



**Linda Zvaune**  
neiroloģe,  
"Dzīvopiedzīvo"  
vadītāja



Linda Zvaune ir neiroloģe, kas strādā Jūrmalā. Šeit arī sākas šis stāsts, slimnīcā, kur ikdienā strādā šī sieviete. Strādājot kā neiroloģe, Linda ikdienā redz cilvēkus, kas cieš no šausmīgām garīgām saslimšanām, sākot ar alkoholismu līdz izdegšanas sindromam, no psihosomatiskajām saslimšanām līdz depresijai, un katru dienu viņa dara visu, kas ir viņas spēkos, lai ārstētu cilvēkus un palīdzētu viņiem izkļūt no tās elles, kurā viņi dzīvo savā apziņā.

Kādu dienu Linda piedalījās Ķekavas pašvaldības organizētā pasākumā par veselīgu dzīvesveidu un fiziskajām aktivitātēm. Linda mēdza piedalīties šādos pasākumos, jo, būdama ārste, viņa zina, cik svarīgas ir fiziskās aktivitātes, lai uzturētu formā savu ķermeni un novērstu daudzas slimības. Taču šajā dienā pirms diviem gadiem, šajā pasākumā viņas uzmanību piesaistīja kaut kas atšķirīgs no ierastā, un viņas galvā dzima jauna ideja. Pasākumā nodotā ziņa, protams, bija noderīga, laba un pozitīva cilvēkiem, taču viņa jūta, ka kaut kas tajā pietrūkst. Līdzīgi kā citos līdzīgos pasākumos, kur Linda piedalījies, ierosinātais veselīgā dzīvesveida modelis bija koncentrēts tikai uz fizisko labsajūtu, kas tiek panākta ar fiziskajām aktivitātēm, taču cilvēku prātam vieta nebija paredzēta. Linda saprata, ka šajā visā pietrūkst būtiskas ziņas: nodarbošanās ar fiziskām aktivitātēm ir svarīga veselībai, bet tikpat svarīgi ir trenēt

<https://www.facebook.com/dzivopiedzivo/>



smadzenes! Veselīga dzīvesveida ievērošana nozīmē prāta trenēšanu tāda pat mērā kā ķermeņa trenēšanu. Linda zina, ka prāta nodarbināšana un uzturēšana formā ir ļoti svarīga, lai novērstu destruktīvas garīgās patoloģijas, no kā var izvairīties, nodarbojoties ar sportu. Tā bija diena, kad Linda apzinājās, ka viņai ir pienākums aizpildīt šo tukšumu un veltīt to, lai rūpētos par prātu veselīga dzīvesveida ietvaros, lai tādējādi novērstu garīgās saslimšanas. Un kurš gan varētu nodot šo ziņu cilvēkiem labāk par viņu?

2016. gada 17. aprīlī Linda sāka projektu "Dzīvopiedzīvo", un jau pēc mēneša aizpildīja tukšo vietu šajā pat pasākumā Ķekavā ar savu stendu: "Smadzeņu fiziskā forma".

Pēc šī nelielā vietējā pasākuma Linda saprata, ka viņa vēlas organizēt kaut ko lielāku, kur varētu iesaistīt daudz vairāk cilvēku. Tāpēc, apņēmības un

**"Dzīvojiet savu dzīvi kā piedzīvojumu, labāk parūpējies par sevi laicīgi, nekā vēlāk nožēlot!"**

spēka pilna, Linda uzrunāja savus draugus un kolēģus, un ar viņu palīdzību šajā gadā izdevās izvietot stendu sarunu festivālā „Lampa” Cēsīs, kas ir viens no populārākajiem festivāliem Latvijā.

**3 LABA VESELĪBA**

