VII	Klusa krodziņa atklāšana jaukai divvientulībai.



### LAUVA

24. jūlijs – 23. augusts



Harmoniskas attiecības. Varat sākt kopīgu dzīves ceļu. Necentieties dominēt. Gūsiet gaidītos ienākumus. Izdosies iegādāties plānoto. Pamažām bruģējiet ceļu uz mērķi. Krājiet punktus, vēlāk varēsiet likt tos lietā. Neturiet emocijas sevi. Izrādi pieķeršanos tuviniekiem. Laujiet sev kārtīgi atpūsties.

#### LABĀS DIENAS

27.VI	Pieņemiet svarīgo lēmumu!
6.VII	Pareizi novērtējiet situāciju, un viss izdosies!



### JAUNAVA

24. augusts – 23. septembris



Gādājiet, lai plaukstošā mīlestība neiegūst publicitāti. Atrodiet laiku pabūt divatā ar laulāto draugu. Esiet uzticīgi un iecietīgi. Īpaši piesardzīgi kartojiet naudas dokumentus. Palaujieties tikai uz sevi. Karjerā noderēs draugu atbalsts. Neatļaidīgi skaidrojiet savu viedokli. Uzņemieties paveicamus pienākumus. Esiet iejūtīgi pret tuviniekiem. Mīciet atvasei praktiskas arotas.

#### LABĀS DIENAS

27.VI	Atmaksāsies piekāpība.
7.VII	Jauks drauga pārsteigums.



### STRĒLNIEKS

23. novembris – 21. decembris



Mīlestības saites nostiprināsies ceļojuma laikā. Dārgais cilvēks novērtēs uzņēmību un uzticību. Naudas lietas pagaidām iepriekšējā līmenī. Centieties kontrolēt situāciju. Ciešāk sadarbojieties ar domubiedriem. Istenojiet šķietami pārdošanās idejas. Gādājiet par saprašanās ģimenē. Biežāk organizējiet jaukas vakarēšanas tuvinieku lokā.

#### LABĀS DIENAS

27.VI	Labas ziņas dienas gaitā.
5.VII	Iedvesmojošs mīlotā smaidis.



### MEŽĀZIS

22. decembris – 20. janvāris



Neko neslēpiet no mīlotā cilvēka. Izrunājiet neaizņemto pārpratumu. Izvairieties no strīda par materiāliem jautājumiem. Neparedzēti apstākļi var mainīt finansiālo situāciju. Neaizņemties naudu. Tuvais cilvēks iespaidos karjeras kāpumu. Realizēsies idejas par biznesa darbības paplašināšanu. Centieties ieviest izmaiņas mājas dzīvē. Veltiet vairāk uzmanības dzīvesbiedram.

#### LABĀS DIENAS

28.VI	Vakara pastaiga gar jūru.
7.VII	Viens vienīgs vārds pacels spārnos.



Mīlestība



Nauda



Karjera



Māju sajūta

## GAISS



### DVĪŅI

21. maijs – 21. jūnijs



Celojuma laikā ieraudzīsiet draugu patīkamā gaismā. Rikojieties izlēmīgi. Sarežģītu situāciju risiniet ar pašcienu. Ienākumi pieaugs pamazām. Tērējiet ar apdomu. Paveiksiet ceļa grūtāko posmu. Gūsiet gandarījuma par izturību. Rosīties sabiedrība. Piedalieties korporatīvajos pasākumos. Varat veidot kopīgu biznesu ar vistuvākajiem cilvēkiem.

#### LABĀS DIENAS

27.VI	Pasakiet paldies labam cilvēkam!
5.VII	Apciemojiet atvasi laukos!



### SVARI

24. septembris – 23. oktobris



Draudzība negaidot var pāraugt mīlestībā. Veiksmīgi atrisināsies sarežģījušās attiecību problēmas. Naudas jautājumi prasīs uzmanību un taupību. Saņemsiet visu, kas jums pienākas. Varat rekināties ar ietekmes pleaugumu un karjeras izaugsmi. Tiks novērtēta gutā pieredze. Dibiniet noderīgus kontaktus. Ģimenē stabilitāte. Jutīsieties droši un mierīgi.

#### LABĀS DIENAS

27.VI	Veiksmīga projekta prezentācija.
8.VII	Noderēs viss košais, greznais.



### ŪDENS

21. janvāris – 18. februāris



Salabsiet ar otro pusīti. Iaimīgs un samīlots iejūtīties tuvā cilvēka noskanojumā. Apvaldiet tieksmi pēc brīvības. Naudas jautājumi risināsies it kā paši no sevis. Gūsiet plānotos ienākumus, Tērējiet patīkamām nodarbēm un veselības procedūram. Darba lietas prasīs papildu pūles. Uzdoto pildiet bez steigas. Mājās pārslēdziet domas uz mīļajiem.

#### LABĀS DIENAS

27.VI	Izdosies ietaupīt iepērkoties.
5.VII	Pacilājoša laimes sajūta.

## ŪDENS



### VĒZIS

22. jūnijs – 23. jūlijs



Esiet atklāti pret tuvu cilvēku. Neslēpiet savas jūtas. Apvaldiet straujo temperamentu. Saņemsiet pateicību no cilvēka, kuram esat darījis labu. Varat sākt veidot uzkrājumus. Varbūt saņemsiet piedāvājumu ieņemt augstāku amatu. Neatlieciet iecerēto uz vēlāku laiku. Samaziniet riska iespējas. Izvairieties no briesošiem konfliktiem.

#### LABĀS DIENAS

27.VI	Neatlieciet pirkumu!
7.VII	Abpusējas simpātijas.



### SKORPIONS

24. oktobris – 22. novembris



Romantiskas izjūtas un nereāli sapņi. Mīlestība var uzplaukt darbavietā. Mazāk runājiet ar apkārtējiem par savām jūtām. Ienākumu ziņā bez izmaiņām. Pietaupiet, ja ir tāda iespēja. Varat iegādāties darbam nepieciešamas kvalitatīvas lietas. Pirmie soļi pa karjeras stāvajām kāpnēm. Dariet visu bez liekas steigas. Labi sapratīsieties ar gados jaunākiem cilvēkiem.

#### LABĀS DIENAS

28.VI	Patīkams pārsteigums ierastajā ikdienas rītmā.
5.VII	Iegūsiet piekāpjoties.



### ZIVIS

19. februāris – 20. marts



Mīļotais cilvēks palīdzēs atrisināt finansiālas problēmas. Saskaņā veicinās kopīgas intereses. Pagaidām atlieciet domas par darba maiņu. Plašās zināšanas ļaus kritiski vērtēt iespējamās jaunās vesmas. Varat padomāt par pārmaiņām vizuālajā tēlā. Plānojiet atvaļinājumu kopā ar atvasēm. Apsveriet iespēju atpūsties savā zemē.

#### LABĀS DIENAS

27.VI	Jauks vakars pie vīna glāzes.
5.VII	Iepriecinās nejaušs atklājums.

# MĒNESS KALENDĀRS

no 26. jūnija  
līdz 9. jūlijam

26. jūnija ritā gaidāms viens no gada svarīgākajiem astroloģiskajiem notikumiem – Jupiterš pamet Dviņu zīmi un ieiet sev tik mīļajā Vēža zīmē. Jupiterš kā laimes nesējs astroloģiskajā pasaulē skaidri parāda, ka vislielākā laime šajā dzīvē un pasaulē rodama siltās un sakārtotās ģimenes attiecībās, rūpēs un mīlestībā pret sev tuvajiem. Kamēr Jupiterš būs Vēža zīmē (līdz 16.07.2014.), mums visiem ir iespēja šo jomu sakārtot: uzlabot attiecības ar radniekiem, labiekārtot mājvietu, paplašināt radu loku ar kāzām un kristībām, sarīkot radu saietu un citādi uzlabot dzimtas karmu. Savukārt jaunais Mēness cikls 8. jūlijā sāksies ar ļoti draudzīgu enerģētiku – draugi, domubiedri, radošo kolektīvu kolēģi un citi līdzīgi domājošie būs jūsu tuvākie un labākie atbalsta punkti šajā Mēness ciklā.

Sastādījusi astroloģe **LĪGA ŠIRONA**



## MĒNESS BEZ KURSA (čika laiks)

– lai-ka sprīdis pirms Mēness pārejas nākamajā zodiaka zīmē, kurā tas vairs neveido aspektus ar citām planētām. Mēness kā emocionālā un sadzīviskā fona noteicējs šajā periodā it kā peld, tam nav virzības un noteiktības, tāpēc šajā laikā labāk nepieņemt lēmumus un neuzsākt neko jaunu.



## ATSLODZE – periods pirms Mēness fāžu

maiņas, kura laikā organismam labi iedot atelpu no smagām un lielām pārtikas devām. Var dzert nesaldinātas zāļu tējas un ēst vieglu, veselīgu pārtiku mazās devās.

- Laba diena, lai darbotos minētajā jomā.
- ◐ Var darīt, var nedarīt – viss atkarīgs no vēlmes un nepieciešamības.
- Šajā dienā nav ieteicamas nodarbes konkrētajā jomā.

26.06.2013. trešdiena	Mēness Ūdensvirā ☽ 16:08–24:00	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
27.06.2013. ceturtdiena	Mēness Ūdensvirā/Zivis 11:32 ☽ 00:00–11:32	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
28.06.2013. piektdiena	Mēness Zivis	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
29.06.2013. sestdiena	Mēness Zivis/Aunā 16:06 ☽ 03:16–16:06	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
30.06.2013. svētdiena	Mēness Aunā ☼ 01:53–15:58	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
1.07.2013. pirmdiena	Mēness Aunā ☽ 09:48–24:00	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
2.07.2013. otrdiena	Mēness Aunā/Vērsī 00:43 ☽ 00:00–00:43	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
3.07.2013. trešdiena	Mēness Vērsī ☽ 18:51–24:00	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
4.07.2013. ceturtdiena	Mēness Vērsī/Dviņos 12:21 ☽ 00:00–12:21	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
5.07.2013. piektdiena	Mēness Dviņos	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
6.07.2013. sestdiena	Mēness Dviņos ☽ 15:30–24:00	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
7.07.2013. svētdiena	Mēness Dviņos/Vēzi 01:13 ☽ 00:00–01:13	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
8.07.2013. pirmdiena	Jauns Mēness cikls 10C14 Mēness Vēzi ☽ 14:44–24:00 ☼ 03:38–16:49	☽ ☿ ♀ ☿ ☽
9.07.2013. otrdiena	Mēness Vēzi/Lauvā 13:48 ☽ 00:00–13:48	☽ ☿ ♀ ☿ ☽

Ceļojumi

Naudas  
tērēšana/  
izdošana

Svarīgu lēmumu  
pieņemšana

Izklaides

Skaistumkopšana