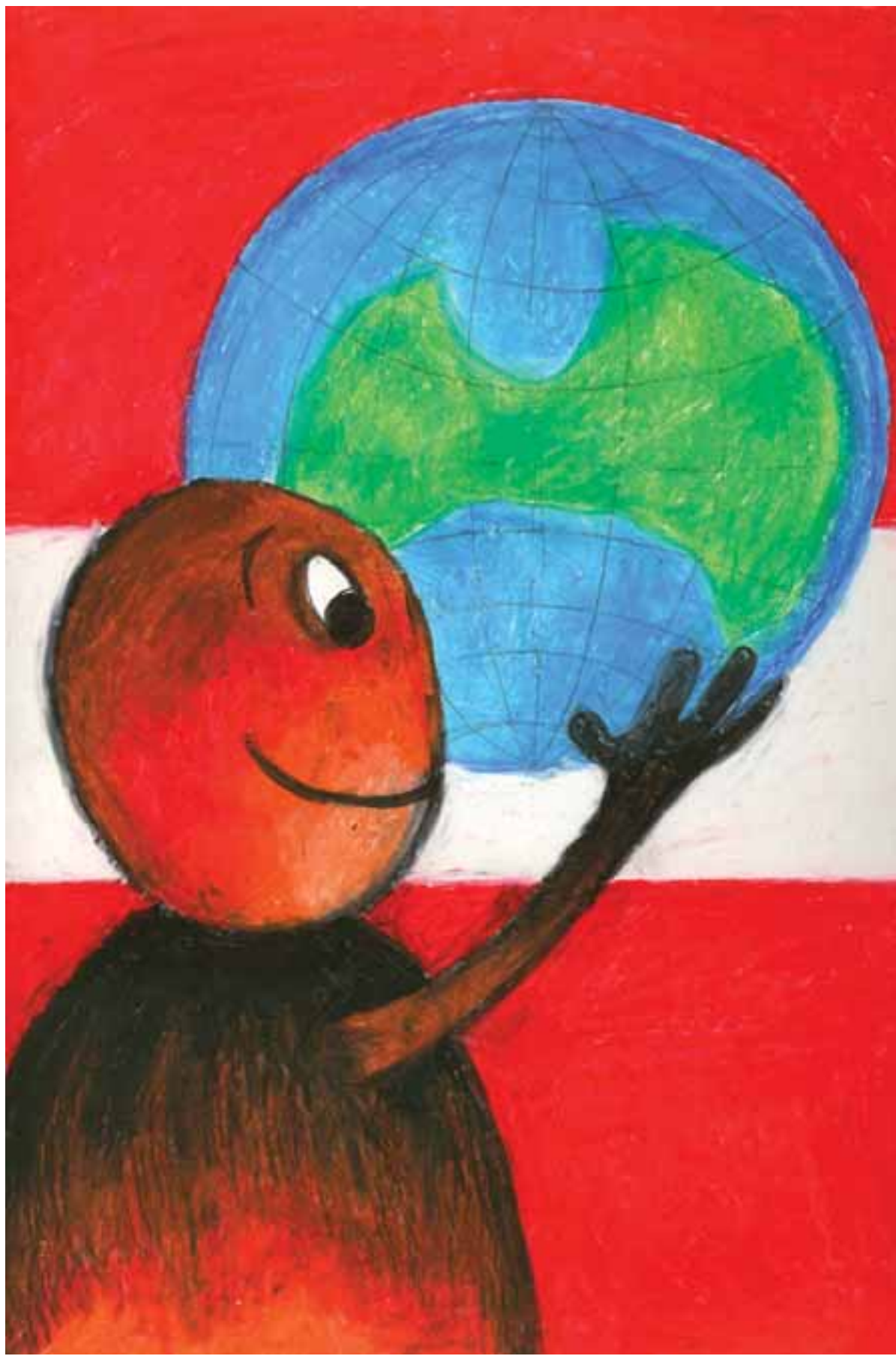




PROJEKTS PĒDAS

...un nav lielākas vērtības uz pasaules, kā viss, kas ir dzīvs...



Informācija: 9835605; www.pedas.lv

Diemžēl visu labo lielveikalā nevar nopirkt.

Mēs visi atstājam aiz sevis ekoloģisko «pēdas nospiedumu» atkarībā no tā, kāds mēs katrs esam kā patērētājs un lietotājs. Mums ir izvēle *pirkt mazāk, pirkt apdomīgāk, lietot lietas vairākkārt, šķirot atkritumus, tērēt mazāk degvielas, samazināt plastmasas produktu lietošanu, ēst bioloģisko pārtiku, samazināt pusfabrikātu lietošanu, izvēlēties dabiskus tīrīšanas līdzekļus mākslīgu vietā un sintētiskus materiālus savā mājā aizstāt ar dabiskiem.*

Diemžēl visu labo lielveikalā nevar nopirkt. Labās lietas ir jāmeklē, jāradinās piedomāt pie mūsu ietekmes uz vidi. Tas var būt laikietilpīgāk, jo **ir jāmeklē zaļi risinājumi un jāpārvar vēlme steidzīgajā dzīves ritmā nekāpāties ar to.** Un «kāpāties» šajā gadījumā nozīmē rūpēties un saudzēt dabu, savu ģimeni un sevi.

Tīrīšana «vieglajā» veidā, izmantojot dažādos mākslīgos ķīmiskos līdzekļus diez vai ienesīs jūsu dzīvē to harmoniju un mīlīgu, ar kuru reklāmas cenšas mūs vilināt.

Daudzās ikdienā lietotās precēs ir vielas, kas, ilgstoši lietotas, ietekmē veselību un piesārņo vidi. Ir taču tik patīkami būt mājās, kas ir brīvas no ķīmijas, turklāt gan izskatās, gan smaržo lieliski. Lai to sasniegtu, ir jāmaina savi ieradumi.

Vienkāršākais veids ir pirkt videi un veselībai draudzīgus produktus.

Tos var pazīt pēc:

- īpašiem vides marķējumiem uz produkta iepakojuma (piemēram, Ziemeļu gulbis skandināvu precēm),
- varat uzticēties ražotāja labajai reputācijai (tas ir pazīstams kā videi draudzīgu preču ražotājs vai, piemēram, saņēmis ISO 14001 standartu par vides pārvaldības ieviešanu ražotnē),
- varat uzticēties īpašiem ekoveikaliem vai videi draudzīgu preču izplatītājiem,
- varat arī paši pētīt produktu sastāvu no informācijas uz iepakojuma.

Tīrība mājās ir ļoti svarīga, taču bieži vien mēs pārāk daudz aizraujamies ar ķīmiskajiem tīrīšanas līdzekļiem, lietojot tos pārāk lielos apjomos.

Piemēram, videi draudzīgs tīrīšanas veids ir **īpašu šķiedru lupatiņas**, kuru lietošanai vajadzīgs vienīgi ūdens. **Varbūt jūs paši vēlētos pagatavot kādu tīrīšanas līdzekli, tādējādi ietaupot arī savus līdzekļus?**

Ļoti labs universāls tīrīšanas līdzeklis ir **ziepes un karsts ūdens**, kam pievienots nedaudz **mazgājamās sodas (nātrija karbonāta)**. Šādā pavisam vienkāršā veidā jūs varat paveikt lielu daļu tīrīšanas darbu. Mazgājamā soda lieliski mikstina ūdeni, turklāt ir pavisam

dabisks produkts, kas neatstāj negatīvu ietekmi ne uz vidi, ne uz veselību. Tā labi notīra taukus un ir efektīvs krāsotu sienu, cietu grīdu un virtuves virsmu tīrīšanas līdzeklis.

Varat izmantot arī **dzeramo sodu**.

Galda sāls būs viegli abrazīvs tīrīšanas līdzeklis, turklāt tas arī dezinficē.

Baltais etiķis lieliski tiek galā ar netīrumiem. To var izmantot stikla un flīžu tīrīšanai, kā arī tējas nosēdumu izmazgāšanai no krūzītēm un tējkannām. Sajaucot etiķi kopā ar sāli vai dzeramo sodu, iegūsiet lielisku misiņa un vara spodrinātāju.

Citrona sula ir viens no lieliskākajiem dabiskajiem tīrīšanas līdzekļiem – nekaitīgs un smaržīgs, un to var izmantot ļoti dažādos veidos, jo tā tīrīšanas spējas ir fantastiskas.

Boraks ir minerāls, ko mazos apjomos var izmantot traipu, pelējuma un smaku noņemšanai. Taču tas satur boru, kurš nesadalās, tāpēc ar tā izmantošanu nevajadzētu aizrauties.

Visām ēteriskajām eļļām – tējas koka, citrusa, timiāna, eikalipta, salvijas – ir dezinficējošas īpašības, un tās var pievienot jebkura no iepriekš minētajiem dabiskajiem tīrīšanas līdzekļiem, lai piešķirtu aromātu. Pērkot ēteriskās eļļas, ir jāpārlicinās, ka tās patiešām ir kvalitatīvas un istas, un tās jāglabā vēsā, tumšā vietā. Arī **greipfrūta sēkļu ekstrakts** darbojas kā dezinficētājs.

Grīda

Lai iztīrītu taukus no koka vai korķa grīdām, keramikas vai akmens flīzēm, lietojiet tīrīšanas līdzekli, kura recepte sniegta iepriekš. Lai iztīrītu pamatīgākus tauku traipus, pārkaisiet tos ar dzeramo sodu un pēc 30 minūtēm notīriet.

Virtuves virsma

Netīras vai smakojošas koka virsmas, piemēram, griežamos dēļišus, noberziet ar maisījumu no puses citrona sulas, kas sajaukta ar vienu tējkaroti galda sāls. Alternatīva ir dzeramās sodas pasta.

Dzeramā soda ir viens no visnoderīgākajiem dabiskajiem produktiem, kuru mums vajadzētu turēt savā virtuvē. Dzeramās sodas pasta nav abrazīva un to var izmantot hroma un alumīnija virsmu tīrīšanai, katlu, pannu un ledusskapja iekšpusē tīrīšanai. Nem mikstu lupatiņu, uzliek pastu un tīra.



Pastas pagatavošana ir pavisam vienkārša: izšķīdina 4 ēdamkarotes dzeramās sodas 4 ēdamkarotēs ūdens.

Izlietne

Izlietni tīriet ar šādu maisījumu: 25 g galda sāls un 300 ml ūdens. Sāls ir dezinficējoša un abrazīva. Ar citrona gabalu var iztīrīt tējas traipus – netīrā vieta vienkārši jāpaberzē ar pārgrieztu citronu.

Katli un pannas

Ar mitru lupatiņu un dzeramās sodas pastu izberziet katlu vai

pannu, pēc tam to izskalojiet. Piededzinātā pannā plānā kārtiņā iekaisiet dzeramo sodu un pārlejiet ar verdošu ūdeni. Atstājiet uz nakti, pēc tam iztīriet.

Kā uzturēt tīru mājaisimniecības tehniku?

Lai nesabojātu speciālās virsmas, kuras ir viegli saskrāpējamas, svarīgi ir lietot pareizus abrazīvus tīrītājus.

Ledusskapis

Ledusskapja iekšpusi tīra ar dzeramās sodas pastu. Pasta likvidē arī smakas. Durvis tīra ar mitru lupatiņu, traipu tīrīšanai izmanto dzeramās sodas pastu.

Tējkanna

Lai noņemtu katlakmeni tējkannā, izlej no tās ūdeni un sildelementu pārlej ar balto etiķi. Atstāj uz stundu, tad izskalo ar aukstu ūdeni.

Gaisa atsvaidzinātāji

Sintētiskās smaržvielas parasti izgatavo uz naftas produktu bāzes, un tās var izraisīt alerģiskas reakcijas. Lai produkti saglabātos, tiem bieži pievieno formaldehīdu, kuram arī piemīt alerģiju izraisošas īpašības.

Pats galvenais ir telpas bieži vēdināt.

Puķes rada lielisku aromātu. Hiacintes, frēzijas, līlijas, jasmīni gan podiņos, gan vāzēs. Virtuvē kaut kur piekariet rozmarīna vai piparmētras buntīti, vai lauru koka zariņu – saberžot lapiņas, tās jauki smaržos.

Ja vēlaties gaisa atsvaidzinātāju, nepērciet to lielveikalā.

Pavisam vienkārši to varat pagatavot pats: pudelē ar smidzinātāju ielejiet 100 ml ūdens, tam pievienojiet 10 pilienus ēteriskās eļļas un kārtīgi sakratiet, pēc tam vienkārši mazliet izsmidziniet gaisā.

Dažādu virsmu tīrīšanas līdzeklis

600 ml baltā etiķa
300 ml ūdens
20-30 pilieni eikalipta eļļas

Etiķi ielej pudelē ar smidzinātāju, pievieno ūdeni un eikaliptu eļļu. Kārtīgi sakrata. Lietojot vienkārši izsmidzina.

Rakstā izmantota Rozamondas Ričardsones grāmata «Padomi un ieteikumi mājai».

Papildu informāciju varat atrast internetā: <http://www.zb-zeme.lv/paterins>

Mainīsim domāšanas veidu! Sāksim rūpēties par sevi!

Norvēģu firma «Norwex» piedāvā lupatiņas no mikrošķiedras, kas ir poliestera un poliamīda savienojums. Šī šķiedra ir 100 reizu smalkāka par cilvēka matu. Ar īpašu paņēmieni to saada audumā, kas spēj uzsūkt septiņas reizes vairāk netīrumu un ūdens, nekā pati sver. Ja citi audumi daļu netīrumu tikai izsmērē pa mazgājamo virsmu, tad mikrošķiedras lupatiņas darbojas kā savdabīgs sūklis vai putekļsūcējs.

Kā lietot Norwex mikrošķiedras audumu?

Mikrošķiedras audumu var lietot gan sausu, gan samitrinātu ūdeni.

Sauss: lietojot audumu šādi, darbojas statiskais efekts. Viegli noslaukot virsmu, mikrošķiedrai pielīp putekļi un pat mazas netīrumu daļiņas.

Mitrs: ūdeni samitrināts mikrošķiedras audums lieliski tīra taukus, kaļķi un nosēdumus no tīrāmajām virsmām. Lai notīrītu atsevišķus traipus, uzsmidziniet ūdeni arī uz tīrāmās virsmas.

Tīrot ar šīm lupatiņām, tev nebūs jāizmanto ne trauku mazgāšanas, ne logu tīrīšanas, ne virsmu spodrināšanas līdzekļi. Tikai parastās veļas ziepes netīro lupatiņu izmazgāšanai. Līdz ar to tev :

- Nebūs jāieelpo sadzīves ķīmijas izgarojumi,
- nebūs jāpiesārņo notekūdeņi
- nebūs jābojā roku āda.

Nekad neliec to veļas mazgājamā mašīnā, kur ūdenim piebērts balinātājs vai mikstinātājs, nemazgā to kopā ar jēlkovilnu.

Lai būtu droša, ka lupatiņā nav patvērušās baktērijas, to uz brīdi drīkst ielikt verdošā ūdenī. Nekad nerīkojies pēc principa «dubults neplīst» un nemērc lupatiņas ūdenī, kam pievienota sadzīves ķīmija!

«Norwex» piedāvā dažādas preces, un «Vides Vēstu» redakcija daļu no tām izmēģinājusi:

Mikrošķiedras audums 35x35 cm (Ls 3,90). Iepazīt bezķīmijas tīrīšanas burvību vajadzētu sākt tieši ar šo lupatiņu. Esmu tīrījusi logus, durvis, griestus, tapetes, automašīnu, zamša kurpes, ādas jaku, datoru, flizes, santehniku, ūdens krānus utt. – perfekti!

Stiklu tīrīšanas audums 40x45 cm (Ls 4,50). Logus, glāzes un traukus nospodrina kristālspodri, gluži kā TV reklāmā, tikai nav jālieto «Calgon».

Virtuves virsmu tīrīšanas audums 32x32 cm (Ls 3,90). Šī lupatiņa ir ar raujāku faktūru – piedegums no plīts nāk nost bez pūlēm. Notīrīju pat sienas gleznojumu, ko bērni pirms gadiem 15 nospeķoja ar taukainām roķelēm.

Trauku mazgāšanas audums 43x43 cm (Ls 5,40). Kad saņēmu pasūtīto lupatiņu, biju skeptiska: ko gan var paveikt balts un stīvs tīkla audums? Bija žēl pat smērēt. Taču tas mazgā perfekti gan taukainus šķīvjus, gan tējas un kafijas brūnējumu no krūzītēm, gan stikla burkas, turklāt bez trauku mazgāšanas līdzekļa remdenā ūdenī. Mans skeptiskais dzīvesbiedrs teica: «Es pats redzu, ka viss lieliski nomazgājas, bet pasaki, kāpēc?»

Automašīnas tīrīšanas audums 65x50 cm (Ls 7,00). Samērā netīra VW Golfa nomazgāšanai man pietika ar vienreiz samitrinātu lupatu. Vispirms nomazgāju logus un spuldzes, tad jumtu, tad pamazām tuvojos netīrākajām vietām. Atlika pēcāk lupatiņu mājās izmazgāt, un lieta darīta.

Optikas audums 13x17 cm (Ls 2,30). Ir kā jau nēciņš, bet brilles un CD notīra lieliski.

Vēl katalogā minētas birstes grīdu, griestu un podu tīrīšanai, dvieļi, halāti un matu turbāni, kas labi uzsūc mitrumu, kalnu kristāla dezodorants un citas labas lietas, ko pagaidām neesam izmēģinājuši, bet gribas... *

«Norwex» preces var iegādāties tikai pie izplatītāja, tāpēc, lai tev būtu ērtāk, iedvesmojām mūsu kolēģi Ievu Rožukalni nodarboties ar šo lietu. Zvani: 6400064 vai 7617174; sūti e-pastu ieva@vak.lv <http://www.norwex.com>

Šī lappuse tapusi, izmantojot žurnāla "Vides Vēstis" Nr.9 (82) 2005 publikācijas.

Evija Grīnmane

Par Zāles stiebru...

Katru dienu ik uz sofa mēs sastopamies ar visdažādākajām dzīvības izpausmēm. Un katrai no tām ir izteikta vēlme dzīvot. Tas attiecas arī uz augiem.

Apbrīnas vērts ir maxa zāles stiebrīņa neiedomājamais spēks un nesalaužamais spīts stieplies pretī saulei, dārt savas saknes zemē un zaļot, zaļot, zaļot. Pat pilsētas centrā – starp akmeņiem, zem neskaitāmiem cilvēku soļiem un mašīnu riteņiem, industriālajos putekļos un ķīmisko gāzu bagātīgi reibinošajā gaisā. Viņu nespēj atturēt ne kari par naftu un demokrātiju, ne rasu un reliģiskie naidi, ne valūtas kursu svārstības, ne politiskās intrigas un lielveikalu izpārdošanas.

Skatoties uz šādu maxu, zaļu brīnumu, gribas uz brīdi novērsties no rutīnas pilnajām ikdienas rūpēm, aizmirst par to, kā neapturamais globalizācijas vilnis rauj mūs visus līdzī savā atvarā, un padomāt par pasaulīgām, pirmatnīgā skaistuma pilnām vērtībām. Un tadā brīdī mani pārņem prieks par zvaigžņu mirdzumu naksnīgās debesīs, par saules siltumu, par vēja glāstiem. Par rīta rasas dzeštrumu, basām kājām ejot pa zaļu zāli. Par vienreizējiem un neatkārtojamiem mākoņu siluetiem. Par skanīgām putnu dziesmām un sienāžu nostēpumaino sīsnāšanu.

Cik patiesībā daudz mēs varam mācīties no tā, ko bieži saucam par nezālēm...



Foto: Jānis Rublevskis

Jāņu dienas nostēpumi

Svētki ir tādēļ, lai atjaunotu savu prieku par dzīvi un Dzīvību.

Un tas nu jau ir gaumes jautājums, kas kuram svētkos sagādā prieku – alus, meitenes, *tusiņš* vai pats rituāls...

Ar rituālu es saprotu darbības, kurām tiek piešķirta iekšējā jēga.

Tāpēc katram viņa rituāls ir tik garš, īss, dziļš, sekls, cik plaša ir viņa apziņa un cik tā spēj uztvert.

Kāpēc Jāņi jā sagaida, uzpošot istabas un ravējot dārzus?

Lai piekļūtu savam iekšējam mieram, priekam un mīlestībai, ir jāattīra sevi fiziski, emocionāli un garīgi. Attīrot visus savus apziņas līmeņus, cilvēks spēj nonākt saskarsmē ar savas dvēseles vibrācijām un apzināties Dieva-Radītāja Augstāko Personību. Latviešu senajā reliģijā tas ir Jānis – Dieva dēls.

Mana māja ir manas iekšējās sistēmas atspulgs.

Ja mans grāmatu plaukts, rakstāmgalds ir papīru jucekli, tad arī mans prāts ir nemierīgs kā ezers, kurā nevar redzēt debesu atspulgu.

Jāņu rituāls piedāvā ienest mājā kalmju un bērzu meiju smaržu. **Šī smarža var palīdzēt izvēdināt arī savu dzīves ideju istabu.** Taču no tā, ka steigšus tiks satīrīta māja, jo ciemiņi tūlīt būs klāt- maz kas mainīsies!

Nezāļu izravēšana no dārza simboliski ir tas pats, kas savas dzīves galveno mērķu atdalīšana no ikdienas baudām. Reālā dārza ravēšanas laikā var **izravēt arī savu iekšējo dārzu** – tikt vaļā no prātniecības, slinkuma, paviršības un neuzmanības nezālēm. Taču arī šis darbs nav veicams steigā.

Kāpēc jāvij vainags?

Vijot sev vainagu, es varu tajā ielikt bezgala dažādas domas un motivācijas.



Foto: Tēreze Zake

Ir ticējums, ka vainags Jāņu naktī pasargā no odu kodumiem. Es teiktu vēl ko citu – katram ziedam, tāpat kā cilvēkam ir sava enerģija, kuru tas izstaro smaržas veidā. Arī domas ir enerģija. Pozitīvā doma smaržo, bet negatīvā - smird! Uzliekot galvā ziedu vai zaru vainagu, mēs **vairojam savu pozitīvo domu enerģiju.**

Vainags ir apaļas formas. Apaļi dzīvot – tas nozīmē dzīvot pēc savas iekšējās saskaņas. Manas attiecības ar cilvēkiem būs noapaļotas. Konflikti un nesaskaņas- atrisināti. Pašas vītais vainags attēlo **manas dvēseles savdabību.** Katra zieda izvēlēta krāsa liecina par kādu rakstura īpatnību. Secība, kādā ziedi sakārtoti un veids, kā cilvēks nes vainagu spēj radīt priekšstatu par personību.

Kāpēc Jāņu naktī neviens neguļ un kāpēc iet meklēt papardes ziedu?

Negulēšana provocē apziņas nepārtrauktību - un tas Zemes dzīvē ir galējais iespējamais cilvēka sasniegums. Jo miegs kā cilvēka atpūtināšanas veids vairs nav nepieciešams. Tāpēc negulēšanu Jāņu naktī var uztvert nevis kā obligātu nepieciešamību,

bet kā **apgaismības simbolu.**

Papardes zieda meklēšana ir mīlestības meklēšana.

Savā dzīvē esmu mīlējusi un mīlu daudzus un daudz ko – sākot ar ģimenes locekļiem, beidzot ar draugiem un dabu.

Tad kādā brīdī es uzdodu sev jautājumu: ko tad īsti es mīlu? Un atbilde nāk ļoti lēnām... - es vienkārši ilgojos pēc Mīlestības, kura nekad nebeigtos.

Kad šis ilgas piepildās un sapnis par nebeidzamo Mīlestību īstenojas, var sacīt, ka esmu atradusi Papardes ziedu.

Pēc visām svētku norisēm, es vienkārši stāvu kalna galā.

Klusi, pazemīgi un uzticīgi gaidu Sauli. Mani vairs nav ne jautājumu, ne atbilžu. Nomazgājos rasā un zinu: atkal esmu tīra, laim dotos pasaules putekļos.

Solvita Lodiņa-Šķēle.

Materiāls sagatavots sadarbībā ar izglītības centru ALTERNATTĪVA

Ja tu esi laimīgs, Tu vari šo ceļu parādīt arī citiem...



Vita Jaunzeme

Vai jūs būtu gatava piedalīties kādā Pēdu talkā?

Marija Naumova

Ar lielāko prieku, un es to saku godīgi. Man šogad bija ļoti saspringts rudens un es sapratu vienu lietu, ka man ļoti pietrūkst kaut kur laukos pastrādāt fizisku darbu....

Un es uzskatu, ka talkas ir vairāk ģimeņu pasākums, nevis tikai skolēnu vai studentu, jo pirmām kārtām ģimenēm ir vairāk jābūt kopā. Un tas ir labs iemesls, kas padarīs ģimeni saliedētāku.

Man liekās, ka būtu forši, ja mēs varētu uztaisīt vienu Lielu talku visā Latvijā, kas būtu veltīta ģimenēm.

Man ir radi, kas dzīvo Francijā – tante un viņas bērni. Un viņi vasarā brauc uz Salafki. Tas bija klosteris, kuru pārtaisīja Staļina laikā par koncentrācijas nometni. Tagad to atkal atjauno kā klosteri. Un viņi brauc uz turieni un palīdz to ēku atjaunot.

Vita Jaunzeme

Kā brīvprātīgais darbs?

Marija Naumova

Jā, jā ... un tas ir tik interesanti... Tur brauc daudz jauniešu. Viņi brauc gan no Maskavas, gan no Francijas. Un, protams, lai bērni izaugtu šādi audzināti, ir atkarīgs tikai no vecākiem. Un ir jāsāk darbs ar vecākiem...Nē, ir jāsāk ar bērniem, lai no viņiem izaugtu tādi vecāki, kuri tālāk skaidrotu saviem bērniem.

Vita Jaunzeme

Vai jums ir kādas atmiņas saistībā par 22. aprīli, kas padomju laikos bija oficiālā subotņika diena un kad visiem obligāti bija jāiet talkot?

Marija Naumova

Cik es atceros no agras bērnības, tad 22. aprīlī visi gāja ārā no mājām, ņēmām sviestmaizes, kopīgi stādījām kokus, vācām un dedzinājām lapas. Tas bija fantastisks pasākums. Es pat atceros, ka mēs to darījām Juglā, un man pat ir fotogrāfijas, kur man ir 4 vai 5 gadi, un es tur arī esmu un tajā piedalos. Es atceros, ka mēs tajā visā procesa atradām beigtu putniņu un kā mēs viņu apglabājām. Tās ir tādas bērna atmiņas, ļoti siltas īstenībā, un tas bija forši, bija tā noskaņa, kuru bieži var redzēt padomju filmās, un tā ir tā labākā puse no tās padomju sistēmas, cilvēki varēja sanākt kopā un viņi ar lielāko prieku darīja kopējo darbu, dziedot, es nezinu, priecājoties viens par otru un nebija tiešām, visi bija līdzvērtīgi. Un tas bija ļoti svarīgi. Un, galvenais, ka bija ģimenes kopā, tas ir tas, kas man patīk. Un vispār – cilvēki bija kopā.

Tagad mūsu sabiedrība ir ļoti individualizējusies. Visi cenšas turēties tālāk viens no otra un nav laika satikties. Globalizācija kaut ko ir atņēmusi. Tā cilvēkus, no vienas puses, padāra par tādām marionetēm, par fabrikas detaļām, kuras nav kopā... Viņas it kā ir kopā, bet katram ir savas problēmas.

Vita Jaunzeme

Vai nav tā, ka cilvēks pārlietu ir attīstījis intelektu, bet pārējais palicis novārtā?

Marija Naumova

Viņš attīsta tīri tehniskas lietas, intelektu, bet aizmirst par to iekšējo pasauli, par dvēseli. Dvēsele un intelekts ir divas dažādas lietas, kuras traucē vienas otrai. Viņi nevar sadzīvot. Mēs dzīvojam tā, kā mūsu dvēsele dzīvo mūsos iekšā. Un viņa dzīvo savu dzīvi, bet mūsu fiziskais ķermenis un mūsu intelekts dzīvo absolūti citu dzīvi. Un tāpēc mēs esam neapmierināti, jo mēs darām absolūti ne to ko grib mūsu dvēsele. Mēs

neklausāties to, ko vēlas mūsu dvēsele.

Vita Jaunzeme

Vai jūs varētu pieļaut tādu domu, ka šobrīd, izejot no šī brīža situācijas, būtu gudrāk attīstīt cilvēkos intuīciju, instinktus, zemapziņu. Tādas lietas, no kurām mēs esam ļoti tālu aizgājuši projām?

Marija Naumova

Ziniet, man pēdējā laikā vispār ir viena vienīga vēlēšanās – es gribu aiziet, kaut kur tur kur nav neviena cilvēka, kur ir absolūts klusums, un es gribu atpūsties uz kādām dažām dienām, vienkārši pabūt pie dabas, lai vispār iztīrītu visu to *garbage* (atkritumi) – visu to miskasti, kas man ir galvā...

Vita Jaunzeme

Varbūt cilvēki apkārtējo vidi piesārņo tāpēc, ka paši ir tik piesārņoti....

Marija Naumova

Ir tāds populārs rakstnieks Pauls Koelju (Paulo Coelho) un viņa darbs "Alķīmiķis". Zinu, ka daudzi cilvēki saka, ka tajā grāmatā nav nekā īpaša un nopietna. Bet dievišķais taču ir visur. Vienīgi jāmekā to saskatīt. Tur ir viena epizode – puisis, kas ceļo pa pasauli nonāk vietā - stikla veikalā, kur viņš pavada pusotru gadu. Vienīgais ar ko viņš nodarbojās ir tīrīšana – viņš tīra glāzes, mazgā stiklu. Un mazgājot viņš attīrās pats. Kādreiz man vienkārši ir nepieciešams tīrīt māju un es to daru absolūti klusumā.

Vita Jaunzeme

Jums ir tuvas austrumu idejas. Daoismā ir ļoti izplatīta metode, ka skolotājs – meistars ar muļķīgiem jautājumiem noved savu skolnieku līdz zināmai prāta konfūzijai, lai pierādītu prāta ierobežotību. Lai tad, kad prāts pārstāj darboties, attīstītos intuīciju. Kādas varētu būt tās meto-



Bija tā noskaņa, kuru bieži var redzēt padomju filmās, un tā ir tā labākā puse no tās padomju sistēmas



Globalizācija kaut ko ir atņēmusi





Kādreiz man vienkārši ir nepieciešams tīrīt māju un es to daru absolūtā klusumā



Viena no mūsdienu problēmām ir, ka cilvēks baidās no vientulības



des, lai mūsdienās, skolniekam, studentam liktu saprast, ka bez prāta vēl arī ir citas lietas, kas būtu jāattīsta.

Marija Naumova

Es domāju, ka tas atkarīgs no vecākiem. Pirmā lieta ir aizliegt skatīties televizoru katru dienu. Tas ir pirmkārt.. Viena no mūsdienu problēmām ir, ka cilvēks baidās no vientulības. Krievu valodā ir 2 vārdi – *ueģineņije* un *oģinočestvo* – es nezinu, vai latviešu valodā ir starpība. *Ueģineņije* tas ir tas – mēs atnācām uz šo pasauli vieni, mēs dzīvojam vieni pašī un mēs aiziesim vieni. Un tas, vienkārši, ir mūsu dabiskais stāvoklis.

Bet neskatoties uz to, mēs visu laiku darām visu, lai nebūtu vieni. Jo mēs baidāmies no tā. Tāpēc mēs klausāmies televizoru, mēs klausāmies mūziku – visu laiku mums fonā kaut kas skan. Pēc tam vairs nevaram saprast - kas mēs esam. Manuprāt, viena no problēmām ģimenēs sākas ar to, ka vecākiem nav laika būt kopā ar saviem bērniem. Tāpēc viņi bērniem nopērk televizoru, *play station*, datoru... – lai tikai bērns viņiem netraucētu, lai tikai nevajadzētu tērēt personīgo laiku. Tad rodas jautājums: kāpēc vajadzēja radīt bērnu, ja tu viņam nevari atdot visu sevi? Viss sākās no tā.....

Ir metode: Ir jāzītkušojas....un tad var atkal piepildīties.

Vita Jaunzeme

Mums ir daži jautājumi, kurus mēs tradicionāli uzdodam visiem.. Kādas būtu jūsu 3 vēlēšanās, ja jūs noķertu Zelta Zivtiņu, ar nosacījumu, ka iespējams ir viss. Varbūt nemirstību?

Marija Naumova

Bet mēs esam nemirstīgi – mēs dzīvojam mūžīgi, vienkārši mēs laiku pa laikam mainām mūsu fizisko ķermeni. Mana vēlēšanās varētu būt - lai man pietiktu spēka....lai es iemācītos

būt laimīga. Tas ir tā, ka, ja tu esi laimīgs, tad vari to parādīt ceļu citiem.

Vita Jaunzeme

Vai to var iemācīties? Manuprāt, laimīgam ir vienkārši jābūt!

Marija Naumova

Jā, jābūt!. Bet, lai to izdarītu, ļoti daudz kam jāpasaka nē. Jāpasaka nē savam ego, kas, manuprāt, visiem cilvēkiem, kuri ir kaut ko sasnieguši dzīvē, eksistē ļoti lielā mērā, jo sasniegt neko nevar bez izteikta sava ego. Tas ir gan plus, gan minus, jo ir grūti ir būt pilnīgā laimīgam ar šādu "bagāžu"...

Otrā vēlēšanās, lai jūsu Pēdu projekts tiešām aiziet tālāk – un ne tikai mūsu valstī. Jo tas nozīmēs to, ka mums būs vieglāk visiem dzīvot...(smaida)

Vita Jaunzeme

Bet vai ir kas tāds ko Jūs, tīri personīgi, gribētu sev?

Marija Naumova

Tās noteikti nebūtu mantas... es gribētu, lai šis gads man atnes kādu mācību... lai es varētu beidzot saprast, kas notiek ar mani....kas es esmu...

Un varbūt trešā lieta: es ļoti gribu pabūt pilnīgi viena. Un es ļoti gribu, lai man iznāktu atkal aizbraukt uz Indiju.

Vita Jaunzeme

Kāda jūsuprāt varētu būt ideāla pasaule?

Marija Naumova

Ideāla pasaule neeksistē. Un viņa jau tagad ir ideāla. Absurds, bet tā ir. Tajā naktī pēc Beslanas traģēdijā cietušajiem veltītā koncerta, es aizlidoju uz Indiju. Un tur es sapratu, ka pasaule ir absolūtā harmonijā. Un es sapratu, ka katrai darbībai ir gan

plusi, gan mīnusi – vienmēr. Vienkārši mūsu redzējums ir ļoti ierobežots. Piemēram, Beslanas traģēdijā es atradu to otro pusi, to pozitīvo.

Vita Jaunzeme

Kāda tā ir?

Marija Naumova

Ja nebūtu harmonijas un balansa, pasaule neeksistētu. Notika traģēdija, drausmīga, bet no otras puses – tik daudzi cilvēki atdeva savu pozitīvu enerģiju, domas, savu mīlestību un līdzjutību. Es saprotu, ka ir cilvēki, kuri nemāk izpaust savas pozitīvās jūtas. Viņos krājas kaut kas labs, bet viņi nezina ko ar to darīt, viņi nemāk to atdot pasaulei. Un tad – notiek traģēdija, un viņiem ir iespēja savu labestību izpaust.

Vita Jaunzeme

Tikai žēl, ka ir jānotiek tai traģēdijai....

Marija Naumova

Jā, nu diemžēl tā ir.

Vita Jaunzeme

Jūsu mājas lapā ir atrodama informācija, ka Jūs braucat kopā ar savu garīgo Skolotāju uz Indiju. Kādam ir jābūt Jūsu garīgajam Skolotājam?

Marija Naumova

Man tas ir cilvēks, tāds pats kā es, kurš ir pārdzīvojis to pašu ko es, un kurš nebaidās par to runāt. Tas ir cilvēks, kurš vienkārši, ejot savu ceļu – sarežģītu ceļu (katrs ceļš ir sarežģīts), paliek laimīgs. Tāds - kurš IR laimīgs. Mierīgs, laimīgs un apmierināts ar to, kas viņam pieder.

Vita Jaunzeme

Tas Jums ir garīgais Skolotājs? Tātad Viņam it kā jābūt it kā pussoli un ne vairāk priekšā, lai Jūs zināt kur to pussoli likt?

Marija Naumova

Jā, viņam nevajag tur būt 12 stāvus

augstāk. Mēs bijām vienā budistu klosterī, tur ienāca kāds lama, kurš atbrauca lasīt lekcijas. Kad viņš ienāca klosterī – mēs visi neapzināti apklusām. Viņš ienāca, nolasīja mantas un aizgāja. Mēs pilnīgi apstulbām, jo tur bija TĀDA enerģija. Bet es šaubos, vai tas būtu MANS garīgais Skolotājs. Es zinu, ka tas cilvēks zina ļoti daudz. Daudz vairāk par mani. Bet es nezinu, vai tas ir Skolotājs man. Jo Skolotājs- tas ir tas, kas ir izgājis to pašu ko es – viņam ir jābūt tādām pašām cilvēkam kā es. Bet... viņam ir jābūt laimīgākam un mierīgākam...mazliet vairāk nekā esmu es.

Vita Jaunzeme

Ja pasaule, rītdien mēs pieceļamies un paziņo pa radio, ka pasaule iet

bojā- meteorīts, vai vienalga kas. Visa planēta pārstāj eksistēt, kas būtu tie darbi ko Jūs šī mēneša laikā vēl darītu?

Marija Naumova

Es? Tad es aplustu, aizbrauktu uz kalniem kaut kur un aplustu..

Vita Jaunzeme

Vienkārši – paņemtu mugursomu, telti un aizbrauktu kalnos, un to beidzamo mēnesi bez nekā?

Marija Naumova

Jā.... jā!

Vita Jaunzeme

Paldies, Marija. Lai jums viss izdodas.



Foto no personiskā arhīva.

Atbalstīt zaļās idejas, manuprāt, šodien kļūst aizvien nepieciešamāk



Un mēs noteikti gribam atbalstīt to, kas visai sabiedrībai ir aktuāls un vajadzīgs



Cik liela nozīme atbalstot vai neatbalstot kādu projektu Jums ir idejai, ko sevī nes konkrētais projekts?

Mēs, SEB Unibanka, atbalstot dažādus projektus gan ar mākslu un kultūra, gan sportu un jauniešiem saistītus, un tagad arī vides projektus, kā jūsu gadījumā, vēlamies dot kaut ko labu sabiedrībai un vienlaicīgi iemantot sabiedrības uzticību. Tas dod labumu kā sabiedrībai, tā arī bankai. To mēs varētu dēvēt par mūsdienu mecenātismu, kur abas puses iegūst to, ko vēlas saņemt.

Atbalstīt zaļās idejas, manuprāt, šodien kļūst aizvien nepieciešamāk un nozīmīgāk. Mums ir jārada balanss starp industrijas attīstību un vides saglabāšanu - vides aizsardzība ir svarīgs šīs paaudzes un nākamo paaudžu dzīves līmeņa nodrošināšanas faktors. Protams, ir ļoti svarīgi, lai organizācijas savas idejas un projektus, savu darbības pieredzi prastu nodot sabiedrībai, tādējādi dodot savu ieguldījumu tās attīstībā. Projekts "Pēdas" ir ļoti labs paraugs –

tas pavisam neilgā laikā ir pievērsis sabiedrības uzmanību gan ar savu ideju, gan spēju pārliecināt arī mūs, SEB Unibanku, ka tas ir un būs vajadzīgs arī mums un sabiedrībai. Un šķiet, ka tieši jaunā paaudze vislabāk jūt, kas šobrīd ir aktuāls. Un mēs noteikti gribam atbalstīt to, kas visai sabiedrībai ir aktuāls un vajadzīgs.

Vai savā ikdienā jūs esat saskāries ar vides piesārņojumu un vai tas kādā veidā ir ietekmējis jūsu dzīvi?

Man patīk dzīvot Latvijā, kur joprojām ir skaista daba un tai pašā laikā pietiekoši attīstīta industriālā vide. Esmu bijis dažādās Eiropas valstīs un šķiet, ka tur ir daudz sakoptāks, bet nedomāju, ka tīrāks. Pie mums sakoptības nav augstā līmenī, bet tomēr domāju, ka vide un daba ir daudz tīrāka un kopumā ņemot labāka stāvoklī. Sterila sakoptība vēl nenozīmē, ka vide ir tīra. Pēdējā laikā ļoti ir aktualizējies atkritumu dalīšanas process. Es pats cenšos to ievērot. Tomēr atzīstos, ka neesmu pil-