

RUDENS
NR. 64
2023. ZIEMA



mammadaba

Dzīvo Latvijas valsts mežos

AKTIVITĀTE

Kā notvert dabu
neaizmirstamā foto kadrā?

MARŠRUTS

Četras idejas neparastām
dabas ainavām

INTERVIJA

Režisors Matīss Budovskis
meklē gaismu



Saturs

RUDENS 2025
NR. 64
ZIEMA

- 03** DABAS VĒSMAS
- 04** AKTIVITĀTE
Dabas foto
- 08** NUMURA TĒMA
Iedvesmojies dabā
- 12** PIEREDZES STĀSTS
Prāta uzlāde dabā
- 16** MARŠRUTS IEDVESMAI
Latvijas neparastās ainavas
- 20** INTERVIJA
Matīss Budovskis

Laiks, kad meklēt gaismu

Šis numurs ir nedaudz citāds. Gada klusajā dabas sezonā pievēršamies savai iekšējai pasaulei un meklējam, kā daba spēj uzlādēt cilvēka prātu, ietekmēt radošumu un vienkārši palīdz justies labāk. Arvien vairāk pētījumu rāda, ka daba nav tikai skaists fons atpūtai. Tā mūs ietekmē vistiešākajā veidā – palīdz atjaunot uzmanību, skaidrāk domāt un modināt radošumu. Kā pierāda pētījumi, pietiek tikai ar 50 minūtēm parkā, lai prāta spējas uzlabotos. Tas ir atgādinājums, ka iedvesmu reizēm var noņemt vienkāršā pastaigā pa tuvāko mežu.

Kā novērojis šī numura varonis, režisors Matīss Budovskis, tumšie gadalaiki liek meklēt gaismu un izmantot radošumu, bet vasara ir laiks, kad to uzkrāt. Tā ir viena no tēmām, ko šajā numurā gribējām izcelt, – kā daba var kļūt par iedvesmas, spēka un līdzsvara avotu. Ja vārdi tevi nepārliecina, tad šajā numurā atrodamās Kārļa Buškevica dabas fotogrāfijas to noteikti izdarīs.

Lai tev visskaistākais rudens un ziema!

Ieva

Mežos 27 miljoni jaunu kociņu

01

Iestājoties salam, noslēdzas ikgadējā meža atjaunošanas sezona. 2025. gada laikā valsts mežos iestādīti gandrīz 30 miljoni selekcionētu meža stādu. Lielākā daļa no tiem ir priedītes – 17 miljoni, bet atlikušie – egles, melnalkšņi, bērzi un citi lapkoki. Kopumā valsts meži atjaunoti teju 15 tūkstošos hektāru. Cik daudz tas ir? Aptuveni 21 000 futbola laukumu!



Interesanti par meža dzīvniekiem

02

Aizraujoša stunda kopā ar Latvijas Valsts mežzinātnes institūta “Silava” vadošo pētnieku Jāni Ozoliņu par to, kā un kāpēc mainās meža dzīvnieku uzvedība, vai pēdējo gadu laikā dzīvnieku mežos kļuvis vairāk un galu galā – cik liela iespēja ir mežā sastapties ar kādu no plēsējiem. Apsolām – uzzināsi daudz jauna un izplēnēs arī ne viena vien puspatiesība. Klausies podkāsta “Dabā gājējs” #53 epizodi!



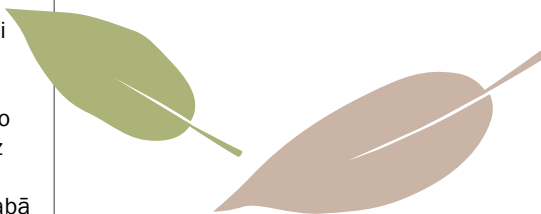
Šķetra – aukstās sezonas pūpoli

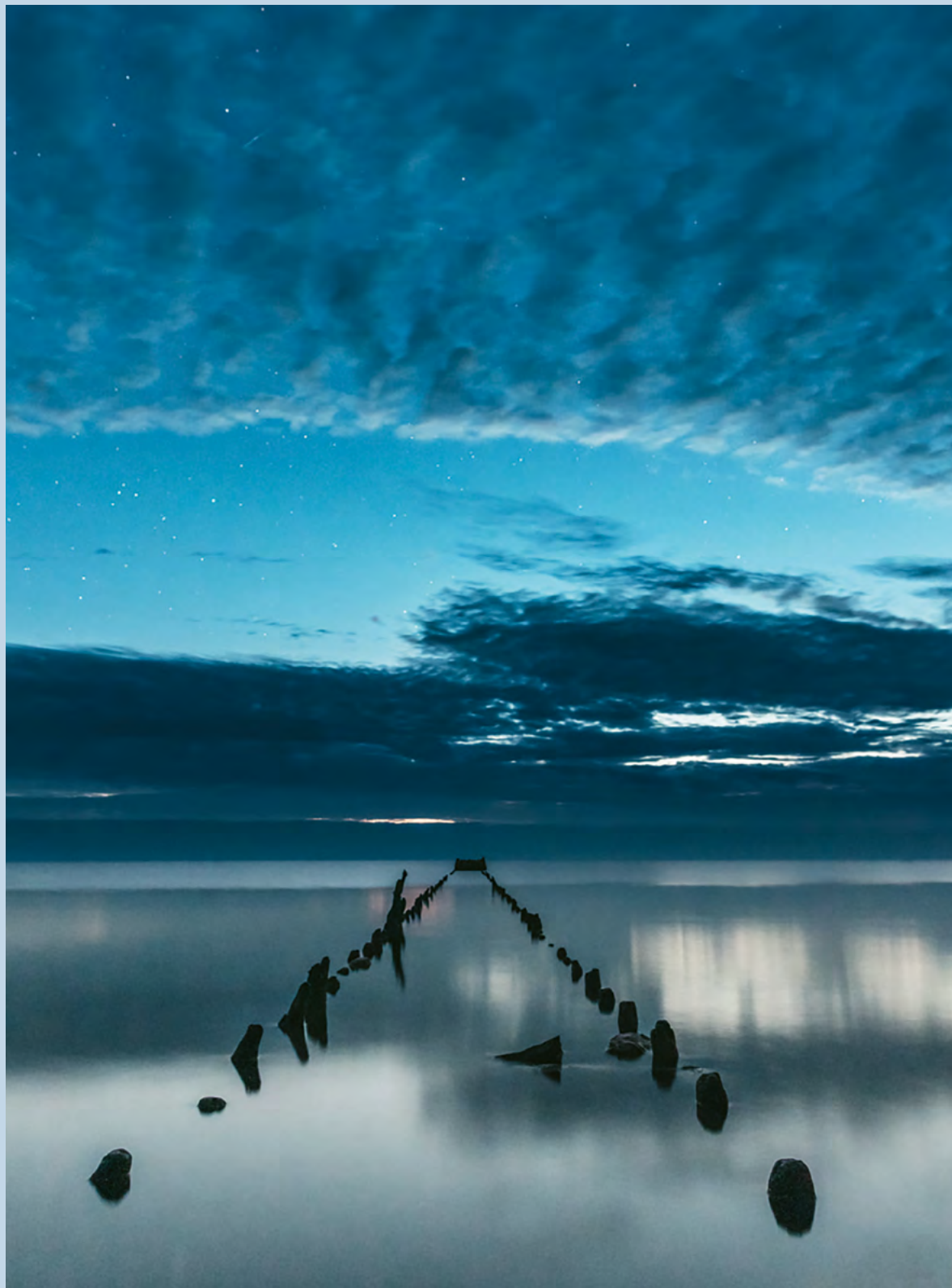
03

Šķetra ir vītulu dzimtas kokaugs, kam raksturīgs unikāls augšanas un ziedēšanas cikls. Šo augu var sastapt Latvijas mitrajos mežos, purvos, purvainās pļavās un ūdenstilpņu tuvumā. Viegli var pamanīt, kad kokiem lapas jau nobirušas un zemi vēl neklāj sniegs. Pavasarī uz vīrišķajām šķetrām veidojas savdabīgas spurdzes: pūpoli. Vēl rudenī un ziemā šīs šķetras augļkopas atgādina pūpolus. Savukārt sievišķajiem šķetras īpatņiem pēc ziedu noziedēšanas veidojas blīvas un nokarenas augļkopas – spurdzes, kas zaros saglabājas arī ļoti vēlu rudenī, ziemā un pavasarī, kamēr tās visas pilnībā nobirst.



dabas vēsmas





Tuvplāns ar dabu

KĀRĻA BUŠKEVICA DABAS FOTOGRĀFIJAS IR TIK
SILTAS, DZĪVAS UN ĪSTAS, KA GRIBAS TAJĀS "IEKĀPT"
UN PALIKT NOTVERTAJĀ MIRKLĪ.

"Mani pievilka dabas skaistums, jo, skatoties uz visām debess pusēm (arī uz augšu un zem kājām), var redzēt skaistus elementus un skatus. Un daba nekad nav vienveidīga – tā mainās līdz ar laikapstākļiem un dienas daļu, kurā to bildē. Vienu brīdi tā ir pelēka, citu – jau zaļa," stāsta Kārlis, kad jautāju viņam par izvēli fotografēt tieši dabu.

"Daba sevī iekļauj daudz dažādu elementu – sākot no zvēriem, putniem un ainavām līdz pat dažādām dabas parādībām un laikapstākļiem. Dabas fotogrāfija ir ļoti daudzveidīga, un tā ir mazāk paredzama par citām fotogrāfijas formām, kurās vairāk vai mazāk iespējams paredzēt notikumus, pat pašam tos ietekmēt vai mainīt. Bet, bildējot dabu, tu bieži vien nemaz nezini, kāds būs gala rezultāts."

Kārlis atzīstas, ka rudeni viņš gaida drebēdams – šo gadalaiku viņam bildēt patīk visvairāk. "Rudens pārvērtības, krāsas un krāšņums – tas ir mans. Vēl nesen dzirdēju, ka manas bildes esot *medainas*. Siltie rudens toņi ir mani, tāpēc arī bieži braucu bildēt saullēktus un saulrietus. Man patīk fotografēt arī baltu ziemu – rīti ir īpaši skaisti, un, lai tos notvertu bildē, nav agri jāceļas. Ziemā arī saulrieti ir agri – nobildē, un viss atlikušais vakars ir brīvs. Šajā ziņā ziema ir ļoti pateicīga," nosmej fotogrāfs.

Paspēt laikā

Kārlis stāsta, ka gluži bez zināšanām nevar ieraudzīt tās visas skaistās krāsas un skatus, kas fotogrāfiem ir bildēs. "Ir jānācās, kā daba un gaisma katrā dienas daļā uzvedas. Piemēram, saullēktos un

saulrietos daba ir viskrāšņākā, bet jāzina, cikos tieši braukt, lai paspētu noķert to īsto brīdi, kas dažreiz var būt tikai 20 sekunžu ilgs. Laika gaitā esmu iemācījies pēc dažādām prognozēm saprast – būs migla vai nebūs. Līgatne un Gaujas Nacionālais parks ir īpaši skaists tieši miglas laikā. Pirms došanās vienmēr ir jāizdara mājasdarbs – jāsaprot, kur dosies un kad dosies. Atzīšos, ka šobrīd esmu kļuvis nedaudz slinkāks – dzīvoju laukos, un man pietiek pāriet dažus kilometrus, lai redzētu kaut ko skaistu."

Esi dabā vismaz 30 minūtes pirms saullēkta vai saulrieta – tad būs daudz lielāka iespēja noķert labu kadru.



@YOURLIFEVIBE

Kārlis dabu fotografē un filmē jau vairāk nekā 15 gadus un šajā laikā sakrājis pamatīgu pieredzi, kurā labprāt dalās.

Būt klusam

Viens no dabas fotogrāfijas grūtākajiem uzdevumiem ir dzīvnieku fotografēšana, un, lai zinātu, kur tie zvēri vispār ir, bieži vien nepieciešama izpēte. “Pirmo reizi braucot uz jaunu vietu, tu nekad nenobildēsi zvēru, ja vien ļoti nepaveiksies,” stāsta Kārlis. “Viegli ir, piemēram, ar stirnām ziemā, jo ir skaidrs – viņas bāzēsies rapšu laukos. Augusta beigās un septembra sākumā ir briežu bauris – tad arī ir viegli saprast, kur varēs notvert kadrus. Atliek vien četros no rīta jau būt dabā, lai dzirdētu, kur notiek jandāliņš.

Tieši briežu baurus fotografēju visbiežāk. Tas ir ļoti skaists un mazliet biedējošs pasākums. Ir bijis tā, ka briežu bullis stāv no manis 15 metru attālumā un es slēpjos aiz bērza, lai mēs abi nesatiktos.”

Āfrikā esot tā sauktais lielais piecinieks – dzīvnieki, kurus katrs sevi cienošs fotogrāfs vēlas nobildēt. Tie ir lauva, leopards, zilonis, Āfrikas bifelis un degunradzis. Vai šāds piecinieks ir Latvijā? Kārlis teic, ka tie varētu būt alnis, briedis, lūsis, lapsa un vilks. “Man pašam ļoti skaists liekas arī bebrs, kurš pavasarī ir izlīdis no āliņģa. Vairākus gadus esmu braucis uz vietām, kur bebram ir *ēdamgalds*, un gaidījis, kamēr viņš izlīdis ārā. Ir bijis tā, ka ilgi nosēžu un tā arī nesagaidu, bet pēcāk paziņa atsūta ar telefonu bildētu kadru – bebrs bija izlīdis, un viņš, garām ejot, nobildējies. Tāds ir tas dabas foto.”



PADOMS

Ieraudzīt un nofotografēt dzīvnieku var tad, ja dabā dodies viens pats. Ejot vairākiem, cilvēki uzvedas skaļāk un zeme rīb no soļiem. Zvēri ir ļoti manīgi, viņi to visu dzird un klusi paslēpjas.

Tehnika (un pacietība)

“Tehnikas izvēle atkarīga no tā, cik nemanāms tu proti būt. Ir dabas fotogrāfi, kuri bildē ar garajiem objektīviem, kas ir ar lielu pietuvinājumu, līdz ar to nav jāpielavās tik tuvu dzīvniekiem. Man patīk bildēt ar īsāku objektīvu – gūt adrenalīnu no lavīšanās un noķert kadru, dzīvnieku neizbiedējot. Protams, tas ir laikietilpīgi. Pielavīšanās dzīvniekam var prasīt pat 40 minūtes, bet ir milzīgs gandarījums, ja ir sanācis ar 200 mm objektīvu pilnā kadrā nobildēt dzīvnieku. Tehnika, ko katrs izvēlas, ir atkarīga no tā, kā tu gūsti gandarījumu fotografējot,” stāsta Kārlis un piebilst, ka jāreķinās – dabas fotogrāfija ir vairāk par neizdošanos nekā izdošanos. Dzīvnieks jebkurā brīdī var aizmukt, un mākoņainas debesis var aizsegēt cerēto saullēktu. “Varētu arī teikt, ka šis fotografēšanas veids šķērdē visvairāk naudas – ar to nevar īsti nopelnīt, bet tas pieprasa daudz laika,

tehnikas un benzīna. Tas ir dārgs, skaists hobijs, bet, ja tomēr izdodas to pārvērst ienesīgumā, tas ir panākums.”

Dažreiz svarīgākais nav tehniskais izpildījums un kvalitāte, bet gan stāsts vai vēstījums, kas seko fotogrāfijai.

Mūsdienās arī ar telefonu var noķert ļoti skaistus kadrus, bet tas ir jāmāk. Nospiežot pogu caur visparastāko režīmu, telefons bildi automātiski apstrādā. Ja vēlies labāku kadru, bildēt ir jāmācās arī ar telefonu. Dabas fotografēšanu iesaku sākt tieši ar to – kad tas ir apgūts, patīk un sanāk, tikai tad vērts investēt dārgākā tehnikā. Saprotoot dabas procesus un protot apieties ar telefona kameru, var notvert tikpat skaistus kadrus kā ar fotokameru.

Pēcapstrāde

“Kad sāku nodarboties ar fotografēšanu, es ilgi datorā apstrādāju bildes – meklēju, kura ir labākā, taisnoju un rediģēju krāsas, gaismas un ēnas, bet tagad, spiežot fotoaparāta pogu, es jau zinu, kāda tā bilde sanāks. Pēcapstrādes process nu jau palicis ļoti ātrs – ja agrāk braucu mājās ar 300 kadriem, tad tagad jau tikai ar kādiem astoņiem, un es zinu, kā šīs bildes apstrādāšu,” stāsta Kārlis. “Agrāk 30 % no laika aizņēma fotografēšana un 70 % – apstrāde. Tagad – 90 % fotografēšana un 10 % apstrāde, jo ir augusi gan pieredze, gan meistarība.”



Nem vērā!

Viens no dabas fotogrāfa pamatprincipiem – fotografējot dzīvniekus, nedrīkst tos iztraucēt, lai gūtu sev labumu. Jāatceras, ka daba nav gluži mūsu mājas. Tā ir dzīvnieku vide, tāpēc jāuzvedas tā, kā mēs vēlētos, lai uzvedas mūsu mājās – netrokšņot, mierīgi un atstājot tīrību.

Kārlis iesaka: labākās vietas bildēm

01 GAUJAS NACIONĀLAIS PARKS
vieta, kur sanāk Latvijas skaistākās dabas fotogrāfijas.

02 KURZEMES KRASTS
no Liepājas līdz Lietuvas robežai. Tur jūras krastā ir ļoti skaistas, vecas priedes, kuras sašķiebušās dažādās formās.

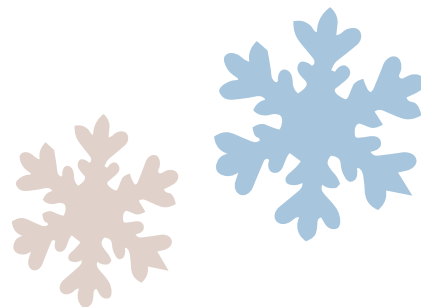
03 LATGALES EZERI
te izdodas izcili foto ar dronu, jo var redzēt visus mazos ezerus, kuri paslēpušies ciemos un mežos.





Daba un iedvesma

NERETI MĒS DODAMIES DABĀ, LAI IZVĒDINĀTU PRĀTU, BET, VAI ZINĀJI, KA BŪŠANA DABĀ TIEŠĀM UZLABO SMADZEŅU DARBĪBU UN AKTIVIZĒ RADOŠO DOMĀŠANU?



Un tie nav tikai tukši vārdi – mūsdienu zinātne arvien pārliecinošāk apstiprina: daba patiešām atjauno mentālo enerģiju un iedarbina radošumu. Tāpēc, ja šķiet, ka esi iestrēdzis un trūkst ideju, iespējams, glābiņš slēpjas mežā.

Uzmanības atjaunošana

Viena no klasiskākajām atziņām nāk no klīniskā psihologa Marka Bermāna (*Marc Berman*), kurš vēlējās pārbaudīt, vai dabas klātbūtne patiešām var mērāmi atjaunot kognitīvās spējas. Viņa 2008. gada pētījumā dalībnieki vispirms veica uzmanības un darba atmiņas testus un pēc tam devās vai nu 50 minūšu pastaigā dabā, vai pastaigā pa pilsētas ielām. Atgriezušies laboratorijā, dalībnieki atkārtoja tos pašus uzdevumus. Paralēli notika vēl viens eksperiments, kura dalībnieki pēc uzmanības testiem skatījās dabas vai pilsētas ainavu fotogrāfijas un pēcāk vēlreiz atkārtoja testus.

Rezultāti bija pārliecinoši – gan pastaiga parkā, gan dabas attēlu skatīšanās ievērojami uzlaboja uzmanību un darba atmiņu, savukārt pilsētvides ietekme šādu efektu nedeva. Turklāt ieguvumi nebija vienkārši labāka noskaņojuma blakusefekts, bet skaidri mērāms kognitīvs uzlabojums. Šis pētījums

kļuva par vienu no pirmajiem pārliecinošajiem pierādījumiem, ka daba ne tikai iepriecina acis un sirdi, bet arī tiešā veidā palīdz prātam domāt skaidrāk un efektīvāk.

Pārgājiens un radošums

Vēl vienu spilgtu ilustrāciju sniedza 2012. gada pētījums, kurā psihologi Rūts Etčlijs (*Ruth Etchells*), Deivids Streiers (*David Streier*) un Pols Etčlijs (*Paul Etchells*) pētīja radošuma spēju izmaiņas pēc vairāku dienu pārgājiena dabā. Pētījuma dizains bija vienkāršs – vieni dalībnieki veica radošās domāšanas testu, pirms devās četru dienu pārgājienā, savukārt citi to pašu testu kārtoja ceturtajā dienā, kad jau bija pilnībā iegrimuši dabiskā vidē, bez jebkādas elektronikas.

Rezultāti atklāja būtisku atšķirību – dalībnieki, kas testu pildīja pēc vairākām dienām dabā, uzrādīja aptuveni par 50 % labākus rezultātus nekā tie, kas to darīja pirms pārgājiena. Ilgstoša atrašanās dabiskā vidē acīmredzami stimulēja cilvēku spēju meklēt saiknes un atrisināt radošus uzdevumus. Šis pētījums uzsvēra ne tikai īslaicīgu pastaigu nozīmi dabā, bet arī spēju atvērt prātu jaunām idejām, ja ilgāku laiku esi dabā bez digitālajām ierīcēm.



Foto autore: Kristiāna Lūciņa

Bērniem vajag dabu!

Līdzīgu atziņu par dabas nozīmi sniedza arī Barselonas pētnieku komanda, kas 2015. gadā izpētīja vairāk nekā divus tūkstošus sākumskolas vecuma bērnu. Pētījuma laikā veselu gadu bērniem ik pēc trim mēnešiem tika veikti datorizēti darba atmiņas un uzmanības testi, vienlaikus izvērtējot, cik zaļa ir viņu skolas apkārtnē, mājas vide un ceļš uz skolu, izmantojot satelītu datus un veģetācijas indeksus.

Ilgstoša atrašanās dabā veicina cilvēka spēju risināt radošus uzdevumus.

Rezultāti parādīja, ka bērniem, kuri mācījās skolā ar vairāk zaļu vidi, gada laikā atmiņa attīstījās straujāk un uzmanības traucējumi mazinājās, turklāt šis efekts bija daļēji skaidrojams ar tīrāku gaisu. Savukārt mājas apkārtnes zaļums neizrādījās tik nozīmīgs – vislielāko atšķirību veidoja tieši skolas vide, kur bērni pavada lielāko dienas daļu. Šie dati pārliecinoši apliecina, ka zaļa skolas apkārtnē ir ne tikai estētiska priekšrocība, bet arī būtisks ieguldījums bērnu prāta attīstībā.



Daba ir prātā

Svaigu skatījumu piedāvā 2025. gadā publicēts pētījums, kurā pētnieki vēlējās noskaidrot, vai dabas ietekmi uz radošumu iespējams panākt arī ar iztēles palīdzību. Pētījuma dizains bija balstīts uz tiešsaistes eksperimentu – dalībnieki klausījās vadītas vizualizācijas, kurās tika aicināti iedomāties pastaigu parkā vai pilsētas ielās, un pirms un pēc šīm iztēlotajām pastaigām viņi pildīja dažāda veida domāšanas testus.

Rezultāti uzrādīja, ka pēc iztēlotās būšanas dabā dalībnieku spēja risināt domāšanas uzdevumus ievērojami uzlabojās, kamēr pilsētas vizualizācija šādu efektu nedeķa. Šie dati skaidri parādīja – pat iedomāta atrašanās dabā palīdz prātam fokusēties un atrast risinājumus. Šī atziņa atver jaunu perspektīvu: ja fiziska piekļuve dabai nav iespējama, tās pozitīvais efekts uz radošumu tomēr ir sasniedzams caur iztēli. ▲

Idejas, kur nokert iedvesmu īsās pastaigās

Daugavas loki pie Slutišķiem

PIE KRĀSLAVAS

Pastaigu taka pa dabas parku "Daugavas loki" ved gar senleju un atpūtas vietām. Garantēta skaista ainava uz Daugavu, vecām viensētām un Latgalei raksturīgo reljefu.



Pokaiņu mežs

PIE DOBELES

Aptuveni 4–5 km maršruts pa meža takām augšā lejā starp akmeņu krājumiem. Pokaiņu mežs apvīts leģendām, tāpēc pastaiga šeit apvieno gan dabu, gan nedaudz noslēpumainu atmosfēru. Šogad izvietotajos informācijas stendos noteikti varēs uzzināt ko jaunu par mežu apsaimniekošanu.



Riežupes apkārtnē

PIE KULDĪGAS

Riežupes smilšu alas ir garākās cilvēka rokām veidotās alas Baltijā – vairāk nekā 2 km pazemes eju, kur valda mūžīgs vēsums un mīt dažādas sīkspārņu sugas. Līdzās alām izveidotas dabas takas, kas vijas cauri blakus esošajiem mežiem.



Zilie kalni

OGRE

Populāra vieta ar dažāda garuma labi iezīmētām takām. Var izvēlēties 5 km maršrutu, kas ved cauri mežam gar skatu torni un Dubkalnu karjeru. Vai arī, ja gribas īsāku variantu, skaisti skati paveras, arī tikai apejot Dubkalnu karjeru. Reljefs ir izteiksmīgs, bet pieveicams arī mazākām kājiņām.





PIEREDZĒ DALĀS AKTĪVA DABĀ GĀJĒJA UN MAMMADABA
ŽURNĀLA AUTORE IEVA SMILGA

Mežs ir prāta dabā

ESMU TAS CILVĒKS, KURAM PRĀTS TIKAI DABĀ BEIDZ SKRIETIES
PATS AR SEVI. TĀPĒC DALOS AR TRĪS NODERĪGIEM PADOMIEM, KĀ
UZLĀDĒT PRĀTU, ESOT DABĀ.

Kad pēc kārtējā piedzīvojuma mežā draudzene man pajautā, kāpēc es to daru, nedaudz aizdomājos. Patiesībā atbilde man nav jāizdomā, es to esmu vienmēr zinājusi – jau kopš bērnības, kad skrēju uz piemājas mežu spēlēt paslēpes. Šeit atnāk labākās domas un īstās atbildes. Pastāstīšu par trim veidiem, kā būšanu dabā padaru par lielāku vai mazāku piedzīvojumu, kas, iespējams, izaicina ķermeni, bet vienlaikus uzlādē smadzeņu bateriju.

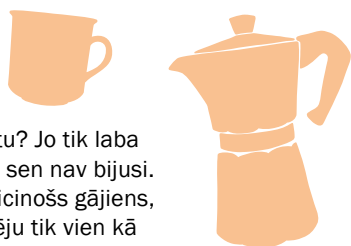
Iet neceļos

Pagājušās nedēļas nogalē biju divu dienu pārgājienā mežā. Jau pirmajos divos kilometros gribēju padoties, jo izvēlēta “taka” veda pa tādiem brikšņiem, ka grūti bija saprast, uz kuru pusi jāiet, lai tiktu uz priekšu. Jāpiemin, ka zeme bija slapja, kājas grima nelīdzenajā pamatā un kļuva dubjainas jau pēc pirmajiem soļiem. Krūmi skrāpēja seju, nātres dzēla rokās, zari plēsa drēbes, odi un dunduri koda pilnīgi visur, un briežutis nekautrēdamās siroja pa matiem. 2 km gājām pusotru stundu, līdz iznācām plavā. Sēdējām tās malā, dzērām limonādi, un es no matiem izmakšķerēju desmit briežutis.

Tālāk izplānotais “ceļš” aizveda pie grāvja, kas pilns ar brūnganu ūdeni un kura krasti aizauguši nātrēm. Pāri grāvim vajadzēja būt tiltiņam, bet tāda nebija, tāpēc atlika vien brist cauri ūdenim, jo atpakaļceļa nebija. Arī iet gar krastu, lai apskatītu, vai kaut kur nav vieglāk šķērsojama vieta, nebija iespējams nātru

un latvāņu dēļ. Apavus un drēbes nost nevilkā un ar smagajām somām plecos gājām pāri grāvim, kurā ūdens smēlās līdz staklei. Otrā grāvja pusē krasts bija dubjains, iestīgām līdz augšstilbiem un gandrīz pazaudējām apavus, mēģinot tikt no zampas ārā.





Kāpēc es šo stāstu? Jo tik laba prāta atpūta man sen nav bijusi. Fiziski šis bija izaicinošs gājiens, un pēc 15 km spēju tik vien kā iekārt kokos hamoku, uzvārt griķus un notiesāt tos kopā ar medījuma konserviem, lai pēcāk ātri aizmigtu savā tūkstoš zvaigžņu hotelī (naktī bija ārkārtīgi skaidras debesis). Šajā laikā nevienu sekundi nedomāju par darbu un lietām, kuras ikdienā "grauž" smadzenes un nervus.

Mežs neatrisina dzīvi, bet tas uzliek pareizo mērogu un saliek galvā visu pa plauktiņiem.

Šis gājiens man (kārtējo reizi) parādīja, ka dabā bieži vien nevar neko paātrināt vai apiet – nākas izbrīst, iziet un turpināt. Un šajā procesā mana galva iztīrās labāk nekā piecās meditācijās pēc kārtas. Pēc pāris dienām mežā jūtu, ka ikdienas problēmas it kā ir tās pašas, bet to smagums mazāks.

Vientuļās pastaigas

Man ļoti patīk mežā iet vienai pašai. Aizbraukt uz kādu tuvējo mežu un stundām ilgi staigāt tur savā nodabā ir viena no manām dzīves baudām. Atzišos gan, ka bezmērķīga staigāšana mani nesaista, jo smadzenes vienmēr meklē jēgu.

Lūk, pirms gadiem desmit, bet varbūt piecpadsmit es atklāju tādu lielisku spēli kā *Geocaching* jeb slēpņošanu. (Spēles princips ir meklēt dabā slēpņus pēc koordinātām, kas norādītas *Geocaching* lietotnē.) Toreiz pāris vasaras to aktīvi paspēlēju, bet vēlāk pārtraucu, lai atkal to atklātu tagad.

Vai zināji, ka Latvijas mežos (un ne tikai mežos) ir garas slēpņu takas, kurās ik pēc pāris simtiem metru ir jāmeklē slēpnis? Sekojot šīm slēpņu takām, esmu ne vien savā nodabā krustu šķērsu izstaigājusi Rīgas tuvumā esošos mežus, bet arī atradusi lieliskus pārgājēju maršrūtus, jo nereti šīs slēpņu takas izliktas arī gar populārām (un mazāk populārām) pārgājēju takām. Ja tā padomā – sanāk kas līdzīgs sēņošana. Atšķirība tikai tāda, ka dzenies nevis pēc baravikas, bet pēc neliela konteinera.

Ķermenim šī pastaiga ir tieši tāds pats treniņš – soļi krājas nemanot, briķšņi prasa izturību, un dažreiz, lai aizsniegtu slēpni, nākas palauzīt prātu un būt ļoti vērtīgam. Man tas ir piedzīvojums, kas aizrauj un piešķir pastaigai bērnišķīgu prieku, bet vienlaikus ļauj būt dabā tādā ritmā, kāds pilsētā reti kad izdodas.



Varbūt tāpēc man slēpņošana tik labi strādā – tā piešķir pastaigai jēgu, bet nepadara to par sacensību. Katrs atradums ir mazs prieks, katrs neatrastais – tikai iegansts šajā vietā atgriezties vēlreiz. Un galu galā svarīgākais nav atrastais slēpnis, bet tas, ka esmu izkustējies, pabijusi mežā un galvu piepildījusi ar ko citu, nevis ikdienas troksni.

Atrodi pareizo virzienu

Vēl viena nodarbe, kas man mežā šķiet interesanta, ir orientēšanās. To bieži saista ar sporta sacensībām, bet patiesībā tā var būt arī ļoti forša brīvā laika aktivitāte. Vajag tikai karti, kompasu un vēlmi atrast ceļu, kas nav iepriekš iezīmēts ar tūristu marķējumu. Man patīk sajūta, ka paļaujos nevis uz telefonu vai ierasto taku, bet uz savām acīm un prātu. Tas liek pievērst uzmanību apkārtni – kur koks saliecies, kur paugurs paceļas, kā straume tek. Pēkšņi viss kļūst par norādi, un tajā brīdī jūties kā detektīvs. Ķermenim tas ir labs izaicinājums, jo sanāk daudz vairāk kustēties pa nelīdzenām vietām, bet galvai – koncentrēšanās un stratēģiskās domāšanas treniņš.

Ne vienmēr izdodas uzreiz atrast īsto punktu, bet tieši tajā arī ir šarms – kļūdas iemāca vairāk nekā taisna taka. Un, tāpat kā slēpņošana, arī orientēšanās atgādina, ka mežā vienmēr ir, ko atklāt, ja vien ļauj sev nedaudz apmaldīties. Atzīšos – orientēšanās man sanāk drīzāk slikti nekā labi, bet, hei, neesmu šeit, lai uzvarētu sacensībās, bet gan, lai uzlādētos ar dabu un izkustinātu prātu citā virzienā, nekā sanāk ikdienā.

Vēl viens bonuss – orientēšanās paceļ pastaigu citā līmenī. Ja parasti ej tikai pa vienu maršrutu, tad ar karti rokās atklājas pavisam cits mežs. Sanāk ieraudzīt vietas, kur citādi nemaz neietu, – vecus grāvjus, aizaugušas pļavas vai kādu sen pamestu ceļu.

Dažreiz tā ir vienkārši laba fiziska slodze, citreiz – neliels piedzīvojums, kur beigās sajūti gandarījumu, ka pats esi atradis ceļu. 🌲



3 ieteikumi, ja meklē mērķi dabā iešanai:

01 IZVĒLIES AKTIVITĀTI, KAS TEVI AIZRAUJ

Tā var būt slēpņošana, ogošana vai orientēšanās – galvenais, lai pastaigai ir jēga, kas tevi motivē turpināt.

02 ESI GATAVS NEPAREDZAMAJAM

Mežs var pārsteigt ar dubļiem, odiem vai grāvjiem, tāpēc noder ūdensizturīgi apavi, garās piedurknes un mazliet pacietības.

03 NESKRIEN SEV PA PRIEKŠU

Pat ja mērķis ir atrast slēpni vai punktu kartē, atceries paskatīties apkārt – reizēm īstā vērtība ir tieši ceļā, nevis galapunktā.





Latvijas neparastās ainavas



Latvija bieži tiek raksturota kā zaļa, rāma un vienmērīga, taču mūsu dabā ir arī tādas vietas, kas nebeidz pārsteigt ar to, cik tās ir atšķirīgas no ierastajām ainavām. Lūk, četras vietas, kuras vērts apmeklēt gada tumšajā laikā, ja neesi spējījis to vēl izdarīt.

KUR:
Vidzeme, Latgale,
Zemgale

KAD: visu gadu

AUGSTROZE



SMILŠAKMENS ATSEGUMI



ČERTOKS



ZVIRGZDES BALTĀ KĀPA





Augstroze

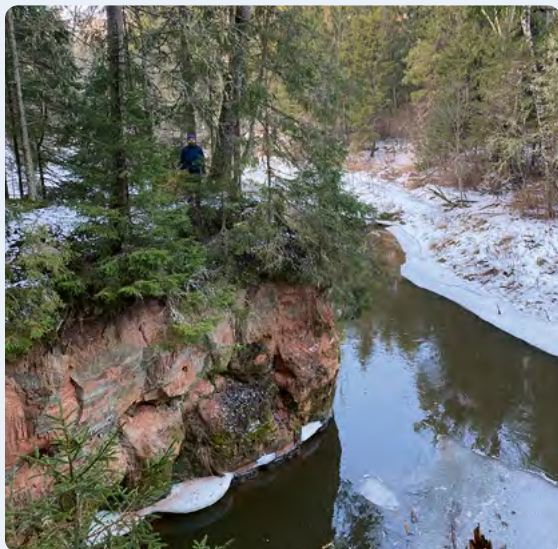
GPS: 57.514217, 25.012529

Augstroze ir viena no plašākajām aizsargājamajām teritorijām Ziemeļvidzemē, kas pārsteidz ar saviem purviem, mežiem, pauguriem un neparasto klusumu. Katru pavasari un rudeni Augstrozes purvi kļūst par īslaicīgām pieturas vietām simtiem zosu un citu ūdensputnu bariem. Purvi ar saviem sūnu paklājiem, ezeriņiem un niedrājiem veido unikālu ainavu, bet mežos sastopami veci, dobumaini koki, kas kalpo kā mājvieta sikspārņiem, pūcēm un kukaiņiem. Augstroze īpaša arī ar to, ka šeit saglabāties plašs neskartas dabas masīvs, kas sniedz priekšstatu par to, kāda Latvija bijusi pirms intensīvas saimniekošanas. Liegums iekļauts *Natura 2000* teritoriju tīklā un tiek aizsargāts kā viena no nozīmīgākajām vietām bioloģiskās daudzveidības saglabāšanai valstī.



KUR IET?

Pati teritorijas sirds ir Augstrozes ezers. Gar ezera krastu kādus 500 m vijas gājēju taka, bet, ja vēlies lielāku piedzīvojumu, pamēģini apiet apkārt visam ezeram. Jābrīdina gan, ka tas izdarāms vien sausā laikā, jo lietavu periodā krasti pārpurvojas.



Smilšakmens atsegumi

GPS: 57.322559, 25.221862

Smilšakmens atsegumi ir vieni no ainaviski iespaidīgākajiem dabas veidojumiem Latvijā, kas radušies pirms vairāk nekā 350 miljoniem gadu, devona periodā, kad tagadējo Latvijas teritoriju klāja jūras un upes. Tūkstošgadēm uzkrātās smilšu nogulsnes sablīvējās, sacietēja un pārvērtās iežos, bet ledāju un upju erozija atsedza krāsainos smilšakmens slāņus, kas šodien veido stāvas sienas, alas un atsegumus. To toņi – no dzeltenīga līdz sarkanbrūnam – īpaši kontrastē ar zaļojošajiem mežiem un upju ūdeņiem, radot īpaši skaistas ainavas. Iespaidīgākie smilšakmens atsegumi apskatāmi Gaujas senlejā pie Siguldas, kā arī Amatas un Salacas krastos, kur tie kļuvuši par iecienītu dabas tūrisma galamērķi un Latvijas ainavas simbolu.



KO REDZĒT?

Īpaši skaista taka vijas gar Raiskuma sarkanajām klintīm, kur smilšakmens sienas paceļas līdz pat 20 m augstumam. No klintīm iztek vairāki avoti, no kuriem lielākais un iespaidīgākais ir Rūcamavots. Tas iztek no alas, kas ir aptuveni 7 m plata un 3–10 m dziļa un plaša. Taka ir aptuveni 2 km gara, ar koka laipām un kāpnēm, tā sākas netālu no stāvvietas.



Čertoks

GPS: 56.084271, 27.118770

Čertoks jeb Velnezers ir viens no noslēpumainākajiem dabas veidojumiem Latvijā. Tas atrodas Latgalē, Aglonas apkārtnē, un pārsteidz ar savu dziro, neparasti zilzaļo ūdeni un gandrīz ideāli apaļo formu. Ezers radies pirms vairākiem tūkstošiem gadu, kad zemē iebruka pazemes tukšumi un izveidojās dziļa piltuvveida ieplaka. Tā piepildījās ar ūdeni, kas līdz mūsdienām saglabājis kristāltīru caurspīdību – vietām redzamība sniedzas līdz pat 10 m. Čertoka krasti ir stāvi un apauguši ar priežu mežiem, kas piešķir ezeram klusu, teiksmainu noskaņu. Tā dzidrais ūdens un netipiskā krāsa gadsimtiem iedvesmojuši leģendas un nostāstus – no stāstiem par bezdibeni līdz aizliegumam tajā peldēties.

IETEIKUMS

Pie ezera ierīkota atpūtas vieta ar soliņiem un ugunskura vietu, kā arī skatu platforma, kur var pietāt un nesteidzīgi baudīt ainavu. Apkārt ezeram stiepjas aptuveni 700 m gara taka, no kuras paveras skati uz tumšzaļo ūdens spoguļi un stāvajiem krastiem. Labākais brīdis apmeklējumam ir vasaras sākums vai rudens, kad apkārtējie meži spēlē krāsās un Čertoka zilzaļā virsma vēl vairāk izceļas Latgales ainavā.

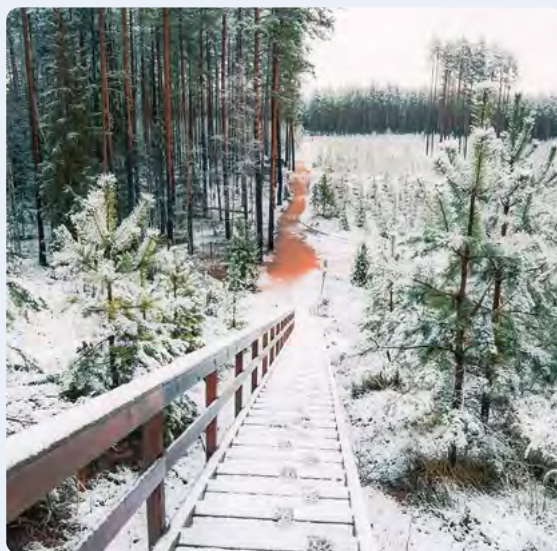


Foto autors: Kristaps Putniņš

Zvirgzdes baltā kāpa

GPS: 56.659667, 24.480254

Zvirgzdes baltā kāpa ir viena no lielākajām un iespaidīgākajām iekšzemes kāpām Latvijā. Tā ir 20 m augsta un vairāk nekā kilometru gara smilšu vaļņa rinda. Šī kāpa veidojusies pēcdeduslaikmetā, kad spēcīgi vēji pārvietoja vaļējas smiltis un veidoja garus vaļņus, kas ar laiku apauga ar priedēm. Mūsdienās Zvirgzdes kāpa ir klāta ar mežu, taču tās reljefs joprojām saglabājis izteiksmīgu viļņojumu un vietumis atsedzas arī kailas smiltis. Tā ir viena no retajām vietām Latvijā, kur iespējams iztēloties, kā senatnē izskatījās plašās, sausās smiltāju ainavas. Kāpa ir aizsargājama dabas teritorija, un tā ir īpaša ar retiem augiem un daudzveidīgu meža faunu.

KUR IET?

Zvirgzdes mežā iekārtotas dabas takas un atpūtas vietas. Visērtāk kāpu iepazīt, dodoties aptuveni 5 km garajā marķētajā pastaigu maršrutā, kas sākas pie lapenes. 2022. gadā kāpas virsotnē uzbūvēta ērta skatu platforma un koka kāpnes ar 180 pakāpieniem.

Vai zināji?

Ja, dodoties pastaigā, mani ugunskura vietām līdzīgus laukumus, zini, ka tie ir īpaši veidoti, lai uzlabotu šeit esošā meža biotopa *Ķērpjiem bagāti priežu meži* kvalitāti.

ĪSTENS DABĀ GĀJĒJS

Matīss Budovskis



JAUNS, TALANTĪGS UN VĒRĪGS – MATĪSS ATZĪST, KA MEŽIEM
VIENMĒR IR BIJUSI LIELA NOZĪMĒ VIŅA DZĪVĒ.

Tumšajos gadalaikos meklēju gaismu

JA BŪTU TĀDA IESPĒJA, REŽISORS MATĪSS BUDOVSKIS
DZĪVOTU LAUKOS, BET DZĪVE VIŅAM PIESPĒLĒJUSI CITU
SCENĀRIJU – DZĪVOT TUR, KUR IR TEĀTRIS.

Latvijā varam baudīt visus četrus gadalaikus ar to īpašo noskaņu. Kā gadalaiku maiņa ietekmē tevi un tavu radošo darbību?

Ja runājam par teātri, tad teikšu, ka kopumā teātris un vasara neiet kopā, neskaitot Valmieras vasaras teātra festivālu, kas notiek brīvā dabā un ir lielisks teātra piedzīvojums kā aktieriem, tā skatītājiem. Vasarā vairāk aktuālas ir koncertprogrammas, kuras cilvēkus iepriecina un neliek tik daudz pārdomāt dažādas eksistenciālas lietas. Teātra mākslai piemērotāks ir tas slapjais un drūmais laiks.

Vasara ir, lai uzlādētos un saķertu iedvesmu, bet tumšie gadalaiki – lai to tērētu un meklētu gaismu.

Tāpēc ir ļoti labi, ka mums ir gadalaiku maiņa un iespēja enerģiju gan uzkrāt, gan tērēt.



Tu sevi vairāk uzskati par pilsētnieku vai, ja tā var teikt, laucinieku?

Jā, tā var teikt – es esmu laucinieks! (*Smejas.*) Es esmu pilnīgs laucinieks, patiesībā. Es uzaugu Jaunkalsnavā, kur ir gan Latvijas valsts mežu arborētums, gan kokaudzētava, un agrāk, skolas vecumā, man bija iespēja vasarās arborētumā strādāt – griezt sausos zarus un tīrīt teritoriju. Tolaik es ļoti saaugu ar dabu. Un meži – tiem vienmēr ir bijusi liela nozīme manā dzīvē. Joprojām braucu uz Jaunkalsnavu – kad visi striki trūkst un gribas aizbēgt, tā ir vieta, kur es patveros. Un, protams, tur dzīvo mana mamma. Pie mammas vienmēr ir jauki aizbraukt.

Patiesībā, ja man nebūtu šāda profesija un es varētu strādāt attālināti, tad noteikti izvēlētos dzīvi laukos. Bet, protams, arī pilsētai ir savi bonusi.

Arborētumā tu strādāji, jo bija tāda iespēja vai gribēji sevi profesionāli saistīt tieši ar dabu?

Tā bija lieliska vieta, kur strādāt – gan iegūt zināšanas, gan būt skaistā vidē. Tas bija īsts piedzīvojums – it kā darbs, bet esi pie dabas un domās ar sevi. Iespējams, tāpēc pievērsos mākslas profesijām – tik daudz biju sevī sadzīvojis, esot laukos un skaistās vietās, ka tagad gribas to visu laist laukā.

Vai kādā brīdī bija arī doma kļūt par arboristu?

Nebija, nē. Man ļoti labs draugs ir arborists – ļoti zinošs un nodarbojas ar to dažādās valstīs. Mums ir bijis daudz sarunu par kokiem, tāpēc var teikt, ka par kokkopību es šo un to zinu. Tā ir skaista nodarbošanās. Patiesībā arī tā ir mākslas profesija.

Tālāk tavs ceļš veda no Jaunkalsnavas līdz pat Liepājai. Kā tas sanāca?

Tā kā es nodarbojos ar teātri, tad visas pilsētas, kurās ir teātri, esmu kaut nedaudz apguvis. Liepājas teātris bija pirmais punkts, kas mani aizveda uz Liepāju. Man tur bija vairāki iestudējumi, tāpēc biju biežs viesis. Sarunas aizveda līdz tam, ka varētu šeit – Liepājas Universitātē – studēt maģistrantūrā. Tagad Liepāja ir man vēl viena ļoti tuva pilsēta, pateicoties darbam, universitātei un cilvēkiem, kuri šeit iepazīti.

Kā daba atbalsojas tavos darbos?

Teātrī pārsvarā cilvēks sēž tumšā, slēgtā telpā ar citiem cilvēkiem un kolektīvi domā par sevi. Daba manā darbā atbalsojas caur cilvēku un viņa iekšējo pasauli, ko veido vide, kas viņam ir apkārt. Līdz ar to varētu teikt, ka mana profesija nodarbojas ar cilvēka dabas pētīšanu, bet daba, vide un tas, kas cilvēkam ir apkārt, veido viņu pašu.



Kurš ir tavs mīļākais brīdis teātra procesā – no idejas līdz pirmizrādei?

Man ļoti patīk brīdis, kad rodas pārliecība par darāmo darbu. Kad ideja kļūst pavisam īsta, bet vēl nav taustāma. Un tad darbā ar aktieriem un radošo komandu sākas mērķtiecīgs darbs un acu priekšā materializējas tas, kas agrāk dzīvoja prātā. Šie divi posmi – skaidra ideja un realizācijas brīdis.

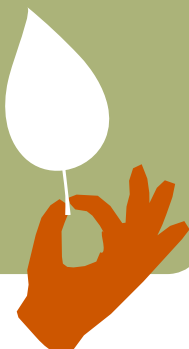
Kā, tavuprāt, mūsu daba ietekmējusi latviešus?

Mūsu viensētas un mūsu meži... Pastāv uzskats, ka esam kūtri, taču, manuprāt, mēs neliekuļojam. Kaut kādā ziņā mēs esam klusi, bet tajā pašā laikā arī dzīji, emocionāli biezi un pamatīgi. To varējām redzēt Skolēnu dziesmu un deju svētkos, kuri man šogad atstāja vēl lielāku iespaidu tieši tāpēc, ka dziedāja un dejoja jaunie cilvēki – mūsu valsts nākotne. Tas mani šogad kaut kā īpaši aizkustināja.

Kā tev liekas – ja mežam būtu balss, ko tā teiktu par cilvēku?

Domāju, ka mežam ir balss, taču skrienošais cilvēks aizmirst tajā ieklausīties. Droši vien mežs katram saka kaut ko citu, bet reizē tieši to, kas cilvēkam par sevi būtu jāzina. Vēlu visiem un arī sev rast laiku ik pa reizei apstāties un šajā balsī ieklausīties. ▲

Matīss iesaka



01 Iet uz teātri

Noteikti vajag nopirkt biļetes un apmeklēt vismaz vienu teātra izrādi.



02 Aiziet uz manu izrādi

Latvijas Nacionālā teātra Aktieru zālē 4. decembrī pirmizrāde manam un dramaturga Andra Kalnozola darbam "Ods". Tas ir jāredz!

03 Iet pastaigā pa mežu

Rudens un ziema ir izcils laiks, kad silti saģērbties un vienkārši pabūt dabā – vai nu ar mūziku ausīs, vai klausoties apkārtnes skaņās.

Pašam patīk dzirdēt to, kas notiek apkārt, reizēm arī iztrūkstoties no kādas negaidītas brakšķoņas. Mūsu mežos ir skaisti!



Katru vasaru ar riteni minos līdz Madonai, bet šogad pirmo reizi devos trīs dienu braucienā pa Kurzemi, kopā nobraucot kādus 360 km. Pavasarī tieši šim nolūkam iegādājos velosipēdu, kas paredzēts mežiem un grantij. Zini, par ko es biju pārsteigts? Tu vari iebraukt mežā Tukumā un tikai Rojā izbraukt ārā.

**Un tā – pa mežiem un ma-
ziem ceļiem, tikai šad un tad
šķērsojot šoseju, – ar riteni
iespējams izbraukāt visu
Latviju!**

Patiesībā mums visa valsts ir savienota ar mežiem. Ejot kājām, to tā nevarētu novērtēt, bet, minoties ar riteni, tas likās fantastiski. Iesaku to visiem – izplānot maršrutu un braukt mežā.

Latvijas valsts mežu arborētums Kalsnavā – unikāla kokaugu kolekcija

LATVIJAS VALSTS MEŽI
ARBORĒTUMS

KOPŠ 1976

50

50 gadu garumā zinātnisko novērojumu
reģistrācija un datu analīze par augiem
un to piemērotību Latvijas apstākļiem.

Arborētuma uzdevumi

- Augu pavairojamā materiāla ieguve mežsaimniecībai un apzaļumošanai
- Introducēto kokaugu genofonda krātuve
- Zinātniskās pētniecības bāze kokaugu bioloģijā
- Mācību vieta augstskolu studentiem

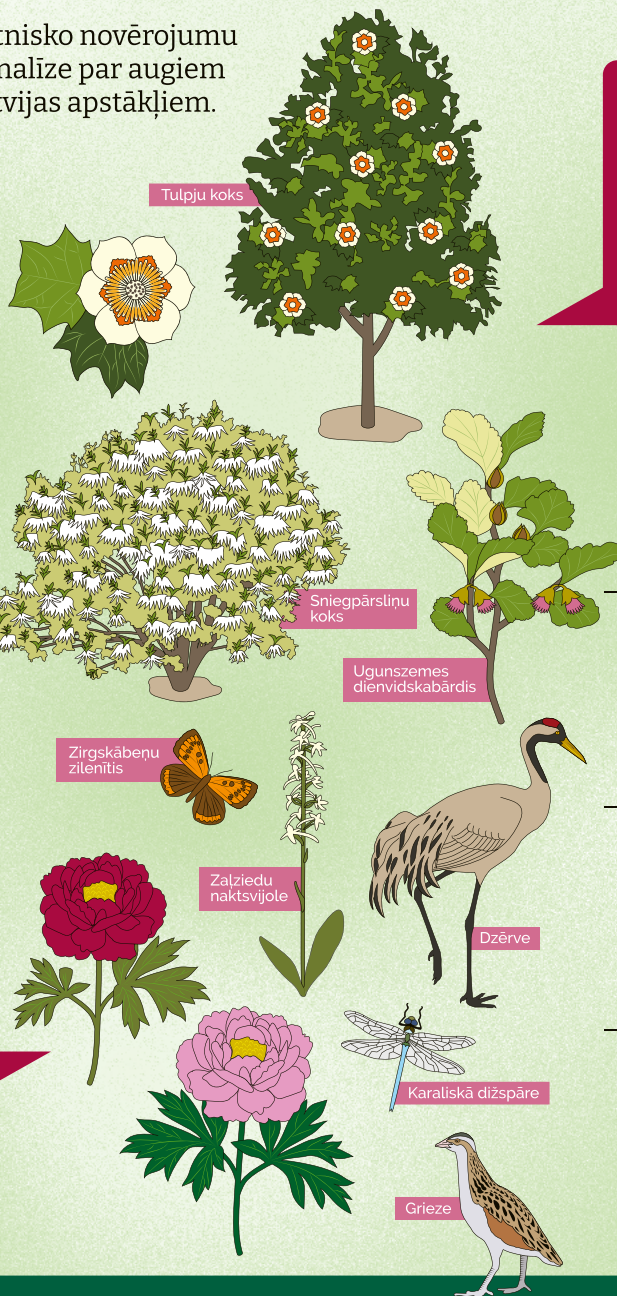


1975. gadā
arborētumā iestādīti
pirmie kokaugi



Sadarbība ar **100**
dendroloģiskajiem parkiem
visā pasaulē

Arborētuma lepnums –
peoniju dārzs
ar vairāk nekā
300 šķirnēm



Īpaši dabas retumi:

- Tulpu koks
- Sniegpārslīņu koks
- Ugunszemes dienvidskabārdis un citi



Viena no Latvijas
bagātākajām kokaugu
kolekcijām

130 ha platībā



Kopš 2001. gada
arborētumu apsaimnieko
AS "Latvijas valsts meži"



20 000
dažādi koki, krūmi un
liānas no visas pasaules



Mājvieta **23** īpaši
aizsargājamām putnu,
kukaiņu un augu sugām



Iecienīts tūrisma objekts
ar plašu kultūras un
izziņas programmu

**100 pasākumi gadā =
20 000 apmeklētāji**



Vides izglītības
programmas dažāda
vecuma bērniem