



mammadaba

Dzīvo Latvijas valsts mežos

Meža terapija



"Latvijas valsts meži" un mammadaba gaida tevi ciemos!



Egle ir trešā visvairāk izplatītā koku suga Latvijā.

Tā veido **17%** Latvijas mežu kopplatības



Picea abies

Pasaule aug apmēram 35 eglu sugas. Latvijā dabiski aug viena eglu suga — **parastā egle**



Egle ir **visātrāk augošā skujuokoku suga** Latvijā un mežu īpašniekiem nodrošina lielako peļņu



Egle



Egles koksni plaši izmanto **koka ēku konstrukciju veidošanai**, jo tā ilgi kalpo un viegli padodas apstrādei



Egle ir viena no nedaudzajām **ēncietīgajām** koku sugām Latvijā



Videi draudzīgāk Ziemassvētkos izvēlēties **egļiti podiņā**, kas pēc svētkiem rotās dārzu un turpinās mūs priecēt



AUGSTĀKĀ EGLE LATVIJĀ
Latvijā augstākais koks ir 45,3 metrus augstā Sauta kalna Garā egle



DIŽĀKĀ EGLE LATVIJĀ
Uzskata, ka Latvijā aug Baltijā dižākā egle ar 4,58 metru apkārtmēru. Tā atrodas Krimuldas muižas parkā

PASAULĒ VECĀKAIS KOKS

ir **>9500 gadu veca egle**

Zviedrijā, Dālarnas provincē. Pirms 9500 gadiem cilvēki pirmoreiz sāka kultivēt miežus un kviešus



Zviedrija

Egles mūžs ir **200—300** gadu, ciršanas vecumu sasniedz 80 gadus



Senas egles **koksni uzskata par īpaši skanīgu** un izmanto mūzikas instrumentu, piemēram, vijoliņu (tā izmantota arī Stradivāri vijolēm) un ģitāru izgatavošanai



Lai ilgāk saglabātu Ziemassvētku egļiti, ūdenim traukā zem egles kājas var pievienot aspirīna tableti, glicerīnu un pāris karotes cukura, kas koku baro

Šoziem esam sprigani un veseli! Izvairoties no cilvēku piepildītām vietām, dodamies iekšā mežos. Atceries filmu "Likteņdzirnas"? Tur Ivara Kalniņa atveidotais Eiduks, padzirdējis, ka dzīvot atlicis pavisam maz, devās dziedāt mežā. Un izveselojās!

Meža terapijai piemīt liels spēks. Latvijas zinātnieki jau padomju laikā atklāja veselīgumu, kas noglabāts egļu un priežu skuļās. Tāpēc mājokļa gaisu šoziem smaržini ar Latvijā radītu egļu un priežu eļļu, lieto skuju produktus, peries ar skuju slotiņām un dzer skuju tēju! Ja vēlies skujkoku pasaulē ienirt līdz ausīm, aizbrauc uz Kalsnavas arborētumu, tur ir gan tūju labirints, gan dažādu skujkoku sugu istabiņas, kur katrā jūtama sava gaisotne. Noslūskā savus mīļākos skuju kokus un iestādi pie mājas!

Latvijas valsts mežus caurtīklo tūkstošiem kilometru meža ceļu, pa tiem var ērti iebraukt mežā un staigāt, nesatiekot cilvēku pūļus. Tev bail no lāčiem? Ziemā viņi guļ, bet citos gadalaikos ej pa mežu dziedādams: lācis tad paies malā, bet veselība vairošies.



Mūsu iedvesmas cilvēks šoreiz ir mūziķis un āra vingrošanas treneris Kaspars Zlidnis. Viņš katru dienu vingro dabā un peldas visu gadu, rūpējās, lai galvu nepiesārņo nevēlamu domu vīrusi, un raksta ne tikai dziesmas, bet arī grāmatu.

Esi vesels mežu zemē Latvijā!

Noderīgi:

Pēc svētku eglītes uz AS "Latvijas valsts meži" (LVM) apsaimniekotajiem mežiem? Neaizmirsti KUR un KĀ atļauts cirst eglīti valsts mežos.



Čivini:  @mammadaba

lenirt



Rīga – 140 km
Valmiera – 119 km
Daugavpils – 122 km



56°41'06.1"N 25°56'43.1"E

skujās

Latvijas valsts mežu

Kalsnavas arborētums

“Ogu īves”, Jaunkalsnava
Kalsnavas pagasts, Madonas novads



☎ 27841099

📧 arboretums@lvm.lv



LVM Kalsnavas arborētuma svešzemju koku kolekcijas un skujkoku daudzveidība pārsteidz gan selekcionārus, gan nepieredzējušus ceļotājus.

Pakāpjoties 25 metrus augstajā skatu tornī, var skatīt 143 ha plašo arborētuma teritoriju no putnu lidojuma. Te mīt koku pasaule: koku zvēru dārzs ar egļu dinozauriem un čūsku eglēm, dzelzskoks, pīpju koks, zīdkoki, korķa koki, parūkkoki, vīnkoki, sniegpulkstenīšu un sniegpārslīņu koki. Te plešas rododendru mežs, tūju labirints, peoniju pļava, ūdensrožu dīķis un vēl, un vēl.

Sākums tīrumā

Kalsnavas arborētums izveidots teju pirms pusgadsimta, 2020. gada septembrī tika svinēta tā 45 gadu jubileja. Tagad grūti noticēt, ka skaistie stādījumi veidoti bijušajos kolhoza tīrumos un tolaik par daili daudz nedomāja. Galvenais bija izpētīt introducēto kokaugu salciētību, un vietu ar bargāku klimatu Latvijā grūti atrast: ziemā šeit ir biezi sniegi, toties vasarā lietus mākoņi Kalsnavai met līkumu. Ne velti šo vietu sauc par KALSNAVU. Jaunkalsnavas ciemā atrodas arī Meža pētīšanas stacija un Latvijas valsts mežu Kalsnavas kokaudzētava, kā arī modernākā čiekurkalte Latvijā, tāpēc par kokaugu daudzveidību te var uzzināt daudz. Ja kāds koks vai krūms iepatīkas, var nopirkt stādus un tad novērot, kā retums jūtas dārzā. 2020. gada vasarā sākts jaunās kokaudzētavas "Mežvidi" būvniecības darbs, kur katru gadu izaudzēs līdz 15 miljoniem ietvarstādu. Tas būs liels ieguvums kvalitatīvo meža stādu tīkotājiem.

Kalsnavas arborētums no tīruma ar maziem stādiņiem rindās izaudzis par valsts aizsargātu dabas pieminekli: īpaši aizsargājamu dabas teritoriju, tāpēc, lai apzinātu, kas te aug un kas rakstāms dabas aizsardzības plānā, dendroloģi no Daugavpils universitātes šovasar augu inventarizāciju veica ilgāk nekā mēnesi. Rezultātu apkopošanai bija vajadzīgi vēl pāris mēneši. Nebrīnies, ja paies ne viena vien stunda, apbrīnojot plašo koku un krūmu daudzveidību.

Ienirt skujās un pazust labirintā

Tagad Kalsnavas arborētumā jaunos stādījumus veido ainaviskākus, bet pirms teju pusgadsimta rindās stādītie staltie koki rada īpašu noskaņu – te var izbaudīt dažādu sugu koku radīto mikroklimatu un vērot dzīvo radību mijiedarbību: koku vainagos un dobumos līgzdo putni, meža tīmekli nodrošina dažādas sēnes, kājas grimst sūnu paklājos, rudeņos zaros vīd krāsaini augļi, pavasaros – pumpuri un ziedi. Apkājot kokus, izbaudām mizu faktūras, nogaršojam dažādu skuju koku sugas, bet oģu īves plakanās skuju galvas gan mutē neliekam! Lodašana pa tūju labirintu visaizraujošākā ir tiem, kam cirptie kociņi slejas augstāk par galvu, bet arī lielajiem ir, ko padomāt, kamēr nonāk centrā un tad izklūst laukā.

Svētku eglīti podiņā meklē LVM kokaudzētavās!

Noskaties video stāstu, kur LVM eksperts atklāj knifus, kā izvēlēties podiņā augošo zaļo svētku rotu. Ieklausies padomos, kā eglīti pareizi kopt, lai pēc pārstādīšanas zemē tā zaļotu un kuplotu vēl daudzus gadus.





Priēde un egle



Ernest Moisejs,

uzņēmuma "Biolats" vadītājs

palīdzēs!

"Ir pierādīts, ka augi satur visas cilvēka izdzīvošanai un veselības nodrošināšanai nepieciešamās vielas. Visbagātākās ar tām ir ģenētiski vecākās koku sugas, pie kurām mūsu klimatiskajā joslā pieder skujkoki – priēde, egle, kadiķis. Mūžzaļās koku skujujas ir uzskatāmas par lētu, ekoloģiski tīru un augstvērtīgu izejvielu avotu medicīnas, kosmētikas, lopkopības, augu aizsardzības nozarē."



Droši vien latvietis smaida, lasot, cik izbrīnīti par mežu kā glābēju no teju visām problēmām ir amerikāņi, japāņi vai pārlieku civilizētie eiropieši. Mums tas bijis skaidrs jau tūkstošiem gadu. Dabas veltes tautas dziedniecībā izmantotas vienmēr, citādi nemaz nevarētu izdzīvot mūsu skarbjā klimatā.

Jau padomju laikos Latvijas zinātnieki izstrādāja tehnoloģijas, kā no skužām iegūt efektīvus bioķīmiskos preparātus. Mūsu zinātnieki – Māris Daugavietis, kurš nu jau aizsaulē, kopā ar kolēģiem Ausmu Koricu un Ojāru Poli – aizrautīgi strādājuši pie dažādu veselīgu produktu ražošanas, lai mūsdienās, kad veselīgs dzīvesveids ir tik populārs kā nekad, mums pietiktu Latvijā ražotu un efektīvu no skužām iegūtu līdzekļu.

Padomju laikos skuju pārstrādes rūpnīcas, kurās izmantoja Latvijas zinātnieku izgudrotās tehnoloģijas, būvēja Sibīrijā, un ražošana notika lielos apjomos. Kopš Latvija atguvusi neatkarību, skuju pārstrāde panīkusi, jo tirgošanās ar Krieviju nav tik droša, bet Eiropā rūgtenos skuju produktus lāga neatzīst. Ja agrāk skuju zāleni pārstrādāja vairākās vietās, tad tagad tikai SIA "Vecventa" Piltenes skuju pārstrādes cehā ražo provitamīnu koncentrātu, hlorofilīnu un ēteriskās eļļas, no tiem pēcāk AS "Biolat" ražotnē Salaspilī gatavo slaveno veselības dzērienu "Ho-fi", poliprenolus, kā arī ziedi "Silbiols" un "Silvasept" karameles, kas noderētu ikvienam, lai nesaslimtu un nesaslimdinātu apkārtējos.

Gripas robežsargi

Dakteris Sergejs Kuzņecovs, kurš nepaguris popularizē zemestauku preparātus, tikpat dedzīgi kā uzņēmuma "Biolats" vadītājs Ernests Moisejs slavē un iesaka saviem pacientiem preparātus, kas iegūti no Latvijā augušām skužām. Viņš jau gadiem izmanto no skužām iegūtos poliprenolus audzēju, izkaisītās sklerozes, alergiju un astmas, kā arī neauglības un hepatīta C dziedināšanā.

Latvijas egļu un priežu ēteriskās eļļas ir spēcīgs baktericīds un pretvīrusu līdzeklis, kas paaugstina imunitāti. Kā norāda dakteris, ziedes ar silbiolu atjauno ādu un paaugstina tās aizsargspējas, novērš matu izkrišanu un blaugznu parādīšanos, priežu un egļu eļļas garaiņi dezinficē telpu gaisu un nomierina satraukto prātu. Kopš viņš pats bagātinot sava mājokļa gaisu ar šīm eļļām, guļot kā lācis.

Praktiski ieteikumi skuju spēkam

Dabā.

- Pastaigām izvēlies skujukoku mežus, veic dziļās elpošanas vingrinājumus, trenē un vēdini plaušas.
- Ja atrodi vēja nolauztu egles vai priedes zaru, nes mājās, vāri tējās vai sien slotas, liec pirti uz lāvas.
- Mielojies ar priežu čiekuru sīrupu.
- Nes mājās sveķainus kokus, saplēs skaliņus un elpo gardo gaisu. Ja tev ir krāsns, pēcāk skaliņi noderēs iekuram.

Telpās.

- Iepilini karstā ūdenī priežu un egļu eļļu un bagātini mājokļa gaisu ar veselīgiem tvaikiem.
- Kad dodies cilvēkos, neaizmirsti skuju konfektes "Silvasept".
- Kvēpini kadiķu zariņus.
- Aptiekās un dabas produktu veikalos iegādājies produktus, kas gatavoti no Latvijas skužām.





Meža

terapija

Mežam ir liela nozīme mūsu tautas tradīciju veidošanā, tas ir dziļi iesakņojies mūsu tautas vēsturē un attīstībā. Mežs kā pastaigu vieta latviešiem ir saprotama un pierasta vide. Vai tas būtu vecs pilsētas parks īsai pastaigai, vai mežaudze, kurp braukt atgūt līdzsvaru un veselību dienas garumā. Pastaigas dabā ar elpošanas vingrinājumiem ir īpaši svarīgas šajā laikā, kad vīrusi var uzlidot no katras šķavas. Zinātnieki norāda, ka meža gaisā ir par 90 % mazāk putekļu nekā pilsētas asfalta džungļos. Meža gaiss ir ne tikai tīrs, bet arī bagāts ar veselīgām vielām, ko izdala dažādu sugu koki.



Kā izmantot mežu veselības stiprināšanai

Līdzīgi kā zvēri, putni un cilvēki sazinās, radot skaņas, augi un koki savā starpā sazinās, raidot gaisā aromātus. Tie satur dažādas cilvēkam veselīgas vielas. Visaugstākā terpēnu koncentrācija gaisā ir vasarā, meža biežoknī, miglainā un lietainā laikā tuvu zemei.

- *Mežā der pavadīt kaut pāris stundu un lēnā garā noiet vismaz pusotru kilometru. Ideālais laiks, ko pavadīt mežā veselības atgūšanas nolūkos, ir četras stundas ik dienu.*
- *Atrodi mežu, kur jūties droši un mierīgi, var tur arī sēdēt un strādāt ar datoru vai gulēt hamokā. Meditē, lasi, domā.*
- *Apdomā iespēju, kā varētu pavadīt mežā vairākas dienas. Latvijā netrūkst brīvdienu māju mežainos apvidos, saimnieki būs laimīgi uzņemt pilsētniekus. Ne velti Latvijā bija tik daudz kūrortu: kas liedz tagad noīrēt namiņu Ķemerose, Tērvetē, Līgatnē, Saulkrastos vai Bernātos?*
- *Plānojot savas mājas apstādījumus, guļamistabas loga tuvumā, drošā attālumā no nama pamatiem, iestādi kādu skuju koku! Vispirms aizbrauc uz Kalsnavas arborētumu, aplūko, kā dažādu sugu koki izskatās paaugušies, izvēlies, kurš patīk visvairāk, kuru sabiedrībā jūties vislabāk, tad izpēti LVM kokaudzētavu sortimentu un brauc pakaļ.*

Austriešu biologs Klemenss Arvajs (*Clemens Arvay*): pastaigas mežā gaisina depresiju, izdegšanas sindromu, stiprina imunitāti, pasargā no hroniskām slimībām un sirds lēkmēm. Ir vērts ne tikai pastaigāties pa mežu, bet arī nakšņot mežā, paņemt līdzī datoru un strādāt dabas skaņu un svaiga gaisa ieskaucam. Tas veicina radošumu un piesaista iedvesmu.

1984. gadā žurnālā "Science" tika publicēts viens no pirmajiem pētījumiem par koku ietekmi uz veselību: tie pacienti, kas pēc operācijas pa logu varēja vērot zaļos koku vainagus, izveseļojās ātrāk nekā tie, kas redzēja tikai sienas vai debesis. Ekopsihologs Marks Bermans (*Marc Berman*) no Čikāgas universitātes 2015. gadā nonāca pie līdzīga secinājuma: jo mazāk pie pilsētas mājokļiem koku, jo lielāks risks iedzīvoties sirds mazspējā, diabētā un paaugstinātā asinsspiedienā.

Tokijas zinātnieki veica eksperimentu ar duci cilvēku: visi nakšņoja vienā viesnīcā, sešiem istabiņu gaisu bagātināja ar terpēniem bagātinātu skujkoku meža gaisu, bet seši elpoja parastu gaisu. Otrā rītā visiem ņēma asinsanalīzes un izrādījās, ka meža gaisa elpotāju asinīs bija manāmi vairāk tā saucamo *killeršūnu*, kam piemīt spēja nogalināt audzēju šūnas. Profesors Kins Li (*Qing Li*) cer, ka pienāks laiks, kad ārsti meža gaisu ieteiks kā zāles.

Noderīgi:

LVM kokaudzētavu stādu sortimentu meklē arī Latvijas valsts mežu vēstniecībā Rīgā, Vaiņodes ielā 1. Iespējams, plašākā kvalitatīvu stāvu izvēle pilsētā! Lasi vairāk:





Visi

ceļi vaļā

Latvijā ir vairāk nekā 12 tūkstoši kilometru meža ceļu. Mežsaimniecisko darbu un uguns apsardzības nodrošināšanai LVM ir veikusi kvalitatīvu meža ceļu apsaimniekošanu vairāk nekā 7 tūkstošu kilometru apjomā, kas brīvi pieejami arī vietējiem iedzīvotājiem. Tas ir daudz vai maz? Gandrīz 8 tūkstoši kilometru – tas ir attālums no Rīgas (šķērsojot Eiropu) līdz Dakārai Senegālā vai līdz dziļai Sibīrijai tūkstoš kilometru aiz Baikāla ezera.

Mežu ceļu pieejamība

Lietuvā pa valsts meža ceļiem aizliegts pārvietoties pēc darba laika beigām, Polijā un Īrijā meža ceļiem priekšā ir aizslēgti vārti. Tas tāpēc, lai pasargātu mežus no zagļiem, piemēslotājiem un ugunsgrēkiem. Bet Latvijā valsts mežu atjaunotie un uzbūvētie meža ceļi pieejami arī sabiedrībai, lai dotos sēņot, ogot un baudītu citas aktivitātes mežā. Tomēr šo ceļu galvenais uzdevums ir nodrošināt saražoto koksnes produktu piegādes klientiem, kā arī īstenot netraucētu mežsaimniecisko darbu gaitu.



Katram ceļam savs vārds

Teju visiem meža ceļiem ir nosaukumi – vietvārdu liecinieki. LVM Ceļu ekspluatācijas un uzturēšanas daļas vadītājs Ingus Barviķis stāsta, ka jaunajiem ceļiem vārdus dod, aptaujājot pieredzējušos mežniekus un medniekus, jo viņi vislabāk zina, kā sauc apkārtnes meža stigas vai ceļus. Vispopulārākie meža ceļu nosaukumi ir: Jaunais, Briežu, Bērzu, Vilku, Lapsu ceļš. Ja ceļa vārds nav saglabājies vietējo atmiņā, palīgā tiek ņemtas simtgadīgas kartes un gaismā celti seni mājvārdi.

Braucot no Kalsnavas arborētuma pa meža ceļiem, var braukt pa Spīģanas un Līdaces ceļiem. Spīģana izrādījās nu jau slēgtas dzelzceļa stacijas nosaukums, bet Līdace – gleznains meža ezeriņš ar atpūtas vietu un dabas taku. Rojas pusē uz Lūrmaņu avotu var braukt gan pa Ādama, Stempeļa vai Lūsenes dambjiem, gan Upes ceļu, kas ved gar Rojas upi.

Noderīgi:

Noderīgi: Lietotne LVM GEO palīdz mežā neapmaldīties, tā sniedz atbalstu ne vien autobraucējiem, bet arī dabā gājējiem. Lietotne vēsta par atrašanās vietu, parāda meža ceļus, atpūtas vietas, tūrisma objektus, stigas un takas un citu ceļotājiem noderīgu informāciju.



A vertical photograph of two squirrels on a tree trunk. One squirrel is in the foreground, clinging to a branch, while another is slightly behind it. The background is a soft-focus forest.

Lāči

A vertical photograph showing a close-up of a forest floor with green moss and small plants.

atgriežas

Lāči Latvijas teritorijā dzīvojuši jau pirms 9–11 tūkstošiem gadu, bet 19.–20. gadsimta mijā to skaits ievērojami samazinājās. Nu jau gadsimts zinātniekiem nav pierādījumu, ka Latvijas mežos savvaļā būtu piedzimuši lāču mazuļi. Toties slaveni ir nebrīvē dzimušie lāči Līgatnes dabas parkā.

Ursus arctos



Pasaulē dzīvo sešu sugu lāči un vēl divas sugas, kam ar lāčiem ir attāls sakars: lielās pandas un Andu lāči. Latvijā dzīvo Eirāzijas brūnie lāči, lielākie plēsēji Eiropā. Tēviņi izaug krietna vīra garumā, līdz 2 m, bet svarā kā divi trīs vīri – aptuveni 300 kg. Lāču mātes ir mazākas un sver apmēram 200 kg. Lāča mūžs vidēji ir 30 gadu. Parasti par lāča klātbūtni mežā var spriest pēc pēdu nospiedumiem, varenām mēslu čupām, saskrāpētiem kokiem un ciemošanās ābeļdārzos vai dravās.

2003. gadā Latvijā bija apmēram 10 lāču, pašlaik to ir ap 70. Nav medījams.



Izteikts dzimumu dimorfisms. Mātītes mazākas par tēviņiem. Pieauguša tēviņa augums var pārsniegt 2 m, bet masa 300 kg.



Ziemas guļas otrajā pusē dzimst 0,5 kg smagi mazuļi, kurus lācenes aprūpē līdz diviem gadiem. Tēviņi dzīvo atsevišķi.



Apmatojums garš un biezs. Krāsa variē no dzeltenīgi brūnas līdz tumšbrūnai un gandrīz melnai.



Vai baidīties?

Igaunijas Vides aģentūras dabas nodaļas galvenais speciālists, savvaļas dzīvnieku pētnieks Pēps Menils (*Peep Männil*) saka: “Uzskatām, ka viens no svarīgākajiem lāču dzīves apstākļu rādītājiem ir to izplatības paplašināšanās, tāpēc Igaunijā ir ierobežotas vai pat pilnībā aizliegtas lāču medības valsts rietumu un dienvidu apvidos, un tas varētu veicināt to izplatīšanos dienvidu virzienā uz Ziemeļlatviju. Igaunijā dzīvo aptuveni 700 lāču, un igauņi no šiem zvēriem nebīstas, arī latviešiem nav imesla baidīties. Mācīsimies dzīvniekus pazīt, un tad arī pazudīs nepamatotās bailes. Lāču izplatības areāls virzās uz dienvidiem, un tā ir nevis jaunas sugas ienākšana, bet senā iedzīvotāja atgriešanās.”

Parasti cilvēki baidās no plēsīgiem zvēriem, un lāči nav nekāds izņēmums. Tomēr der zināt, ka Baltijas lāči izvairās no cilvēku klātbūtnes un nejaušas satikšanas, tāpēc izdzirdot cilvēka soļus vai citu troksni, tie jau ir prom.

Gards miegs

Lāči nav diez ko izvēlīgi dzīvesvietas ziņā: galvenais, lai ir gana daudz ko ēst un vieta, kur iegrimt ziemas snaudā. Mazuļi lāceni dzimst pašā ziemas vidū – janvārī, mazi kā vāverēni. Lāčiem vislabāk patīk lieli egļu meži vai purvainas vietas ar saliņām. Ūdens lāčus nebiedē, tie uz Latviju var pat atpeldēt no Igaunijas salām. Neticēsiet, bet lāči pārsvarā ir veģetārieši, tiem garšo apšu jaunie dzinumi, bet rudenī viņi var stundām ogot, uzēst ozolziļes un braucīt tīrumos auzu skaras. Kad ar augu barību nevar pieēsties, lāči medī aļņus, briežus, stirnas un nesmādē lielos mājdzīvniekus, pat zirgus un govus. Biteniekiem par lielām bēdām, ir lāči, kas specializējas dravu postīšanā. Visnegantākie tie kļūst rudenos, jo stāsta, ka labam ziemas miegam tiem jāsaēdas medus ar vasku. Pavasaros lāči jaucaus pa skudru pūžņiem un ēd skudras un to kūniņas. Vēl lāčiem garšo maita.

Lāči ziemā tikai snauž, un tos var pamodināt gan medību kņada, gan citi trokšņi. Ziemešanai viņi izvēlas egļu biežņas un purvu vai ezeru salas. Midzeni tapsē ar egļu zariņiem un pāri vēl pārliet lielāku eglīti. Ziemas guļas laiks pienāk oktobra beigās, novembrī, bet migas viņi atstāj no marta līdz maijam, atkarībā no tā, cik strauji pienāk pavasaris. Pirmo lāča mīgu mūsdienu Latvijā mednieki uzgāja 2005. gada janvārī Bejas mežniecībā, pārdesmit kilometru attālumā no robežas.

Ar priekškāju nagu skrāpējumiem maksimāli aizsniedzamā augstumā iezīmē augošu koku stumbrus.



Nevairās ūdens un labi peld.



Visēdājs. Ēd dažādus augus, asnus, sēnes, augļus, kā arī gaļu. Pavasarī 20 % ēdienkartes veido skudru kūniņas, nesmādē maitu.





Zinātnieku novērojumi

Jau piecus gadus mežzinātnes institūta “Silava” zinātnieki pēta Latvijā dzīvojošos lāčus. Vispirms uzskaitīja gadījumus, kad redzētas lāču pēdas, un tas liecināja, ka Latvijā uzturas 23 lāči, taču vadošais lāču pētnieks Jānis Ozoliņš izsaka versiju, ka mūsu mežos dzīvo vismaz 30–50 lāču.

Pašlaik “Silavas” zinātnieki pēta lāču izplatību ar molekulārās ģenētikas metodēm jeb, citiem vārdiem sakot, dod iespēju lāčiem ķemmēties – lāču uzturēšanās vietās izvieto video kameras un novelk dzeloņstieples, lai tajās iekertos lāču apmatojums. Vēl šiem pētījumiem noder ekskrementi un sakošļāti dravu rāmiši. Pētījums notiek Ziemeļvidzemes un Ziemeļlatgales mežos, ābeļdārzos un dravās. DNS analīzes iegūtas no 18 lāčiem: 11 tēviņiem, divām mātītēm, bet pieciem paraugiem dzimumu noteikt neizdevās. Četri lāči pēdas atstājuši dažādās vietās, un tagad skaidrs, ka viens tēviņš 2017. gadā ieturējās Gulbenes novada dravā, bet 2018. gadā jau 76 km tālāk – Baltinavas novadā. 2019. gada rudenī viņš jau viesojās četrās dravās Alūksnes un Balvu novadā. Cits lāču tēviņš pieķerts dravā Ipiķu pagastā, bet pēcāk ķemmējās Lielajā purvā Staiceles pagastā.

Zinātnieki novērojuši, ka Latvijā pagaidām visbiežāk jaunie lāču tēviņi ienāk no Igaunijas un Krievijas, apgūstot jaunas teritorijas. Tā lāči rīkojas, lai novērstu tuvradniecību. Viņu lielākais sapnis ir satikt kādu atsaucīgu lāču māti, kā arī labi paēst. Pavasaros robežas šķērso lāču mātes ar mazuļiem, jo uz vairošanos kārie tēviņi mēdz nogalināt cita tēviņa mazuļus.

Pakalķāju pēdu nospiedumi pēc formas atgādina cilvēka kailas pēdas nospiedumus.



Sastopot, netuvojies, lēni atkāpies, neuzgriezot muguru. Izmanto dabisku aizsegū.





Vingro



Kaspars Zlidnis, mūziķis un sportists

mežā

Mūziķis un sportists Kaspars Zlidnis daudziem jauniešiem pavēris durvis uz kustību prieku. Pirms gadiem desmit viņu bieži varēja satikt pagalmos un laukumos kopā ar puikām, ierādot tiem praktiskus vingrojumus. Vēlāk, kad uzticība jau iemantota, Kaspars dalās ar savu garīgo pieredzi, jo cilvēkam ir jābūt ne tikai ar skaistu un trenētu augumu, bet arī apskaidrotam. Vienkārši – labam cilvēkam.



Vai vīrusu pandēmijas laikā Kasparam bija ko zaudēt? Bija gan: apstājās ieceru realizācija kultūrvietā “Spīdola” VEF kvartālā, nācās slēgt fitnesa klubu Andrejsalā, nenotika koncerti. Bet vingrot var arī dabā un muzicēt plašai auditorijai ar tīmekļa starpniecību tā saucamos *dīvāna koncertos*. Radikālas pārmaiņas ierastajā dzīves rutīnā ievieš pārmaiņas arī domās. Tagad mūziķis meklē mitekli kādā mazpilsētā ne pārāk tālu no Rīgas.

Vai daba tevi iedvesmo?

Man jau liekas, ka daba iedvesmo jebkuru cilvēku. Pat glamūrīga pilsētniece, kas parasti staigā *špicīnās* un gludi sasukātiem matiņiem, ievesta dabā, sajūt to īpašo maģiju. Mēs visi nākam no dabas. Man mežs ir īpaša vieta. Es nāku no Latgales, no Kārsavas, un visu bērnību to vien darīju, kā skraidīju pa mežiem, mums bija “štābiņi”, un visi pilsētiņas jaunieši tur spēlēja “kazakus razbojņikus”. Mūsu mežs bija neliels, tam cauri tecēja Rītupe, un viss bija aizaudzis ar vīteniem, tās bija kā istabas, kur mēs slēpāmies. Tagad, staigājot pa to mežu, redzu, ka tas tāds parciņš vien bija.

Ar onkuli makšķerējot, esmu bijis visos Latgales ezeros. Daudz esmu piedalījies siena talkās, dārzus ravēju, kartupeļus kaplēju. Palīdzēju pie malkas darbiem. Un par to visu man ir vislabākās atmiņas.

Tu esi veselīgā dzīvesveida popularizētājs, vadi vingrošanas nodarbības, ved cilvēkus dabā.

Jā, mēs ar domubiedriem organizējam pārgājienus, jo ne visi prot pašorganizēties dabā. Viņiem tur patīk, bet vajag pieskatīt, lai cilvēki kaut vai piemēroti saģērbtos, lai nenosaltu vai nepārkarstu. Mācu, ka vajag ģērbties kārtām: viena kārta pret lietu, otra – pret vēju, apakšā vēl siltinošā kārta. Ir cilvēki, kas neprot iekurināt ugunscurus, daudzi baidās apmaldīties, tāpēc man ir jāpārzina takas, viss rūpīgi jāplāno: cik ātri iesim, kad nonāksim galamērķī, kur ēdīsim.

Es, kā jau ielu vingrošanas popularizētājs, esmu āra treniņu fans un pērn ziemā, pandēmijas laikā, kad sporta klubi bija ciet, istabā nesēdēju. Mums pie mājas ir Bišumuižas parks: vairākus hektārus liels, daudzi nemaz nezina, ka Rīgas sirdī ir tāds liels un neaizbūvēts mežs. Tā ir mana vingrotava. Izmantoju taisnus, zemei paralēlus priežu zarus kā pievilkšanās stieni, filmēju video un savā Facebook kontā rosināju cilvēkus nepārprast mājās sēdēšanas aicinājumu. Ja kādam ārā būšana ir veikalu ķemmēšana, tad jā – labāk sēdi mājās. Bet, ja tā ir būšana dabā, mežā, pie jūras, tad neredzu pretrunas. Un šoziem es atkal iešu ārā, kustēšos, vingrošu, dauzīšos ar meitām un suni. Man vienmēr ir prieks, redzot, cik mans suns ir laimīgs, kad ticis laukā. Arī bērniem mežā ir interesanti: tur ir dažādi čiekuriņi, zariņi, baltas smiltis kā jūrmaalā. Bišumuižas mežā var spēlēt paslēpes un iztēloties dzīvi kā pasakā.

Kad ir vaļa doties tālāk, tad es braucu uz Kārsavu, kaut ceļā paiet stundas trīs, mani šī vieta fascinē un velk atpakaļ. Šovasar meitas pirmo reizi piedalījās kartupeļu talkā. Viņas bija sajūsmā un izbaudīja to pašu prieku par dzīvi dabā kā es bērnībā.

Vasarā tu viedi cilvēkus sagaidīt saullēktus Ķemeru tīrelī ar supiem.

Tas ir skaists piedzīvojums: vēsa migla, klaigā dzērves, saules gaismas šovs un saplūsme ar dabu.



Vai cilvēki spēj noturēties neklaigājot?

Tas ir grūti. Parasti visi baidās, vai spēs nostāvēt uz supa, bet es saku, ka lielākais izaicinājums būs neplāpāt un ieklausīties dabā. Ir tādi, kas atbrauc uz purvu, ieslēdz mūziku un visus izbiedē. Tāpēc es saullēktu sagaidīšanu organizēju darba dienu rītos, jo brīvdienās Ķemeru tīrelī bija kā tirgus laukumā. Tagad supu tūres ir populāras, bet ne visi ir gatavi saplūst ar dabu. Daudziem tas ir komercpasākums un viņi savus klientus neaudzina.

Es daru visu, lai cilvēki spētu būt klusi, pēdējo instruktāžu nododu krastā un tad mēs vairāk nebilstam ne vārda, tikai samājamies ar galvām, norādot, kur ir putni vai kas cits interesants. Tie braucieni ir maģiski, katrs rīts citādāks. Ir bijis tā, ka mēs vienkārši miglā pazūdam. Citreiz ir izteikti dzidrs rīts un debesis krāsojas dažādos toņos. Citreiz ir apmācies, sauli nevar redzēt, bet toties sasauca dzērves.

Ko tu dari ziemā?

Ziemā ejam pārgājienos. Man patīk ziemas peldēšana, distanču slēpošana, kad uzkrīt sniegs, braucu uz Ogres Zilajiem kalniem, jo tur izveidota laba infrastruktūra. Visu laiku esmu saistīts ar dabu, arī dzīvojot Rīgā.

Sociālajos tīklos sekoju tam, kā tu raksti grāmatu.

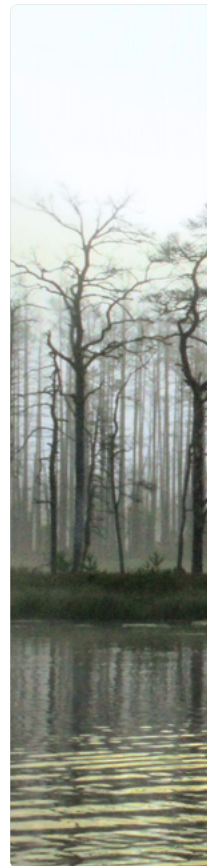
Tā būs spēka grāmata, kur aprakstu garīgās pārmaiņas, kas notiek, kad cilvēks strādā ar savu ķermeni, nevis vienkārši muskuļu audzēšanas padomi. Bieži vien cilvēki nespēj tikt galā ar saspringumu. Esmu novērojis, ka, izlasot ko iedvesmojošu un gaišu, dzīves mezgli atrisinās. Izrādās, citiem ir līdzīgi. Nav tā, ka grāmatas izdošana ir mans pašmērķis, visi ieraksti vispirms ir tapuši kā atbildes uz kādu vēstuli, ko esmu saņēmis, bet tīmekļa dzīlēs viss ātri pazūd. Sapratu, ka daudzus interesē, kā strādāt ar sevi, un viņi ir gatavi lasīt nopietni, nevis vērot, kā gar acīm paskrien pāris rindiņas ar bildīti vai video kādā sociālajā platformā. Kad piedāvāju grāmatu nopirkt pirms tās iznākšanas, atsaucība bija liela. Makets jau ir gatavs, bet grāmatu iznāks pēc Ziemassvētkiem un Jaunā gada, jo negribu, ka tā kļūst par dāvanu buma upuri, kad cilvēki pērk daudz neskatoties, kādam uzdāvina, bet izrādās, tam cilvēkam neko tādu nevajag. Lai viņi iztrakojas, un kad, gaidot pavasari, būs mazāk spara un iedvesmas, tad gribēsies lasīt kaut ko iedvesmojošu un gaišu: par sauli, par iekšējo mieru.

Kad tevī ieskanas mūzika?

Mūzika manī skan visu laiku, tikai nav vēlmes to izmantot kā iemeslu, lai sevi pierādītu vai izrādītu. Tagad, 37 gadu vecumā, manī vairs nav tā konkurences gara kā pirms gadiem 15, kad vajadzēja Rīgā iekarot savu vietu. Es varu spēlēt savai ģimenei vai draugiem. Savas dziesmas ierakstu, tās skan radio, bet vairs nesekoju, vai tā iekļuvusi kādā topā. Reizi nedēļā ir pa koncertam, bet es vairs nelaužos uz skatuves.

Kāpēc tu tik daudz sava laika tērē darbam ar jaunatni?

Varu godīgi atzīt, ka sākumā gribējās apliecināties, un tas ir normāli, jo tikai retais piedzimst apskaidrots. Pirms gadiem padsmī es nelaidu garām nevienu iespēju atzīmēt savu vārdu un seju, bet tagad atsaucos tikai uz aicinājumiem. Ja mani aicina – braucu, ja man vaicā – atbildu.





Es katru dienu vingroju tik un tā, bet ja ar mani kopā vēl kāds vēlas vingrot, es atsaucos, man patīk palīdzēt, patīk būt par atbalstu. Un tas pats ir jebkurā dzīves jomā.

Vai pasaule tava darba dēļ kļūst labāka?

Esmu braucis gan uz Cēsu koloniju, gan Daugavpils cietumu, gan bērnu namiem, skolām. Visus iedvesmot nav iespējams, bet ja no 100 cilvēkiem kaut viens ieklausīsies, tad jau ar to ir gana. Mans mērķis nemaz nav izglābt pasauli. Ja tas, ko zinu un protu, kādam ir vajadzīgs, esmu atvērts, bet es vairs nemetos nekādās idejiskās cīņās. Esmu ārpus tā visa.

Mēs ar ģimeni pārdosim Rīgas dzīvokli un brauksim dzīvot uz kādu mazāku pilsētu. Tur būs harmoniskāka vide bez sastrēgumiem, bērni varēs aiziet uz mūzikas skolu paši. Tā dzīve iet pa spirāli: vispirms cilvēks piedzimst laukos, uzaug un traucas uz Rīgu, lai sevi pierādītu un veidotu karjeru, baudītu slavas spožmi. Kad viņš ir apliecinājies, tad kaut kas atkal velk atpakaļ. Droši vien mani bērni, kad paaugsies, tāpat rausies uz Rīgu, Londonu vai Ņujorku. Tā mēs dodam viens otram vietu: lai kāds jauns, ambiciozs cilvēks nāk uz Rīgu un dzīvo mūsu dzīvoklī, bet mēs ieņemsim viņa vietu laukos.



AS "LATVIJAS VALSTS MEŽI" PAVEIKTAIS 21 GADA LAIKĀ

252 MILJ. M³
KOKSNES PIEAUGUMS

IZVEIDOTS
VAIRĀK NEKĀ
300
ATPŪTAS VIETU
VALSTS MEŽOS

110 KARJEROS
PIEJAMI MINERĀLIE
MATERIĀLI

320 TŪKST. HA
DABAS AIZSARDŽĪBA
NOTEIKTA
KĀ PRIORITĀTE

567 TŪKST. HA
IZKOPTAS JAUNAUDZES

224 TŪKST. HA
ATJAUNOTAS MĒŽA
MELIORĀCIJAS SISTĒMAS

242 TŪKST. HA
ATJAUNOTI MĒŽI

7.3 TŪKST. KM
UZBŪVĒTI MĒŽA CEĻI

IZAUDZĒTI
712 MILJ.
MĒŽA STĀDU

1.15 MLJRD. EUR
IEMAKSAS VALSTS UN
PAŠVALDĪBU BUDŽETOS

55 MILJ. EUR
ZIEDOJUMI
LABDARĪBAI,
SPORTAM,
IZGLĪTĪBAI
UN KULTŪRAI

3.8 MILJ. MWH
PIEGĀDĀTA ENERĢĒTISKĀ
ŠĶELDA UZŅĒMUMIEM

108 MILJ. M³
PIEGĀDĀTA APĀLKOKSNE
LATVIJAS TAUTSĀIMNIECĪBAI

121 500
SKOLĒNU UN SKOLOTĀJU
IESAISTĪTI DAŽĀDĀS MĒŽA VIDES
IZGLĪTĪBAS PROGRAMMĀS