

Iedvesmai nav Vecuma

MAF

Mediju atbalsta fonds

2026. GADA 6. FEBRUĀRIS

Ceļš jeb atgriešanās pie sevis pašā

Lai ļautos iedvesmai un jauniem izaicinājumiem dzīvē, visbiežāk vispirms ir jāspēj... apstāties. Jāatrod tas īstais brīdis un punkts ikdienas skrējienā, lai būtu iespēja padomāt par to, kur esam, kurp ejam un – galu galā – ko no tā visa sagaidām. Spilgts piemērs bija kaut vai globālā ķeža jeb Covid-19 pandēmija, kad pēc tādas piespiedu apstāšanās ne viens vien pārdomāja savu nodarbošanos un daudz azartiskāk ļāvās jauniem dzīves pavērsieniem, nereti mainot iesākto pat par 180 grādiem.

Ne tik dramatiska un ierastāka „pauze” cilvēka mūžā mēdz būt arī tas laiks, kad ģimenē ienāk mazulis. Un tieši tāds ir arī sarunas varones, četru bērnu māmiņas **Ingas Dēliņas** stāsts – viņas ceļš jeb, drīzāk jāsaka, atgriešanās pie sava pavisam dabiskā jutīguma.

Ar vēlmi pētīt dziļāk

Šī saruna noris brīdī, kad aiz loga vēl valda rudenīga atvasara, nevis ziema. Tiekamies Ingas mājīgajā kabinetā Baložu ielā, Tukumā, kur aiz loga čivina putni, un ērti iekārtojamies turpat uz paklāja. Sākam ar atgriešanos vēl studiju laikā, kad Inga Rīgas Stradiņa universitātē bija izvēlējusies studiju programmu «Sabiedrības veselība».

– Studijas pabeidzu, jau strādāju, bet kādā brīdī sapratu, ka prasās pētīt ko dziļāk un turpināju studēt mākslas terapiju. Gluži psihologiju negribējās, jo meklēju ko atšķirīgu, un mākslas terapija tolaik arī bija vēl kaut kas tāds pavisam jauns. Tas sakrita ar laiku, kad sāka dzimt bērniņi. Patiesībā tieši tobrīd biju stāvoklī, kas savā ziņā arī ļāva saņemt drosmi un pateikt – viss, eju prom no darba Pārtikas veselības dienestā (PVD) un daru ko citu. Starp citu, pašai šķiet, ka šis darbs man padēvēs. Biju tāds PVD inspektors, kurš strādā cilvēkiem, ne sistēmai. Un savā ziņā tieši šajā darbā arī sapratu, ka būšana kopā ar cilvēkiem un runāšanās ir kaut kas tāds, ko vēlos izzināt vēl dziļāk. Tobrīd papildus tā bija arī kā iespēja apmierināt vēl kādu manu kaislību – ēst gatavošanu. Kā inspektors varēju un bija iespēja pastaigāt pa dažādām virtuvēm, paskatīties, kas un kā tur notiek, kas, domāju, tobrīd mani bagātināja. Bet visādi citādi tomēr aptvēru, ka tā būšana par inspektoru – pati struktūra, būtība – īsti nav mans un ka vēlos vairāk palīdzēt cilvēkiem...

Mākslas terapijas studiju laikā pavisamdrīz pieteicās otrsbērniņš, tāpēc paņēmu akadēmisko gadu, kas man personīgi bija vēl kas nepieredzēts. Iesākumā pat domāju – nu kā tā, kā tas tagad būs, ka nedarišu neko citu, bet

būšu tikai mājās ar bērniem... Bet šajā laikā tāpat apguvu un mācījos daudz ko jaunu, piemēram, izgāju elpošanas kursus, apguvu citas prakses, kas pamazām ievilka visā enerģētiskajā jomā. Spriežu, ka mana personīgā motivācija šajā gadījumā bija tas, ka vēlējos būt mīloša, apzināta mamma ar sajūtu, ka audzinu savus bērnus no sirds. Jā, var teikt, ka tieši būšana mammai mani pamudināja šo interesi un vajadzību iet, pētīt lietas dziļāk.

Kad samācītās gudrības vairs īsti nestrādā

Tobrīd, kad dzima pirmais bērniņš, Ingai bija 27 gadi un, kā pati skaidro, savā ziņā pirms tam tieši viņa esot ģimenē bijusi tā, kas īsti nav varējusi saņemt bērniem. Taču, tikko tas noticis, tā kaut kas it kā atslēdzies un viņa sākusī apkārtējo pasauli izjust daudz intensīvāk.

– Tikai vēlāk, par to vairāk aizdomājoties, sapratu, ka tas – jutīgums – ar mani jau ir bijis bērniībā. Taču skolā un augstskolā sanāca tā, ka tika nodarbināta tikai pavisam loģiskā uzvērēres puse, taču dvēseliskais un ezotēriskais – novirzīts tālākā plānā. Ar bērniem, teiksim tā, atvērās sirds centrs, nomainījās hormoni un tiešām sāku just vairāk, piemēram, kaut vai bērna barošanas brīžos – to kontaktu, ko tas nozīmē un ko tas tajā brīdī mani maina. Savukārt, piedzimstot otrajam bērnam, nāca apziņa, ka tas, kas ir manī un manā galvā, vairs īsti šajā pasaulē plānā nestrādā un ka ir aktīvi ar sevi mentāli jādarbojas, lai, nezinu, piemēram, neiedzīvotos depresijā vai kādā līdzīgā stāvoklī. Proti, tā loģiskā puse, kur bērniņu tikai saģērbjam, pabarojam, spēlējoties priecājamies..., ka ar to ir... par maz, sapratu, ka man tas nestrādā un ka,



Inga Dēliņa atzīst, ka paskatīties uz pasauli pavisam savādāk viņu pamudināja bērnu ienākšana viņas dzīvē

nez, ir vairāk garlaicīgi, nevis priecīgi spēlēties. Nāca apziņa, ka visas tās gudrības, ko skolā esmu samācījusies, esot kopā ar bērniem, īsti nedarbojas. Un... ko man tagad darīt? Caur garīgo praksi aptvēru, ka tas viss vairāk notiek caur manām sajūtām, maņām, tādu kā plūdumu un, jā, arī ārkārtīgi aktīvu radošumu, ko, esot četru bērnu mammai, ir nācies sevi attīstīt. Nu, piemēram, ja dodamies ceļojumā, kur brauciens ik dienu ir vismaz astoņu stundu garumā, ko tik tu neizdomāsi! Un, kas būtiski man – darīt un darboties kopā ar bērniem nevis tādēļ, lai viņus tikai kā izklaidētu, bet lai tiešām būtu interesanti visiem un mūsu savstarpējā saikne nostiprinātos. Proti, lai ģimenē nav nevienā brīdī jāizliekas! Caur šo pieredzi vienlaikus guvu atziņu, ka tieši ar saviem bērniem esmu tāda, kāda esmu – vispatiesākā. Viņi mīl, pieņem tevi un dara to bez nosacījumiem. Un kāpēc gan mēs līdzīgi nevaram būt arī attiecībās pret citiem cilvēkiem? Tā sāku strādāt ar sevi!

Kā? Citiem tā nav?

Acīmredzot šim darbam ar sevi bija rezultāti, ko sāka ievērot arī apkārtējie. Vēl vairāk – sāka interesēties,

ko un kā Inga dara un varbūt var to iemācīt arī citiem. Teju vai uzprasījās uz konsultācijām un lūdza, lai palīdz... atvērties, sajūst mīlumu, apkārtējo mīlestību.

– Man ir savi instrumenti, kā es to daru. Ir izmēģinātas dažādas prakses. Bet jau iepriekš – pa vidu bērniem, mākslas terapiju un visu citu – es vispirms nonācu pie atziņas, ka man personīgi neder kas tāds, kur uzlikti strikti rāmji. Nu, piemēram, mākslas terapijā noteikts, kur un kā sēdi tu, kur atrodas klients un tamlīdzīgi. Tajā pašā laikā arī caur mākslas terapijas elementiem, citām praksēm sapratu, ka strādāju tādā kā plūsmā, – laikam tā to varētu nosaukt. Tas ir līdzīgi kā mūziķiem vai arī citu profesiju pārstāvjiem, kad tu pēkšņi sajūti to īsto vilni, kanālu, uz ko noskaņoties un darboties.

Tādēļ tad, kad man jautā, ko un kā es daru, patiesībā to ir tā grūti paskaidrot, jo ar dažādu metožu palīdzību es it kā katru reizi atklāju pati sevi. Bet šī procesa sākumā man personīgi bija grūti aptvert vai saprast, ka tā, kā jūtu es, tā nebūt nav arī visiem citiem, – ka tas nav pašsaprotami. Nu, piemēram, pat lasot grāmatu, tu it kā redzi starp rindiņām un iztēlē atver kādu plašāku lau-

ku. Savukārt, kārtojot eksāmenu mākslas terapijā, kur bija jāizspēlē dažādas simulācijas – jāiedomājas, ka man ir deviņus gadus veca kliente ar konkrētām problēmām, sanāca tā, ka sajūtu un risināju tā cilvēka problēmas, kurām simulācijā bija tikai jāiejūtas jeb jāizliekas... Tobrīd arī aptvēru, ka, labi, acīmredzot tiešām jūtu ko vairāk. Lai arī, protams, tas neizslēdz, ka ik pa laikam ir kādas šaubas vai, nezinu, pārdomas par to, kā sevi īsti definēt.

Ar koncentrētu uzmanību un vilkmi

Lai ļautos šim pieminētajam plūdumam, Ingai bijis savs, kā viņa to formulē, “izaugsmes periods”. Izmēģināta un apgūta “atdzimšanas elpošana” (prakse, kas ļaujot savienoties ar zemapziņu), “čēnelings” (no angļu valodas – kanāls, kuram praktizētājs pievienojas), “regresijas metode” (ieskatīšanās iepriekšējās dzīvēs), meditācija un daudz kas cits.

– Es iepriekš īsti nemaz nezināju, kas tas ir – meditācija. Un, kad aizdevos uz nodarbību, nonācu pie secinājuma, ka – ha! – es taču to darīju jau savā bērniībā – peldēju tādos kā laukos. Tā caur dažādām praksēm un nodarbībām pie meistariem, kuras intensīvi apmeklēju, guvu atziņu, ka tas viss jau mani iekšā ir, tādēļ ar laiku no šādām nodarbībām atteicos – meklēju un izvēlējos pati savu ceļu. Jā, ir kaut kādas nianses un zināšanas, kas palīdz atvērties – tu it kā paver lapu pēc lapiņas, līdz atplaukst tā roze, bet svarīgi lai tā būtu tā vienīgi tava – unikālā, autentiskā. Man personīgi prakses bija kā tāds papildu apstiprinājums tam, ko es jau daru un jūtu. Piemēram, atceros, ka 14 gados man bija tāda kā identitātes krīze, kad vasaras garumā no visa distancējos, biju ļoti sevi, meklēju jēgu. Sajūtu vajadzību aiziet uz bibliotēku, kaut tas nebija man ierasts, un nonācu... ezotērikas nodaļā. It kā nejauši paņēmu grāmatu par to, kas vēstija par NLO (Nezināmi lidojoši objekti. – Red.) – par to, ka ir vēl kādas augstākas intelektuālas būtnes par mums ar telepātiskām spējām un tamlīdzīgi. Man tas deva tādu kā zināmu mieru.

Ceļš jeb atgriešanās pie sev

►7. lpp.

Un vēlāk, kad pati pievienojos *čeneringa* grupai un vērū vaļā šos kanālus, lai apzināti sazinātos ar augstākām gaismas būtņēm jeb augstāko "es", par to atkal atcerējos, ka, lūk, te tas ir, te tā bērības sajūta turpinās! Skolotāja jeb meistare man uzdeva jautājumu: "Kas ir zeme?" Un tas, kā minēju, "skolas prāts", protams, vispirms satraucās par to, ka, ak dievs, kā nu būs un vai maz mācēšu atbildēt. Bet tad tu it kā nonullējies, ļaujies plūsmas sajūtai, savai iekšējai *redzībai* un, kā to tagad no prakses viedokļa varu teikt, atslēdz konkrētu prāta daļu, kas ļauj atbildēm nākt. Man būšana pie meistariem bija kā tāds pašapliecināšanās periods, kad iegūsti zināšanas un mācies tās izmantot. Tā jūtība jau arī nenāk tā, kā daudziem liekas, – iesper zibens vai, piemēram, ēd tikai veģāniski. Tas tā nenotiek – tā ir mērķtiecīga uzmanības virzīšana. Bet ne mazāk būtiski ir tas, ka ir vilkme to darīt. Tu nevari uzkāpt uz sērfa dēļa un sākt nodarboties ar sērfošanu, ja nemaz nav vēlmes jeb vilkmes to darīt. Līdzīgi arī šajā jomā.

Vai šajā sevis apstiprināšanas un meklējumu procesā nācās arī vilcties? Esmu pārliecināta un tiešām ticu tā sauktajam pievilksnās likumam, proti, pat ja pie konkrētā cilvēka vai konkrētā prakse es tajā brīdī nedabūju to, ko sagaidīju, tas nebūt nenozīmē, ka varbūt nesaņēmu ko citu. Un tas ļāva aizdomāties par to, kā pašai sevi galu galā nodefinēt.

Būt iespējami patiesam

Šī pašdefinēšanās, atzīst Inga, ir aktīvs process. Daļēji viņa to centusies noformulēt savos sociālo tīklu kontos, piemēram, «Ingas telpa», kur iespējams gūt arī plašāku priekšstatu par jau iepriekš minētajām dažādajām enerģētiskajām praksēm. Pati šķaidro, ka viņai ir svarīgi palīdzēt citiem, bet, protams, ne viss ar visiem allaž strādā un rezonē, kas lielā mērā atkarīgs arī no katra cilvēka personīgās pārliecības.

– Proti, ja cilvēka uzmanība koncentrēta citā virzienā, tad viņam tas, protams, nestrādās. Strādājot ar kādu, darbs bieži vien notiek ar zemapziņas programmām, ar prātu. Un, ja cilvēks atnāk uz konsultāciju, esot tajā brīdī tāds kā haotisks, tad ir daudzas un dažādas metodes, kā uzmanību koncentrēt, sajūst, tostarp ar mākslas terapijas elementiem, ēteriskajām eļļām un tamlīdzīgi. Tas, ko pati šo vairāku prakses gadu laikā esmu sapratusi, – ka svarīgākais ir koncentrēties uz sajūtām un vienlaikus tajās būt arī patiesam.



Energētisko rotu meistarklase

Viens personīgs piemērs. Gribu it kā pirti, bet šis plāns kaut kā nav īstenojies – nenāk tā pirts kaut kā pie manis jau piecus gadus (smejas). Bet, ja esmu patiesa pret sevi un uzdodu jautājumu, vai tas ir tieši tas, ko es gribu, jāsecina, ka ir dažādas lietas, ko acīmredzot šobrīd vēlos vairāk. Tādēļ ne tikai šajā gadījumā, bet vispārīgi ir labi saprast, ko tu vēlies un ko sajūti kādā terapijā. Piespiedu kārtā jau nestrādā nekas, piemēram, ja sieva atved savu vīrus u. tml. Ja cilvēkā ir pretestība, tad no viņa lauka varēsi nolasīt tikai to, ka viņš ir saspringts un nelaiž sev klāt. Nāk jau pie manis tāpēc, ka tas ir vajadzīgs tieši šim cilvēkam kādā konkrētā attīstības posmā vai ceļā uz to! Tad nu, ja tiešām sūta sieva, bet vīrs tam nemaz nav gatavs, ļoti iespējams, terapija vajadzīga vairāk viņai. Līdzīgi, tas, piemēram, ir arī ar bērniem. Nevaru teikt, ka man ir viens tāds profils – cilvēki, ar ko strādāju, bet tiešām ir bijušas situācijas, kad redzi, ka patiesībā jau ir jāstrādā ar vecākiem, jāšķaidro, un tas jādara paralēli tam, ka darbojies ar bērnu. Piemēram, mēs it kā visu izdarām, sakārtojam, bērns aiziet mājās, un atkal... viņu nesaprot. Viņam sava komunikācija, ko savukārt mamma nesaprot un viņa ir atkal vilusies, mammai bail... Tā ir vesela darba buķete.

Viens, ar ko strādāt, ir zemapziņas programmas, otrs – emocionālais balanss. Ļoti bieži mums izveidojas negatīvā

atmiņa – gadījumos, ja sastopamies ar kaut ko nesaprotamu, izveidojas tāda kā iestrēgusi emocija. Tā teikt, onkulis kaut ko pateica, un es vēl pēc desmit gadiem to atceros! Tas kaut kādā veidā neapzināti liks izvairīties no citām līdzīgām situācijām, kuras atgādinās par to – par brīžiem, kad mūs varbūt par kaut ko kaunināja, kad mums par kaut ko bija bail un tā tālāk. Tādēļ ir svarīgi šādas neērtas, nepatīkamas, nesaprotamas situācijas izrunāt, lai tās vēlāk neveidotu, neietekmētu mūsu tālākās rīcības modeļus, kas vairs nebūs balstīti patiesībā, mūsu autentiskumā un tajā, ko paši vēlamies darīt. Un bērnu gadījumā ir svarīgi atklāt, kas tad varētu būt tas "iestrēgušais". Starp citu, bieži vien tas tā notiek arī tad, ja bērni skatās savam vecuma neatbilstošu saturu, multiplikācijas filmas ieskaitot. Viņiem izveidojas tāda kā bailēs un neizpratnē balstīta trauma, par ko ir jārunā un jārunā arī ar vecākiem.

Kā sava veida vingrojums

Lielākoties auditorijā jeb Ingas klienti gan tāpat esot pieauguši cilvēki, kas vēlas iekšējās pārmaiņas, transformācijas, kuri vēlas pieredzēt savu potenciālu un saprast, kas ir viņos pašos. Vismaz tā to formulē Inga.

– Parasti ir tā, ka sākumā visu izrunājam par dažādām tēmām,



«Ingas telpa» ir, kas plašāk par vienkārši telpu – viņa ikdienā d virzienos. Taču Baložu ielā Tukumā viņai ir arī sava fiziskā telpa

bet pēc tam ir svarīgi, ko ar to darām – kas ir tas, ar ko strādājam. Un ir būtiski, lai cilvēka paša aizsardzības sistēma un viss, kas ir viņā, pieņem jauno informāciju. Nevar pateikt, piemēram, tev veiksies, bet patiesībā tam nemaz pats netici – ir jāstrādā ar ticības programmām. Bet kā šie cilvēki pie manis nonāk? Nu brīžos, kad ir tā sajūta, ka esi, kā jau minēju, it kā iesprūdis un nevari īsti atrast jēgu, lai dzīvei būtu krāsa un garša; kad meklē atbalstu vai ir kādas nesaprašanās attiecībās.

Darbojamies gan individuāli, gan arī grupās, piemēram, tiek rīkoti nodarbību cikli, elpošanas meditācijas, frekvenču rota meistarklase, dienas retrīti. Tāpat arvien periodiski dažādos projektos piedalos kā mākslas terapeite, rīkoju saliedēšanas pasākumus un ir individuālās konsultācijas.

Tāpat arvien vienreiz mēnesī kopā ar kolēģi rīkojam stihiju dejas. Kas tas ir, un kā tas notiek? Tu zini, ka tevi kaut kas ir, atnāc uz deju, kur ievadā vispirms ir aprunāšanās aplīti. Tad izvelkam orākula kārti, kas savā veidā nosaka tematu, ar ko saskaņoties, rezonēt, un vienlaikus tas mums norāda, ar ko tad tas cilvēks ir atnācis. Sākam ar kādu konkrētu kustību, kur ir dejas terapijas elementi, kam savukārt seko pašas stihijas dejas, kas, pirmkārt, ir iekšējs darbs ar sevi, bet vienlaikus savienošāns ar kādu stihiju – uguni, ūdeni, zemi, gaisu, ēteri, kas simboliskā veidā veic transformāciju konkrētā jomā, piemēram, iekšējā spēkā, aktivitātē u.tml. Darbs, protams, daudz ir ar iztēli un to, kas tajā brīdī pie konkrētā cilvēka nāk – kā ļaušanās plūsmām. Rezultātā tā ir kā emociju, sajūtu atbrīvošana;

iegūsti kontaktu un saikni. Tas, starp citu, ir arī tas, ko daru savā darbā – radu saiknes sajūtu. Un, ja tam ļaujas, mēs jutāmies vienoti. Taču galvenokārt, protams, mērķis ir katram sakārtot vai arī saprast savu iekšējo pasauli. Jā, varbūt tas ir kas līdzīgs vingrošanai sajūtām, kur tāpat iztaustām, cik dziļi varam ieiet, ko īsti izdarīt. Un svarīgi, ka tā jebkurā gadījumā ir katra paša izvēle, cik ļoti viņš vēlas katrā reizē atklāties, dalīties. Atnākam, un es iedodu telpu, laiku, iespēju un instrumentu, ar ko tad arī darbojamies.

Nenodalīt kā atsevišķas pasaules

Tā kā saiknes izveidošana ir Ingas dabiskais stāvoklis – viņas būtība, netiek kā specifiski nodalīts tas, kas viņa ir savās nodarbībās un ka – ikdienas dzīvē. Ja esi garīgumā, tad esi, lai arī reizēm, kā pati smejas, lietas tādēļ tiek pa-

Es daru tā

*Ja kādam ir kādi savi kuloniņi vai akmeņi, piemēram, kalnu kristāli, rozā noteikti var lietot. No latviešu senajām zīņām, kas ir Saules, Dieva zīme, Auseklītis vai aizsargājošs un sakopo spēkus. Īsāk sakot, veidota vai gādāta rota.

*Ieteicamas ir dažādas ēteriskās antibakteriālo ar uzmundrinošo, piemēram, apelsīnu. Antibakteriālas gan ir teju visas būtiski, lai tās būtu tīras.

*Laikā un dienās, kas saules varbūt ir mūsu laino noskaņojumu pavisam apzināti radīt, jau patik saguruši cilvēki! Tādēļ ir svarīgi atpūtas brīžos. Nepārslogot sevi ne fiziski,

*Tāpat jāapzinās, kas ir mūsu vājās vietas, vai cita ķermeņa daļa, kas parasti cieš pi-

is pašā



darbojas daudzos un dažādos, kur tiekas ar cilvēkiem

veiktas... lēnāk. Protī, ir brīži, kad esi tādā kā plūdamā, kas savukārt mijas ar citiem brīžiem – tādiem, kad esi ārkārtīgi fokusēts un vari paveikt ļoti daudz.

– Reizēm es, uzdodot jautājums, tā-ā-ā varu nokaitināt vīru! Tā sajūta ir tāda, ka es to daru it kā no iekšpuses un tik tieši, it kā būtu atslēgts, nezinu, smalkā stila vai sociālās normas. Bet mana pieredze liecina, – jo esi patiesāks, jo ātrāk atbirst tas, kas tev vairs nav vajadzīgs un nav ar tevi. Taču, jā, paralēli tas ir arī tāds kā atklāšanās ceļš – kā un kam par sevi un to, ko es daru, īsti stāstu. Dzīvē iepriekš šajā jomā ir nācies arī vilties, kad tu esi atklāts, bet pretī... – teju vai linča tiesa. Bet es tāpat šobrīd turpinu to darīt un runāju ar cilvēkiem dažādos kanālos.

Ikdienā, kad ir tie brīži un sadzīve ar četriem bērniņiem, protams, ka nevari nodoties tikai, piemēram, jaunu prog-

rammu veidošanai un pilnībā vienmēr koncentrēties. Ir tomēr jāsamējas. Taču tajā pašā laikā – plūsma jau tāpat nāk, iekšējā redzība paplašinās un plešas, tāpat kā citas sajūtas. Bet, kā katrs jūtīgums, pie tā vispirms parasti vēl arī ir jāpierod, un tu esi, var teikt, uzņēmīgāks arī pret negatīvām vibrācijām, kas reizēm, protams, nebūt nav viegli.

Cilvēki ir jautājuši: kā tas būs – vai tu tagad līdīsi manā laukā? Ha, darīt man nav ko! Tas tomēr prasa manu enerģiju, lai būtu šajā citā smadzeņu stāvoklī. Tomēr zināmā mērā, kā jau minēju, tas ar mani ir arī ikdienā, pat ja ne vienmēr tas, ko nolasu, nonāk arī apziņā.

Starp citu, tas kas rezonē un, teiksim tā, kam ir kāds enerģētiskais lauks, nav tikai cilvēki – tāds arī ir, piemēram, valstīm. Tādēļ ceļojumi lielā mērā transformē. Starp citu, man jau šķiet, ka tā tas ir visiem, ja pat ne vienmēr to apzināties, proti, ceļojumam visi "lai" nevis vienkārši tāpat – lai mijiedarbotos ar valsti, vietu, lai bagātinātos. Vēl pavisam nesen, atgriežoties mājās no ceļojuma Vācijā, tā sajūta – tu atgūlies gultā, aizver acis – kodi, gaismu spēles, zvaigznītes... Tu jūti, ka būtu jāguļ, bet viss, kas ir noticis, ar tevi it kā salāgojas. Un, jā, tas maina. Tāpat varbūt ir ievērojams, ka katrā telpā, apģērbā jūtamies mazliet savādāk. Tas viss kopumā ir tāds maģisks un interesants process.

Bet arī man bija jāsamējas, kā garīgumu ienest ikdienā. Nu, piemēram, sāku apgūt kūku cepšanu, un kādā brīdī aptvēru, ka arī šim procesam taču ir savas vibrācijas – garšu kombinācijas, tas, kā tiek iejaukti milti un tamlīdzīgi. Un tad tu aptver, ka tā tas būtībā ir jebkurā jomā, darbā, ko tu dari – tās sajūtas un pieeja, ka tas viss ir savstarpēji saistīts. Nevar tikai un vienīgi visu izskaitļot un izprāt. Ir arī jāsaņem!

LIENA TRĒDE

pieķeras. Tad nu cenšamies tai pievērsties laikus un, piemēram, lietot dabīgus antibakteriālus līdzekļus profilaktiski. Un, jā, sauli meklējam itin visā – svecēs, interjera priekšmetos, citrusaugļos un tamlīdzīgi.

*Visbeidzot – svarīgs ir svaigs gaiss un iespēja pēc iespējas vairāk būt laukā.

*Jāpiebilst, ka reizēm tādas it kā nelielas iesniņas, mazliet paaugstināta temperatūra dažkārt liecina, par to, ka kāda enerģētiska lieta mūsos noslēdzas un sākas nākamā. Tādā gadījumā nevajadzētu satraukties – sadeg vecais, veidojas jaunais.

*Kopumā būtiska ir pozitīvā domāšana. Nevis, ak, es nabadzīņš, esmu saslīmī, bet gan jāizvērtē, vai tikai paši sevi tā nepasakām, lai mazliet gūt iespēju atpūtai. Vīrusu laikā ir būtiski izvērtēt savus resursus, jo tieši pārpūle, stress ir tas, kas noārda arī vitamīnu rezerves organismā. Tad nu vajadzētu ziemas periodu it kā nedaudz ielaist arī pašam sevi – apstāties, kustēties mazliet lēnāk, paskatīties, kas es esmu, ko es daru, būt apcerīgākam un izbaudīt laika lēnāku ritējumu. Nevis skriet, skriet, skriet...

Simts gadu vienkāršībā, mūzikā un cilvēkmīlestībā

Kandavniece **Marta**

Lietīņa 25. janvārī svinēja savu 100 gadu jubileju.

"Reizēm šķiet, – kur tas laiks palicis? Es šo jubileju patiešām gaidīju, katru dienu domāju: vai tik sagaidīšu? Un visu laiku cerēju, kaut tik Dieviņš man šo iespēju dotu! Nu esmu sagaidījusi. Un esmu ļoti laimīga!" teica gaviļniece, šķelmīgi piebilstot: "Protams, man jau patīktu, ja būtu vēl tikai 90..."

Kara gadi, okupācijas, smags darbs, bet... arī ģimene, mūzika un bērnu smieklis – viss piedzīvots ar mīlestību, pacietību un sirds siltumu. Tieši vienkāršība, gaišs skats uz dzīvi un spēja pasmaidīt par sevi un notiekošo arī ne tik jaukās situācijās, kā atzīst pati Martas kundze, ir bijis viņas garā mūža pamats.

Lielākais prieks jubilārei ir ģimene – trīs bērni, četri mazbērni un deviņi mazmazbērni. Arī jubileja nosvinēta kuplajā lokā. Martas kundze ar lepnumu stāsta par savējiem, jo – visi bērni izauguši par krietniem cilvēkiem, mazbērni ir gudri un labi cilvēki. Pašai gan uz kājām noturēties kļūstot grūtāk, tāpēc ikdiena pārsvarā rit pa mājām. Tomēr vienmēr esot liels prieks, kad visi mīļie atbrauc ciemos. Gribētos jau biežāk, bet vienmēr ir jānovērtē tas brīdis, kad viņi ir, viņa piebilda.

No Vidzemes līdz Kandavai

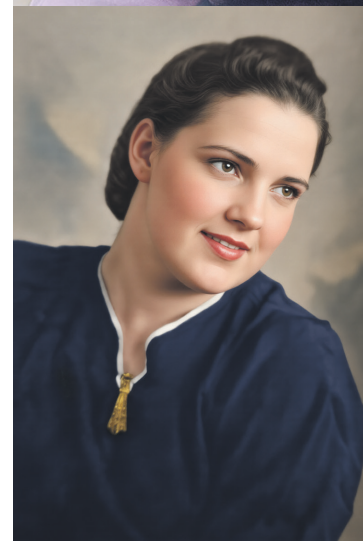
Martas kundzes dzimtā puse ir Vidzeme. Tur aizritējusi bērnība un jaunība. "Esmu augusi bez tēva, arī mamma Emīlija slimības dēļ nomira jau 55 gadu vecumā. Man bija septiņus gadus vecāks brālis Jānis... Diemžēl viņš krita karā... Taču viņu atceros tikai ar labu, brālis man bija kā tēvs un mammai palīdzēja mani izaudzināt."

Līdz desmit gadu vecumam ģimene dzīvoja lauku mājā starp Aloju un Matīšiem un strādāja pie saimniekiem. Vēlāk pārcēlās uz Staiceli, kur darbojās papīrfabrika. Darbs bijis galvenais iemesls, kāpēc pārcēlušies, jo fabrikā solīta lielāka alga. Un brālis tur sāka strādāt jau no 16 gadu vecuma, vēlāk turpat fabrikā darbu atrada arī mamma.

Par bērnības laiku Martas kundzei lielākā bēda, ka pat tā laika pamatizglītība palika nepabeigta. "Man ir pabeigti tikai pieci skolas gadi," viņa stāstīja, "laiki bija sarežģīti – viena okupācija, tad otra. Padomju laikā iestājos pionieros, bet, kad ienāca vācu vara, man neļāva pabeigt sesto klasi tikai tāpēc, ka biju bijusi pioniere... Ko mēs tad varējām zināt, kas pionieri, kas ne, ko varam, ko –



Martai Lietiņai – 100



20 gadu vecumā

ne? Neko. Bija palikusi tikai viena klase līdz pamatskolas izglītības iegūšanai, bet to man neatļāva... Tas bija ļoti sāpīgi." Tādēļ jau 15 gadu vecumā Martas kundze devās strādāt pie saimniekiem, lai palīdzētu ģimenei izdzīvot.

Kara laikā izdzīvoja cilvēcība

Ilgajā mūžā kundze piedzīvojusi vairākas valsts varas maiņas, okupāciju un tiešu kara darbību... "Lai gan mums tieši pāri karš negāja, tomēr viena otra aviācijas bumba tika nometta," atcerējās Martas kundze. "Kā visi, arī mēs mukām no Staiceles uz laukiem, lai būtu prom no bīstamās zonas, jo caur Staiceli gāja karaspēks uz Valmieru. Katrs, kur nu kurais, mēģināja tikt tālāk no visa tā – uz dziļākiem laukiem." Staicelē bumbas tika uzmetas vairākām mājām, bija arī

cietušie. "Tas viss tika pārdzīvots," viņa atcerējās. Vācu laikā Marta ar citiem ciema iedzīvotājiem nesa ēdienu uz mežu tiem, kuri negāja vācu armijā, jo ticēja, ka krievu vara atgriezīsies. Kad ienāca padomju armija, atkal bija cilvēki, kas pretojās jaunajai okupācijas varai, un meži bija pilni ar ļaudīm. "Lai kāda vara bija Latvijā, tie, kas dzīvoja mežos, taču bija tikai cilvēki – mūsu cilvēki," uzsvēra kundze, "mēs viņiem nesām ēdienu. Kas tad nu mums pašiem bija, to arī nesām pušiem – laukos piens vienmēr bija, putraini arī atradās. Vārijām vai nu šķidrāku, vai biezāku putru. Kaut kas taču bija jāēd gan mums, gan cilvēkiem mežā!"

Vēlāk tika izsniegtas kartītes, pa kurām varēja dabūt vismaz puskuķuli maizes. "Karš bija karš, un visi centās izdzīvot un palīdzēt viens otram," viņa stāstīja. Tiem, kas palīdzēja meža brāļiem, draudēja sods, taču bailes tajā laikā kundze neesot jutusi. "Nezinu – kaut kā nebija bail. Bija jāiet, un viss," – tā kundze.

Staicelē pāri Salacai bijis tilts, ko tolaik saukuši par Gaisa tiltu – vecs un sačākstējis, un, ejot pāri, tas šūpojies. "Bet arī tas mūs neatturēja," atcerējās Marta kundze, "gājām pa tumsu pāri pie mežabrāļiem, un tumsa bija mūsu aizsegs un draugs."

Simts gadu vienkāršībā, mūzikā un cilvēkmīlestībā

►9. lpp.

Ģimene, darbs un māja Kandavā

“Kad viss daudz maz nomierinājās, atradu darbu Staiceles veikalā. Tur es iepazinos ar savu topošo vīru Jāni,” stāstīja Martas kundze. “Viņš strādāja Rīgā, un mūsu veikalam, kur nostrādāju apmēram divus gadus, vajadzēja braukt pie viņa pēc precēm. Tā vārds pa vārdam, un mēs iepazīnāmies. Vēlāk viņš pārcēlās pie manis uz Staiceli, kādu laiku vēl strādājām vietējā veikalā. Bet tur nekas īpašs nesanāca, nopelnīt nevarēja. Taču, veikalā strādājot, ir viena laba lieta – var iepazīties ar daudziem cilvēkiem. Un tad kāds no pircējiem Jāni uzrunāja un piedāvāja darbu Kurzemē – Kandavas rūpniecībā. Staicelē veikals bija mazs, bet Kandavā solīja lielāku naudiņu, un naudu ļoti vajadzēja, jo mums jau bija piedzimusi meitiņa.

Uz Kandavu atnācām 1951. gadā, kad vecākajai meitiņai Mārietei bija viens gadiņš (viņa aizgāja viņšaulē jau 59 gadu vecumā). Atbraucām februārī, un mums pilnīgi nekā nebija. Dažas nedēļas pat dzīvojām viesnīcā, līdz atradām istabiņu. Sākām dzīvi no nulles. Tie bija tādi laiki... Pamazām izveidojām savu ikdienu un sakārtojām dzīvi. Pēc kāda laika piedzima arī dēli – Modris un Raitis. Tad sākām celt mājiņu, kur dzīvojam vēl šodien – kopā ar dēlu Raiti, un prieks par to, ka arī otrs dēls

dzīvo tepat, Kandavā. Toreiz visas lietas notika pavisam citādi... Tagad būvmateriālus saved kravu kravas un sāk būvēt māju, bet tolaik mājiņa tapa pamazām, pa *bišķiņam*. Sienas cēlām pavisam vienkārši – ar kaļķi un skaidām, veidojot skaidbetonu īpašas veidnes...

Mājā ienācām 1955. gadā, kad Raitim bija viens gads.”

Viss tiek audzēts mājās

“Kamēr bērni bija mazi, es dzīvoju pa mājām,” stāstīja Martas kundze. “Audzējām lopiņus, bija pašiem savs dārziņš. Mēs jau nebijām tādi vienīgie – tajā laikā gandrīz katrā mājā bija pa gotiņai. Un katrs savu gotiņu veda uz kopīgo ganāmpulku, kurā bija apmēram četrdesmit līdz piecdesmit lopiņi. Un tas gan vēl nebija pats lielākais, jo Abavas ielā bija vēl lielāks ganāmpulks – tur ganījās ap astoņdesmit gotiņu.” Kundze atcerējās, ka katrā sētā bijis arī dārziņš. “Katrš stūritis bija apstādīts – un tika audzēti pilnīgi viss nepieciešamais, atsevišķi bija arī liels lauks ar kartupeļiem.”

Vēlāk, kad bērni paaugās, Marta devās algotā darbā. “Līdz pensijai es 15 gadus nostrādāju Kandavas radiorūpniecībā, lai varētu papildus nopelnīt kādu naudiņu,” viņa piebilda.

Mūzika – sirdslieta mūža garumā

“Man vienmēr ir patikuši mūzika, jau no bērnības,” atcerējās Martas kundze. “Arī mans brālis Jānis nodarbojās ar



Marta un Jānis kopā ar bērniem – Mārieti, Modri un Raiti Kandavā, savās mājās ap 1960. gadu

mūziku – pašmācības ceļā viņš iemācījās spēlēt dažādus mūzikas instrumentus un pat iemācījās vācu valodu. Es vienmēr viņam dzīvoju līdzī un ļoti priecājos par viņa panākumiem. Atceros, kad Staicelē nodibinājās orķestris, mēģinājumi notika pie mums, mazajā istabiņā. Es daudz klausījos un centos piedalīties – pamēģināju visus instrumentus, bet vislabāk man patika vijole, kuru mazliet pamācīja vēlākā virsdiriģenta Jāņa Zīrņa tētis. Un sanāca pat tā, ka es, strādājot

bērnudārzā biju mazā Jāniša audzinātāja,” smaidot atceras Martas kundze.

“Kad atnācām uz Kandavu, dziedāju arī korī. Kopā ar Kandavas kori biju Rīgā, Dziesmu svētkos, 1955. un 1960. gadā. Skatēs mūs augstu novērtēja, ieguvām arī pirmo vietu un kā balvu saņēmām ceļojumu uz Ļeņingradu. Interesantākais bija tas, ka braucām tur ar vaļējo kravas automašīnu, un varu teikt, ka tas bija viens no maniem spilgtākajiem piedzīvojumiem.”

Kāds ir Martas kundzes ilga mūža noslēpums? “Vienkāršība,” viņa atbild bez vilcināšanās. “Dzīvē ir bijis grūti, bet nevar visu laiku domāt par sliktu. Vajag pasmieties, pajokoties!” Kad prāts kļūstot drūmāks, pie viņas atnākot jaunākais dēls Raitis un sasmīdinot viņu. “Un tad viss atkal šķiet labi,” saka Marta Lietiņa, kas arī simts gadus saglabājusi gaišu skatu uz dzīvi.

BAIBA REINSONE

MOŽS UN VESELS

Kā ar «Omron» aparātu?

“Man ir II tipa cukura diabēts. Visu laiku jākontrolē cukura līmenis asinīs, tāpēc nopriecājos, uzzinājuši, ka tagad var nopirkt tādas, kas mēra visu ko, bet jādur nav, pietiek tik, ka pieliek pirkstu. Gribēju jau dēlam palūgt, lai tādu uzdāvina Ziemassvētkos... Bet viņš teica, ka tas, ko man piedāvā reklāmās telefonā, esot krāpšana. Reklāmā bija rakstīts: “Omron» iepazīstina ar jaunu neinvazīvu viedo asins glikozes mērītāju. Ražots ASV.” Tur arī visādi Diabēta asociāciju atzinumi pielikti klāt un rakstīts, ka 99.9% ticamība rādījumiem par cukura līmeni asinīs, asinsspiedienu un vēl tur kaut ko. Bet kā ir patiesībā? Vai var šai iekārtai uzticēties? Vai var uzticēties tirgotājam, kas sola piegādi no Amerikas 24 stundās?” jautā NTZ lasītāja.

Redakcija: sazinājāmie ar Veselības inspekciju un no tās saņēmām Komunikāciju nodaļas vadītāja Ginta Georģa Muraševa sagatavotu atbildi. Tajā teikts: “Veselības inspekcija sazinājās ar SIA «ELVIM», kas ir «OMRON Healthcare» oficiālais pārstāvis Latvijā. Informējam, ka no ražotāja puses neesam saņēmuši informāciju par neinvazīvu asins glikozes līmeņa mērīšanas ierīci, un OMRON Healthcare Co., Ltd. (Japāna) šādu medicīnisko ierīci neražo. Attiecīgi SIA «ELVIM» šādu ierīci neizplata un nepārdod. Līdz ar to minētā ierīce nav reģistrēta LATMED medicīnisko ierīču datu bāzē, un SIA «ELVIM» neizplata un nublicē informāciju par šādu ierīci. Neviens no publiski pieejamajām reklāmām SIA «ELVIM» nav norādīts kā attiecīgās ierīces izplatītājs.

Vienlaikus informējam, ka saņemam klientu zvanus un pieprasījumus par minēto ierīci, un visos gadījumos sniedzam

skaidrojumu, ka šāda ierīce nepastāv un nav saistīta ar «OMRON Healthcare» vai tā oficiālajiem izplatītājiem.” Tātad – lasītājas dēlam taisnība, – reklāmā tiek piedāvāts kādas firmas viltojums, turklāt nav nekādu garantiju, ka tas vispār kaut ko mēra. Vēl ļaunāk – nav arī garantijas, ka šāds aparāts, ja arī tiek jums atsūtīts, nerada kādu kaitējumu jūsu veselībai.

Jāpiebilst, ka Veselības inspekcija ir arī publicējusi savā vietnē šādu informatīvu paziņojumu: “Veselības Inspekcija (turpmāk – Inspekcija) norāda, ka Latvijā glikozes līmeņa paškontrolēi ir pieejami divu veidu glikometri, kas ļauj mājās apstākļos sekot līdzī savai veselībai – **glikometrs ar testa strēmelēm** (mērījumam izmanto asinis no pirksta gala) un **nepārtrauktas monitorēšanas glikometrs** komplektā ar zem ādas ievietotu sensoru.

Glikometru iegādei Latvijā nav

OMRON

Daudzfunkcionāls:
Asins cukura tests.
Asinsspiediena mērīšana.
Asins skābekļa pārbaude.
Sirdsdarbības monitors.
Urīnskābes tests.

Oficiālais veikals
Importēts no Japānas

Uzlādējams
akumulators*2

CE

FDA

CFDA

5 YEARS WARRANTY

nepieciešama recepte, un tie ir pieejami aptiekās, veikalos, kas pārdod farmaceutiskos produktus, kā arī tiešsaistes tirdzniecības vietnēs. (..)”

IVONNA PLAUDE

Projekts tapis par valsts budžeta līdzekļiem sadarbībā ar laikrakstu «Saldus Zeme», «Druva», «Stars», «Rīgas Apmēra Avīze», «Rīgas Viļņi» un žurnāla «Patiesā Dzīve» izdevniecībām.

MAF
Mediju atbalsta fonds