

# LITERĀRĀS VĒSTIS



## MAZSALACAS PILSĒTAS BIBLIOTĒKA

Nr. 4.(131.) 2015.gada aprīlis

**MĀCIES RAST DZĪVĒ PRIEKU – LŪK, LABĀKAIS VEIDS, KA BŪT LAIMĪGAM!**



### Esiet sveicināti aprīlī!

1. aprīlis visā pasaulē ir pazīstams kā Joku jeb smieklu diena, kad cilvēki savā starpā izspēlē dažādus jokus un sīkas blēdības. Par to, kā radās pirmā aprīļa joki un kāpēc cilvēki šajā dienā cenšas izjokot viens otru, vienotas teorijas nav. Saskaņā ar vienu no tām Joku diena saistīta ar pavasara iestāšanos, kad dabā ir mainīgi laikapstākļi – vienu dienu spīd saule, bet jau nākamajā snieg snieg.

Mums visiem ir zināmas sen pārbaudītas patiesības – cilvēki, kuri smejas, ir simpātiski, smails uzpērk un valdzina, smieklis ir dvēseles un sirds atslēga uz gaišu dzīvi. Daudziem tas būs pārsteidzoši, bet, izrādās, smieklis ir veltīta īpaša zinātnes nozare – getoloģija, ar kuru nodarbojas Starptautiskā praktiskā un terapeitiskā humora asociācija, kas ir pasaulē lielākais smieklis pētīšanas institūts. Arī Latvijā smieklis terapija tiek praktizēta. Psihologi iesaka sākt rītu nevis ar kriminālo ziņu lasīšanu, bet gan ar joku un anekdošu lappušu pārlaipošanu.

### Interesanti fakti par smieklis

- Pieaugušie smejas vidēji 15 reižu dienā, bērni – pat līdz 400 reizēm.
- Sievietes smejas vairāk nekā vīrieši.
- Smiešanās palīdz zaudēt svaru.
- Smiešanās laikā veidojas prieka jeb laimes hormons.
- Smieklis ne tikai nostiprina imūnsistēmu, bet ir lielisks antistresa līdzeklis.
- Smieklis veicina vielmaiņu un holesterīna noārdīšanos organismā.

**Smiesimies biežāk un ne tikai 1.aprīlī!:)**

Klausījos(i), brīnījos(i),  
Kas aiz kalna gaviļēja:  
Lieldienu braukšus brauca,  
Asnus veda vezumā(i).

Ai, bagāti Lieldiensvētki,  
Lielu oļu gribētāji:  
Trīs dieniņas, trīs naksniņas  
Zaga olas vīstīnām.

Lielās dienas rītiņā  
Agri gāju šūpoties,  
Lai redzēju koku galos  
Zelta sauli margojam.

Ej ar Dievu, Lieladiena,  
mēs tev' skaisti vadīsim;  
Nāc atkal citu gadu,  
mēs tev' skaisti saņemsim.



**PRIECĪGAS LIELDIENAS!**

Šomēnes aicinām ne tikai priecāties un svinēt svētkus, bet apmeklēt arī bibliotēku, lai paņemtu kādu interesantu lasāmvielu, paskatītos Mazsalacas bijušā fotogrāfa

**Jāņa** (tautā saukta Žaņa) **Āboltiņa** (1904. – 1971.) fotoizstādi un pakavētos atmiņās par viņu, kā arī piedalītos **Bibliotēku nedēļas** ietvaros rīkotajos pasākumos, starp kuriem

**22.aprīlī plkst. 15.00** tikšanās ar rakstnieci **Gundegu Repši**



**Daina Garokalna „Latvju sargājošās un spēka zīmes”**

Apgādā "Pūce" izdotajā grāmata "Latvju sargājošās un spēka zīmes", kurā aprakstītas divdesmit latvju zīmes, to simboliskā, spēcinošā un sargājošā nozīme. Zīmes mākslinieciski attēlotas grafiski un ornamentāli.

Autore min, ka gan svētkos, gan nereti arī ikdienā ir vēlme rotāties ar vecmāmiņas saktiņu, kurā mirdz latvju saulīte, vai aplikt rokassprādzi ar senajām zīmēm. Ikreiz tiek saņemta labvēlīga enerģija, un noskaņojums kļūst pacilājošāks. Tas liecina, ka zīmes mūs dvēseliski sasaista ar tūkstošgadīgo pagātņi, ar senču pieredzi, pasaules redzējumu. Tās palīdz garīgi sakārtoties.

Zīmes ir attiecību saite starp cilvēku un mītiskās pasaules spēkiem Dievu, Laimu, Māru, Pērkonu... Mūsu senči zīmēm piedēvēja enerģētiskas spējas. Gadu tūkstošos viņi zīmes pārbaudīja, tās strādā un pasargā.

Grāmata ir rosinājums iepazīt zīmes un izvēlēties tās, kuras kalpos, vai nu konkrētajai tā brīža vajadzībai vai arī kļūs par savējo turpmākajā dzīvē. Saulīte - gaišumam un harmonijai, Ugunskrusts - enerģijai un aizsardzībai, Māras zīme - veselībai un auglībai, Jumis - labklājībai... Ar domām jācenšas pieslēgties zīmes enerģētikai. Īsto katram pateiks priekšā intuīcija.

Kā zīmes darbojas? Svarīgi ir rast saikni ar zīmi. Katra no latvju zīmēm ar savu formu vien ietekmē mūsu apziņu. Ja zīmi vēl piepildām ar domu spēku, tad tā aktivizējas, kļūst par simbolu, kurš nodibina enerģētisku saikni ar norisēm dabā.

Latvietis, kurš izmanto senču radītās zīmes, saslēdzas ar to, kas glabājas viņa zemapziņā, - pieaug garīgais spēks. Un tad vairs nav nozīmes, vai zīme darināta zeltā, sudrabā, veidota no papīra vai uz tā uzzīmēta. Zīmi var uzvilkt pat gaisā. To darot, svarīgi ir koncentrēt domas un uzmanību, tad palīdzība izpaužas visspēcīgāk.

Uzskata, ka zīmes nenes ļaunumu. Ja kāds ar zīmju palīdzību vēlas uzsūtīt slimību vai kādu citu nelaimi otram, tad ļaunums vēl sparīgāk vērsīsies pret pašu sūtītāju.

**Ilga Vītola**

\* \* \*

Baudi mirkli,  
visu, kas notiek tagad un tūlīt.  
Vai tev vajag, lai kāds  
spēlē pie tavas sirdsapziņas?  
Tāpēc jau nevajag mūzikas dārdus,  
vari mierīgi turpināt  
klausīties Brāmsu.  
Gribi paslēpt šai mirklī  
jūtīgo dvēseli,  
klusināt vilšanos savu?  
Paņem labāk smiltis plaukstā  
un ļauj tām birt.  
Lai viss, kas tevi saitē tur  
sairst un gaist.  
Atraisies!  
Nelādi Dievu un pasauli!



**Bibliotēku nedēļas laikā - 23.aprīlī - atzīmējam arī Pasaules grāmatu un autortiesību aizsardzības dienu.** Šajā

dienā visā pasaulē, arī Latvijā, nostiprinājusies tradīcija, ka vīrieši dāvina sievietēm rozes, bet sievietes vīriešiem – grāmatas.

Dāvināsim viens otram grāmatas un rozes!

**PALDIES Dainim Rasam**, ka uzticējies arī bibliotēkai savus savāktos materiālus par izsūtītajiem Mazsalacas novadā. Darbs gan nav pabeigts, tādēļ Dainis aicina mazsalaciešus precizēt un papildināt viņa savākto.

**RAKSTI ARĪ TU – PAR TO, KAS BIJIS, PAR TO, KAS BŪS, PAR TO, KAS PRIECĒ, PAR TO, KAS SATRAUC, PAR TO, KO VĒLIES, LAI UZZINA CITI! DALIES AR SAVU GAISMU UN SAVU SIRDS SILTUMU!**

Ar mīlestību un pateicību šo izdevumu veidoja bibliotekāre **Maija Reinvalde**  
Tālr.: **64251246**; e-pasts: [maija.r@sveiks.lv](mailto:maija.r@sveiks.lv)  
<http://www.mazsalaca.lv/>