



PROJEKTS PĒDAS

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



**Informācija: 9835605; [www.pedas.lv](http://www.pedas.lv)**

## Getliņus jāpārbīda tuvāk Rumbulas stacijai

Vilciens ir apstājies Rumbulas stacijā. Atveras durvis. Tūlīt es saņemšu divus pārsteigumus: 1) neparasti skaistu rītu ar pjavu; 2) kaut ko mazāk skaistu. Kāds no blakus tambura pjavā ielidina pudeli. Metējs ir stipri pārvērtējis savus spēkus, jo līdz Getliņu atkritumu izgāztuvei ui! kāds gabals vēl pietrūkst. Varbūt metējs gribēja uzsākt izgāztuves paplašināšanas darbus?

Pjava bija vienkārši perfekta un papildinājumus tai nevajadzēja. Kāpēc viņš/-a izmeta to pudeli? Kāpēc citi arī papildina dabu ar visādām drazām?

Visticamāk, iemesls meklējams cilvēka problēmās, kas viņu nomāc tik ļoti, ka viņš problēmas, kas rodas no vides piesārņošanas, aizbīda kaut kur malā. Dies pas! novērst uzmanību no pašreizējo grūtību risināšanas un padomāt kādu solīti uz priekšu. Tātad, ja redzat kādu nabadziņu (bez ironijas), kas nomet zemē, piem., maišiņu, ejiet klāt un pažēlojet viņu, nevis domās lamājet par muļķi.

No iepriekš apspriestā, varam secināt, ka vides aktīvistiem apkārtējiem cilvēkiem vienkārši jāpalīdz kļūt laimīgākiem, lai novērstu mūsu skaistās, mīlās, neatkarīgajāmās, neaprakstāmās planētas turpmāku piesārņošanu.

Tāpēc šīnī "Projekta Pēdas" avīzes numurā ir publicēta informācija, kas palīdzēs kliedēt cilvēku problēmas, nevis tikai esošo vides problēmu apraksti.

Un iesākumā viens dzejolis speciāli pudeles metējam:

Als das Kind Kind war,  
Wusste es nicht,  
Dass es Kind war,  
Alles war ihm beseelt,  
Und alle Sehnen waren Eins.

Als das Kind Kind war,  
Ging es mit hängenden Armen  
Wollt der Bach sei ein Fluss  
Der Fluss sei ein Strom,  
Und diese Pfütze das Meer.

Als das Kind Kind war,  
Hatte es von Nichts eine Meinung,  
Hatte keine Gewohnheit,  
Saß oft im Schneidersitz  
Lief aus dem Stand,

Hatte einen Wirbel im Haar  
Und machte kein Gesicht  
beim photographieren.

Kad bērns bija bērns,  
Viņš nezināja,  
Ka ir bērns,  
Viņaprāt, visam bija dvēsele,  
Un visas dvēses bija vienotas.

Kad bērns bija bērns,  
Viņš staigāja brīvi šūpodams rokas,  
Strautiņš viņam likās kā upe,  
Un upe bija varena straume,  
Un peļķe kā vesela jūra.

Kad bērns bija bērns,  
Viņam par lietām nebija gatava viedokļa,  
Viņš ne pie kā nebija pieradis,  
Viņš bieži sēdēja zem sevis sakrustotām  
kājām,  
Uzvedās brīvi,  
Staigāja ar neķemmētiem matiem,  
Un netaisīja seju pie fotogrāfa.

Mans brīvais tulkojums dzejolim, kas skan Wima Vendersa (*Wim Wenders*) filmā "Debess virs Berlīnes" (*Der Himmel über Berlin*)

## Vecākais prasa padomu jaunākajam

Šodien, tāpat kā parasti, piecēlos pulksten 7.00, nomazgājos dušā, ieslēdzu LNT ziņas, lai, pirmkārt, būtu troksnis un vieglāk varētu pamosties, otrkārt, uzzinātu, kas jauns pasaulei. Galu galā viiss taču var skart arī mani, kaut vai pēdējā laika terorakta draudi Latvijai.

Bija kārtējais darba dienas rīts, un, vēl atrodoties mājās, es domāju par to, kā pavadišu savu dienu skolā, ko rakstīšu ieskaitē, kur atradīšu literatūru semināram utt. Vienvārdsakot, es biju padomājusi par visu, bet nebiju padomājusi par pašsaprotramām lietām. Kaut vai par to, ka, ejot no mājām uz skolu, daudz kas var mainīties. Es nepadomāju, kāpēc, izejot no mājas, ieraudzīšu sauli un negudroju, kāpēc tā uzlabojusi manu garastāvokli, lai gan dažkārt pat skaista dāvana nespēj tā iepriecināt kā saule.

Un tā, ejot uz skolu un filozofējot par pašsaprotramām lietām, man radās simt un viens "kāpēc?" - atkal biju bērns "kāpēciša" vecumā. Taču kur lai meklē atbildes uz jautājumiem? Var iet uz bibliotēku, pie mamma, zīlnieces, prasīt padomu draugiem, vai arī zvanīt uz uzzīpu dienestu. Bet kāpēc neprasīt padomu pašiem "kāpēcišiem"? Sapratu, ka šoreiz gribu aprunāties tieši ar bērniem.

Girtam un Reinardam ir 5 gadi, bet Sandim un Līgai - 6. Mani jaunie, mazie draugi pavisam vienkārši un skaidri atbildēja uz maniem jautājumiem, ik kā domās prasīdam: "Kā? Vai tad tu to nezini? Esi taču lielāka par mums!"

### 1. Kāpēc lec saule?

Ģirts: Tāpēc, lai būtu silti.  
Reinards: Lai būtu diena.

### 2. Kāpēc ir tieši 4 gadalaiki?

Ģirts un Sandis: Tā vajag!

### 3. Kāpēc vajag pulpsteni?

Ģirts: Lai pamostos no rīta un vakarā! Lai nenokavētu!  
Sandis: Lai uzzinātu laiku.  
Reinards: Lai zinātu, cikos jāiet gulēt un cikos jāceļas.  
Līga: Lai paskatītos, cik ir pulpstenis.

### 4. Kāpēc bērniem jāiet bērnu dārzā?

Ģirts: Jo tur dod daudz ēdamo.  
Sandis: Lai iemācītos daudz ko jaunu, piemēram, ciparus, burtus, griezt aplūs bez zīmējuma.  
Reinards: Lai varētu paspēlēties un paskraidiņārā.  
Līga: Jo mamma ved.

### 5. Kāpēc tikai bērnu dārzā jāguļ diendusa?

Ģirts: Vajag izgulēties, atpūsties.  
Sandis: Visi bērni dārzi nav vienādi. Citos nav jāguļ diendusa.  
Reinards: Lai atpūstos. Mājās negribu gulēt diendusu, šeit gribu!  
Līga: Mājās mamma neguļ diendusu, tāpēc es arī neguļu.

### 6. Kāpēc cilvēki neguļ ziemas miegu, bet daudzi dzīvnieki gul?

Ģirts: Jo tā vajag! Šie dzīvnieki atrod rudenī daudz ēdamo, tāpēc gul.  
Sandis: Lācis gul ziemas miegu, jo viņš ieritinās lapās un zaros un viņam ir silti.  
Reinards: Lai būtu silti.

### 7. Kāpēc cilvēkam jāēd?

Ģirts: Lai nepaliku badā!  
Sandis: Lai izaugtu.  
Reinards: Lai būtu pilns puncītis.  
Līga: Lai pāestu un izaugtu liels.

### 8. Vai Ansīša un Grietiņas metode atstā maizi aiz sevis, lai atrastu ceļu atpakaļ, nebija muļķīga? Kā tu būtu rīkojies?

Ģirts: Viņi darīja nepareizi, vajadzēja atstāt akmeņus.  
Sandis: Viņi darīja pareizi, bet es būtu atstājis akmeņus.  
Līga: Ansīša un Grietiņas metode bija pareiza. Es būtu darījusi tāpat.

### 9. Kāpēc vajadzīga daba?

Ģirts: Lai būtu skaistāk!  
Sandis: Jo Dievs radījis.  
Reinards: Lai kapos redzētu puķes.  
Līga: Lai viss izaugtu.

*Nu ko, šķiet, bērni likuši uz dzīvi paskatīties ar citām acīm. Dzirdot tik loģiskas atbildes, gribas aizmirst par savām ikdienas problēmām un rutīnu. Ir taču tik skaisti un interesanti dzīvot savā pierastajā vidē, jo katru dienu tā rada pārmaiņas! Tikai vajag prast tās sarežēt un novērtēt!*

Agnija Kazuša, Elīna Pinta



## Aptuveni 200 km uz dienvidrietumiem "dārgumu meklējumos"

Viss sākās ar to, ka autobusi, kuriem bija paredzēts vest talciniekus uz Liepāju, lai atklātu "Projekta Pēdas" rudens talku sezonu, sadomāja paspēlēt paslēpes. Turklat viens no tiem pat diezgan patālu no Centrālās stacijas apkārtnes, kur notika Rīgas talcinieku pulcēšanās.

Bet pirmais piedzīvojums beidzās veiksmīgi, un abi, ar talciniekiem piepildītie un interesantajām "Pēdu" afišām izgredznotie, autobusi uzsāka ceļu no Rīgas uz Liepāju.

Apzīnīgākie strādnieki taupīja spēkus un izmantoja tālo ceļu, lai pagulētu. Savukārt bohēmiskāk domājošie neturēja sveci zem pūra un demonstrēja savus talantus dziedāšanā, rotaļu vadišanā un anekdošu stāstišanā. Žēl gan, ka nevienam nebija paķērusies līdz dziesmu kladei (dziedāšana mums padevās vislabāk) - visai trūcīgais repertuārs arvien bija jāatsāk no jauna.

Laimīgas beigas sagaidīja arī nelielo starpgadījumu ar aizmirsto talcinieku *zaļajā pieturā* - draudzībai un rūpēm par otru ir vara pat pār autobusu šoferiem.

Lai papildinātu piedzīvojumu klāstu, tuvojoties Liepājai pēkšņi pārsprāga otrā autobusa riepa. *Veselajā* autobusā komentāri par notikušo bira kā no pārpilnības raga: "motors izkrita", "ritenis aizripoja" u.tml. Taču tas netraucēja visiem mīļi saspiesties pirmajā - izturīgākajā - autobusā un sasniegta pirmo finišu - Liepājas Pedagoģijas akadēmiju. Tur mūsu jautro kompāniju papildināja talkai par godu izveidota instalācija un gids, kurš palīdzēja noklūt līdz otras (galējam) finišam - Karostas kultūras un informācijas centram "K@2", kur tika organizēta visu talcinieku pulcēšanās.

Scenārija turpinājums noritēja bez īpašām izmaiņām - tradicionālā talcinieku sadalīšanās komandās, kas sākotnēji lielai daļai radīja apmulsumu (mūsu netradicionālais sporta veids vēl ir samērā jauna sporta disciplīna). Bet diezgan ātri visus pārņēma azartiska tieksme pēc iespējas ātrāk piepildīt konteinerus un atstāt aiz sevis jauku un sakoptu ainavu. Savu palīdzīgo roku pielikā arī vairākkārtējais talcinieks Vides ministrs Raimonds Vējonis. Un "dārgumu" Liepājā bija daudz. Piešķirtojais konteineru saturus drīz vien gāja pāri malām.

Kamēr vides labvēļi čakli strādāja, "Pēdu" darba grupa nesēdēja, *rokas klēpī salikuši*. Diezgan nopūlējāmies, kamēr piepūtām visus balonus, lai izgredznotu mūsu pulcēšanās vietu, kad talcinieki pēc padarītā darba nāks pusdienās. Un - tavu sodību - daži no baloniem pat atļāvās pārsprāgt! Visai atbildīgs brīdis bija arī lauku virtuves sagādīšana un sporta atrakciju laukuma iekārtošana (arī izmēģināšana).

Pēc atgriešanās no talkas un pusdienu paēšanas sākās arī pašas sporta atrakcijas. Disciplīnas bija ļoti dažadas un aicināja izmēģināt spēkus katrā no tām. Un turpat arī mūsu olimpieši-tiesneši, ar kuriem "Projekts Pēdas" iet roku rokā. Šķiet, vislielāko interesi un sajūsmu izraisīja gumijas sumo un desu vilķšana. Starp citu, vai zinājāt, ka Liepājā dzīvo supi-basketbolisti? Mums pamatīgu jautribu sagādāja viens taksitis, kurš vismaz 3 stundas no vietas dzenāja basketbola bumbu. Kur viņam tādam mazam tik daudz energijas?

Kā jau kārtīgās sacensībās - uzvarētājiem balvas. "Projekta Pēdas" labvēļu sagādātās dāvanas tika piešķirtas gan talkas, gan sporta atrakciju uzvarētājiem. Tie, kam nepietika ar vides aizsardzības un sporta aktivitātēm, izbaudīja arī kultūras aktivitātes un devās apskatīt

Karostas pili. Taču pašā vakarā sekajošais koncerts bija vislabākā balva par padarīto darbu. Vieni bija aktīvāki mūziķu atbalstītāji, citi nedaudz pasīvāki, bet apmierinātības izteiksmi vareja manīt katrā sejā. Jautro dejošanu nespēja iztraucēt arī nelielais lietus, kas laikam nokauņējās par savu rīcību un drīz vien pārstāja līt.

Junatklājums - "Projekts Pēdas" prot rosināt ne tikai vākt atkritumus, bet arī piedalīties modes skatē!!! Koncerta laikā redzētā *expromtus* modes skate izgredzoja pasākumu ar pamatīgām sajūsmas ovācijām.

Un tad jau arī atvadījāmies, sēdāmies autobusos un devāmies atpakaļ uz Rīgu ar cerību, ka šī nebija pēdējā divu pilsētu sadraudzības talka. Kārtējo reizi pierādījās paruna, ka latvieši ir īsta dziedātāju tauta - autobusā dziedājām visu atpakaļceļu. Nu, kurš vēl atceras meldīju populārākajai dziesmai "Bege boge bege boge begemoti, kur tie iet, tur zeme rīb un dziesmai pienāk gals"?

Evija Grīnmane

### Citāti no brauciena atmiņu klades:

*Cilvēki savācās kopā vienā lielā, jautrā barā, vienā lielā, jautrā domā, vienā lielā, jautrā darbā:) leiviesīsim arī tur kārtību.*  
/Lauma (laumis L)/

*Talciniekiem ir baigi foršais koris! Pirmā talka - iespāids baigi labs!*  
/Diāna BA/

*Linda nesaprot, ko šeit dara... Es viņu pierunāju braukt, bet vēlāk viss būs ļoti sakarīgi un vija priecāsies. Un es arī!*

*Rīga - - - A9 - - - Liepāja*  
*Un Jānim ir ļoti garšīgas sviestmaizes, pareizāk sakot bija! Un miskastes maiss ar rozīnēm un riekstiem. Āpāc, kā kratās. Nu tā ka viss ir O.K.*  
/Laura un Linda/

*Mums uzsprāga autobuss (nu vispār jau riepa) un tagad mēs esam iespiедušies glābšanas vienības autobusā un rullējam tik tālāk.*  
*Sprāgušā autobusa šoferītis jau bija tāds visai nervozs un purpināja kaut ko par terorismu utt. Nu un tā mēs viņu arī atstājām vienu uz ceļa tumša meža vidū, lai strādā!!! (... nu tad tiksīmies Liepājā...)*  
/Anoniems/

*"Meži, meži, tumšie meži  
Tajos dzīvo balti eži  
Staigā tie pa tacījām  
Pliki un bez jacījām."  
Lai vairāk tīru tacīju, pa kurām staigāt!*  
/Evita/

*Dzīvosim zaļi! Lai zaļā enerģija pieteik ilgi:*  
/Anda Polit.zin. 3.kurss/

Pārējos ierakstus atmiņu kladē var apskatīt [www.pedas.lv](http://www.pedas.lv)

# PĒTĪJUMS

## Kāpēc mirstam jauni - 70 gadu vecumā?

*Mūsdienu zinātne pierāda, ka cilvēka dzīves ilgums var sasniegt 150 gadus un pat vairāk. Kādēļ tad vidēji mēs dzīvojam apmēram tikai 70? Kādēļ tad mūsu organismi tik ātri iztērē savu potenciālu?*

*Par visu orgānu un sistēmu sabalansētu darbu organismā atbild nervu sistēma (NS). Tā arī atbild par organisma adekvātu reakciju uz ārējās vides iedarbību: gaismu, skaņu, smaržu, krāsu utt. Un ja NS netiek galā ar savām funkcijām, tad iestājas nesaskaņas organisma darbībā. Tā iemesls - stress. Kas tad ir stress?*

Mediķi galvenokārt pēta tā **ietekmi** uz NS un viennozīmīgas stresa definīcijas medicīnā nav. Ľoti bieži par stresu sauc jebkuru slodzi uz NS. Bet slodze tas ir tas, ar ko organisms var tikt galā un patstāvīgi atjaunoties. Tādas slodzes normālai attīstībai un dzīves aktivitātei cilvēkam ir pat nepieciešamas kā treniņš. Tās nostiprina NS.

Tagad aplūkosim tādu piemēru: ja sportists bez iesildīšanās strauji pacels smagumu, tad liegūs traumu. Izmantojot dažādas procedūras, pēc kāda laika viņš atveselosies, bet ne pilnībā, 10-15% no traumas sekām paliks, un turpmāk traumētā vieta viņu mociņi pie laika maiņām, lielām slodzēm u. tml. Tas pats notiek arī ar mūsu NS. Piemēram, cilvēks dzīvē ir saskāries ar kaut kādu stipru pārdzīvojumu. Pajet laiks, viņš nomierinās, daudz ko aizmirst, bet tas nenozīmē, ka tāda pārslodze viņam pagājusi bez sekām 10-15% stresa paliek, iesakņojoties NS paliekošo parādību veidā.

**Stress ir NS pārslodze**, un pavisam nav svarīgi, vai šis stress ir pozitīvs (piemēram, liela veiksme vai naudas vinests) vai negatīvs (tuva cilvēka zaudējums). Mainās tikai emocionālā nokrāsa, bet pārslodze vienalga paliek. Dažkart NS ir tīk stipri pārslodzota un sasprindzināta, ka maznozīmīga sīkuma iedarbība izsauc stresu. "Pēdējā piliena" efekts.

Rodas jautājums, **kā attīrīt NS?** Stresa sekas var noņemt ar pastaigām, peldēšanos, izklaidēm taču uz neilgu laiku. Atkal nonākot grūtā situācijā, mēs no jauna nervozējam, dusmojamies. Ja stresa situācijas sekotu viena otrai, tad mēs pārdzīvotu visu laiku. Rodas secinājums, ka svarīgāk par atpūšanos ir iemācīties lietas uztvert citādāk.

Jau esošo stresa seku likvidēšanai ir viens ļoti efektīvs paņēmiens jālaiž darbā organisma dabas spēks. Cilvēka organismā nepārtraukti notiek kāda darbība: tiek sagremots ēdiens, funkcionē limfu un asinsvadu sistēma, strādā sirds, tiek izvadīti sārni utt. Tas arī ir dabas spēku darbs, kas notiek neatkarīgi no mūsu gribas un intelekta, tā kā daba ir daudzkrāt gudrāka.

Bet pilnā mērā daba mūsos var darboties tikai tad, kad mēs esam maksimāli dabīgi, piemēram, miegā, kad mēs pat necenšamies sevi ierobežot ar kaut kādām bailēm, rāmjiem, nevienu neatdarinām lūk tad daba darbojas optimāli. Miega laikā intelekts norimst un nekur iekšā nejaucās, bet daba sāk optimāli iedarboties uz visu organismu, sākot ar galveno sākumā atslābinās un attīrās prāts, pēc tam psihe, NS, fizioloģija. Bet mēdz būt tik dziļi stresi, ka ar miegu nepietiek tas noņem tikai dienas nogurumu un nelielus stresus. Lūk kādēļ katram cilvēkam ir nepieciešams palielināt savu antistresa potenciālu.

Ja stress ir neliels, tad pilnīgi pietiek ar pastaigām dabā, peldēšanu baseinā utt., kad galvenokārt strādā ķermenis, bet NS norimst. Pēc tādā režīmā pavadītas dienas NS miegā attīrās daudz ātrāk, nekā pēc nervozas, emocionāli spraugas dienas.

Pie stipra, dziļa stresa ar pastaigām vien nepietiek. Piemēram, cilvēkam notikusi liela nelaime, mātei gājis bojā dēls, vai viņai piedāvās aiziet uz baseinu? Nē. Ārsts viņai izrakstīs kaudzi nomierinošo tablešu, un viņa daudz gulēs 2-3 nedēļas. Un daba būs tā, kas dos atveselīšanos miega laikā (bet, kā likums, šie zāļu preparāti ir ļoti toksiski, uzreiz tiek piesārnotas un novājinātas nieres, aknas, sirds). Dziļš stress var izsaukt tik stipru depresiju,

ka cilvēks vai nu sāk dzert mēnešiem, vai apātiski skatās vienā punktā. Vai var pat sākt lietot narkotikas. Viņš ar dažādiem paņēmieniem cenšas nomierināt NS, psihi, saprātu.

Mēs jau augstāk minējām, ka parasti tiek aplūkota stresa ietekme tikai uz fizioloģiju un NS. Psihe, prāta darbība, vēl jo vairāk apzīņa (dvēsele), ir maz izpētītas. Kā tad runāt par stresa ietekmi uz tām? Ja mēs vēlamies saņemt atbildi uz šo jautājumu, tad ir nepieciešams globāli pārskatīt visu mūsu priekšstatu par Dzīvi un tās iedarbību uz mums.

Apzīņa uztver stresu pirmā, pēc tam prāts, psihe un tikai pēc tam NS un fizioloģija ar visām no tā izrietošajām sekām. Šeit stress ir kā Dzīves instruments, ar kuru tā iedarbojas uz cilvēku. Un, jo lielāk ir cilvēka nesaskaņa ar dabas un Dzīves attīstības likumiem, jo ar daudz spēcīgāku stresu Dzīve iedarbojas, tādā veidā cenšoties cilvēku apstādināt, likt ieklausīties pašam sevī, un pateikt viņam, ka viņš kaut ko dara nepareizi. Tas notiek sakarā ar cilvēka vecuma un viņa egoisma līmena nesamērību (šeit ir domāts nevis kalendārais, bet gan cilvēka kosmiskais vecums). Atcelt vai apiet šo procesu cilvēks nav spējīgs. Tas ir tas pats, kas mēģināt atcelt Sauli, Kosmosu utt. **Tādā veidā, caur stresiem, Dzīve liek cilvēkam pārskatīt un mainīt savu attieksmi pret sevi, pasauli, pret pašu Dzīvi, kļūt labākam.** Tā vienalga panāks savu, vēlas to cilvēks vai nē. Un savu evolūciju viņš apmaksā ar ciešanām un slimībām, ātri iztērējot dzīves spēkus un novecojot (lūk kādēļ mēdz būt tāda kalendārā un bioloģiskā vecuma neatbilstība).

Kā gan attīrīt organismu no stresiem, ātri atjaunoties un kā vispār maksimāli novērst stresus un vispār tikt no tiem vajā?

Tam ir nepieciešama laba atpūta, daudz dziļāka par miegu. Iepriekš jau pieminēto maksimāli dabīgo stāvokli, kurā organisms var atjaunoties, palīdz iegūt meditācijas prakse. Jau pašā prakses sākuma etapā cilvēks saņem daudzas reizes dziļāku NS atpūtu nekā miegā, un tas savukārt ir vajadzīgais priekšnoteikums stresu izvadišanai. Ar **regulāru** praksi notiek pakāpeniska attīrīšana no pašiem dziļkajiem stresiem. Cilvēks sāk reālā uztvert apkārtējo pasaulli, tam palielinās dzīves spēki, uzlabojas veselība un attiecības ar cilvēkiem. Tieši ar praksi cilvēks dziļāk nonāk harmonijā ar dabu un dzīvi, **attīstās apzinātī**, un tas ir tieši tas, ko Dzīve grib no cilvēka. Cilvēks kļūst labāks, interesantāks, laimīgāks un spēka pietiek arī tam, lai palīdzētu ne tikai sev, bet arī citiem.

Izmainīts Alberta Eidusa raksts no [www.human.lv](http://www.human.lv)

**"Projekts Pēdas" aicina brīvprātīgos darba grupā!**

**Informāciju par sevi lūdzu sūtīt uz e-pastu:**  
**pedas@pedas.lv**

**Mēs atrodam iedvesmu tur, kur citi to pazaudē! :):)**

**HOMO SAPIENS**

Cilvēks. Saprātīga būtne, kura saprot ko un kāpēc dara, spēj paredzēt savas darbības sekas, spēj analizēt pagātni, izdarīt secinājumus, pieņemt lēmumus, fantazēt, savas fantāzijas ar laiku realizēt, milēt, ciest, pārdzīvot, nokaut, radīt, želot, pazemot....

Ļoti sarežģīta kombinācija, ja vēl pieskaita tās substances īpašības, kas veido cilvēka matēriju (miesu) un tās, kas veido garu un dvēseli.

Neizprotama un mistiska būtne, kura it kā cēlusies no pērtikiem, vismaz cilvēks pats tā kādreiz vēlējās. Daļa no šis sugas tomēr gribēja būt pirmsdzimtie un doma, ka Radītājs viņus ir veidojis pēc sava ģimja un līdzības fascinēja daudzus un ļāva valu visām iegribām, jo taču nesoda tos, kas līdzinās Dievam.

Vai Dievs tā gribēja? Vai Dievs ir tas par ko mēs viņu (vai to) uzdodam un formējam savā apziņā?

Dieva klātesamība cilvēkā izpaužas tajā kvalitātē ko sauc par radīšanas tieksmi.

Diezgan spēcīga un terorizējoša dziņa, kuru apzināti nomācot cilvēks bieži vien sevi destruē (izārda, iznīcina).

Bet ir vēl jūtama Vēdera kļātbūtne visā, ko dara cilvēks. Vēders ir liels un bezgalīgs, jo vēlmes to piepildīt ir bezgalīgas.

Vēdera galvenais uzdevums ir sasniegts labsajūtu, kas līdzinātos dvēseliskai ekstāzei, bet tas nekad neizdodas.

Dvēsele gaida, kad Vēders beigs ālēties un ieņems savu vietu.

Kas ir labsajūta?

Process ir labsajūta. Tā domā daudzi. Arī vēders. Jo labsajūta ir kad ēd, nevis, kad esi paēdis. Labsajūta ir, kad radi, nevis, kad esi radījis.

Vienīgā labsajūta, kas nav procesā varētu būt sievietes dzemdībās. Tur labsajūta ir procesa beigās. Bet tas vēl būtu jaizpēta.

Labsajūta ir naudu tērējot, nevis kad tā ir iztērēta. Labsajūta ir naudu taupot, nevis, kad tā ir sataupīta.

Labsajūta ir mīlot.

Dzīves jēga ir labsajūtā. Lielā vai mazā. Tam nav nekādas nozīmes. Un cilvēks to izprot un dara visu iespējamo, lai process turpinātos bezgalīgi. Bet procesam ir dažādas attīstības fāzes un kā visam, kas atrodas šajās dimensijās - siksniņi un sākums un sava pārtapšanas jēga.

Vēlme aptvert visas sfēras un būt visu procesu sastāvdaļai, vai, kas vēl sliktāk, vadītājam, cilvēkam ir radusies no pārpūles un stresiem.

Cilvēks ir daļa no kaut kā lielāku un kā daļai tam arī būtu jāuzvedas. Bet cilvēks to nevar, jo ir taču radīts pēc tā Lielā, Varenā ģimja un līdzības. Tas Varenais un Lielais tādu iedomību droši vien pat neizprot.

Realitāte.

Cilvēka realitāte ir viņa vēlmju piepildījums. Tikai tas ir reāls.

Pajautājet ezim, kas ir viņa realitāte. Viņš jums pateiks pāris spēcīgus vārdus, kurus jūs tāpat nesaprātīsiet, jo tā nav jūsu realitāte.

Tātad realitāte ir absurdus un veidojas no katram individuālām vēlmju izkristalizēšanās.

Individuālā savas vēlmes apspriež publiski un tad rodas kolektīvā realitāte, un tā jau pretendē uz patiesības statusu.

Okupācija.

Cilvēku suga ir okupējusi planētu un panākusi, ka visi pārējie ir kļuvuši par minoritātēm.

Viņi mēģina okupēt viens otru un reizēm tas izdodas.

Bez mērķa, bez konkrētiem uzdevumiem, bez dzīļakas jēgas šāda okupācija un dezokupācija veido vēsturi. Tas ir process, par kuru no augšas skatoties varētu pasmaidīt, ja vien tas nebūtu tik sāpīgs tiem, kas kultivē domu par absolūto taisnīgumu.

Patiesība ir tā, ka planēta zeme ir viena.

Un lai kas uz tās notiktu tas ir neatgriezenisks un patiess process.

Likumi ir tamborējumi, kuri nomierina nervus un rada sajūtas, ka adīklis radīs drošību un siltumu.

Cilvēkam nebūtu vajadzīgi likumi, ja viņš klausītos savā sirds balsī.

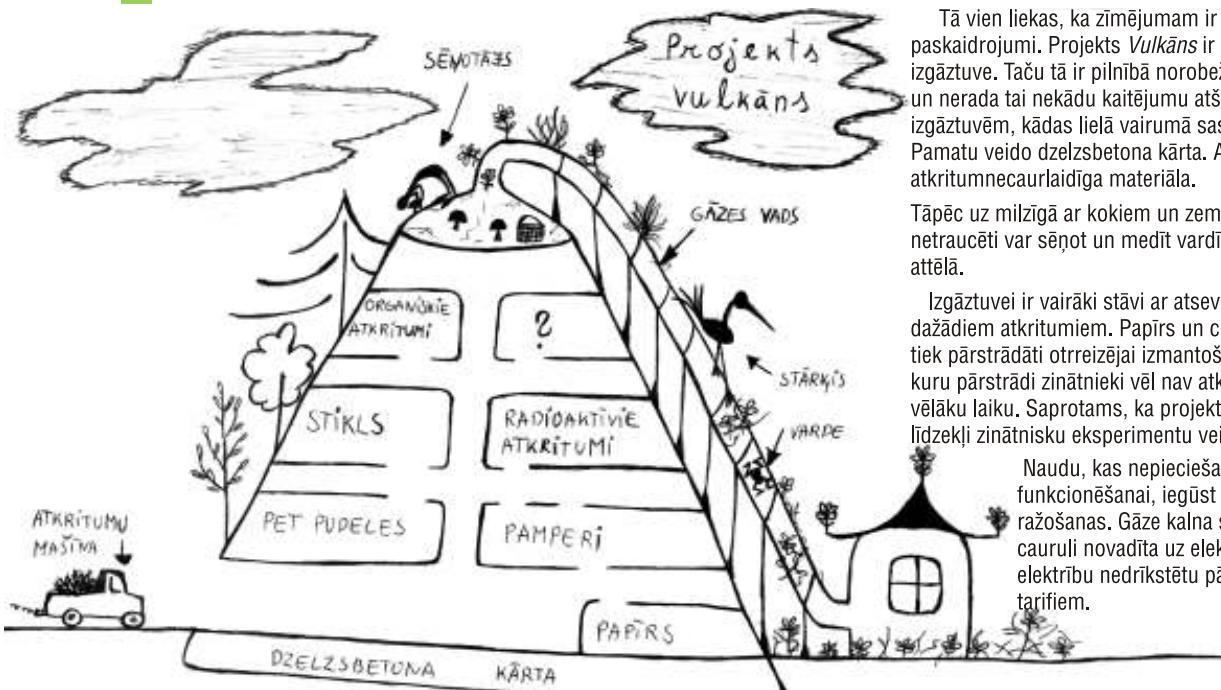
Bet šī balss ir pārpūlējusi savas balss saites.

Un tomēr, cilvēks ir apbrīnojama un joti izturīga būtne.

Es vēršos pie tām vibrācijām, kas iekustina mīlestību un gudrību, un aicinu, - procesā reizēm apstāties un padomāt - kur un pie kā tas viss novēdis.

A. Līva

# REĀLI ZINĀTNISKĀ FANTASTIKA



Tā vien liekas, ka zīmējumam ir nepieciešami daži paskaidrojumi. Projekts *Vulkāns* ir nākotnes atkritumu izgāztuve. Taču tā ir pilnībā norobežota no apkārtējās vides un nerada tai nekādu kaitējumu atšķirībā no parastajām izgāztuvēm, kādās lielā vairumā sastopamas šodien. Pamatu veido dzelzsbetona kārta. Arī sāni ir no atkritumnecaurlaidīga materiāla.

Tāpēc uz milzīgā ar kokiem un zemesdiņi noklātā kalna netraucēti var sēnot un medīt vardītes, kā tas redzams attēlā.

Izgāztuvei ir vairāki stāvi ar atsevišķiem nodalījumiem dažadiem atkritumiem. Papīrs un citi materiāli turpat kalnā tiek pārstrādāti otrreizējai izmantošanai. Tos atkritumus, kuru pārstrādi zinātnieki vēl nav atkoduši, noglabā uz vēlāku laiku. Saprotams, ka projektā *Vulkāns* ir paredzēti līdzekļi zinātnisku eksperimentu veikšanai.

Naudu, kas nepieciešama izgāztuvēs funkcjonēšanai, iegūst no elektības ražošanas. Gāze kalna spicē tiek savāktā un pa cauruli novadīta uz elektības ražotni. Tikai elektību nedrīkstētu pārdot par dubultajiem tarifiem.

- Lai gan šādu izgāztuvju ierīkošana nenoliedzami būtu dārga, ieguldītie līdzekļi pilnībā atmaksātos, jo
- 1) nebūtu jāiegulda lielas naudas summas vides atveseljošanā;
  - 2) ik pa laikam nebūtu jāmaksā daudzi tūkstoši parasto izgāztuvju labiekārtošanas darbiem;
  - 3) nebūtu izbojāta ainava
  - 4) cilvēki daudz mazāk ciestu no vides piesārņojuma.

## PET pudeles lūgšana

Visu cienītāis Radības Kroni! Saprātīgais Homo Sapien! Cilvēk! Varbūt beidzot pienāks diena, kad Tu uz mirkli apstāsies, lai paraudzītos, kas notiek apkārt. Un varbūt notiks brīnums, un Tu sadzirdēsi mani.

Es kalpoju Tev, cik labi vien tas ir manos spēkos, bet par ko Tu mani tā sodi??? Es Tev palīdzu veldzēt slāpes karstā dienā. Es ar lielāko prieku savos apskāvienos uzglabāju visu, ko Tu man uztici.

Manuprāt, par šādu misiju es būtu pelnījusi pienācīgu izvadišanu, lai mana dvēsele un mans kermenis reinkarnētos citā noderīgā matērijā.

Bet tā vietā Tu labāk izvēlies spīdzināt mani un vēl jo vairāk - Pats Sevi. Tu pat nenojaut, kādas mociņas man sagādā gadu desmitiem gulēt apraktai zemē vai peldēt kādā noteikūdeņu grāvī. Tā vienkārši izmetot mani tuvākajā krūmājā Tev šķiet, ka mana dzīve tūlīt pat beidzas. Taču Tu kļūdies. Es nemirstu. Visus šos pārējos gadu desmitus es pretēji savai gribai nodaru postijumus Tev un Taviem tuviniekiem.

Labi, es pieņemu, ka Tu nespēj izjust, cik ļoti noslogota ir Tava lielā māte planēta Zeme, uz kurās mētājās neskaitāmie plastmasas pudeļu kalni.

Bet varbūt padomā par saviem mazajiem brāļiem, kurus ikdienā nerēdzi, toties es viņus (apdraudēdama) satieku katru dienu, jo viņiem ir jādzīvo šajā piesārņotajā vidē un bieži vien jānosmok manā vēderā.

Un to, ka Tu iemet mani ugunkurā, kā rezultātā es gaisā izdalu hloru, oglekļa monoksīdu, oglekļa dioksīdu, formaldehīdu, es nekad nesapratišu.

Laikam būs veltīgi Tev teikt, ka hlors, reaģējot ar atsevišķiem organiskiem piemaisījumiem, veido kancerogēnus savienojumus, kas var radīt iedzīmtus defektus bērniem, izraisīt alerģiju, ieteikmēt nervu sistēmu un izraisīt vēzi.

Pat pavisam neliels kancerogēnas vielas daudzums organismā var iedragāt Tavu imūno sistēmu. Un nekas tā vienkārši gaisā neizkūp.

Ar nokrišņiem šīs vielas nonāk augsnē un ūdenī, kur tās lieliski uzkrājas augos, kā arī dzīvnieku un zivju audos, īpaši jau zivju taukos. Kas tad nu? Tu savā uzturā vairs nelietosi zivis? Bet ne jau viņas pie tā ir vainīgas. Savukārt oglekļa dioksīds veicina skābo nokrišņu rašanos, skābē augsnī, bojā ēkas un būves, veicina siltumnīcīcas efekta rašanos...

...Man sāk pietrūkt spēku Tevi apskaidrot. Dari, kā vēlies. Bet es klusēdama pieņemšu savu nožēlojamo likteni.

Un tāpēc....

Es, pudele, Nr.867432598, personas kods 4390XXXt346-XX54678, cik tas būs manos spēkos, svīnīgi solu:

"Neraugoties uz dažādajiem blakus apstākļiem, pieturēšos pie PET pudeļu kalpošanas misijas Cilvēkam. Kā arī visiem spēkiem centīšos ierobežot ķīmisko savienojumu izdalīšanos no mana kermenē. Bet mani spēki nav bezgalīgi, atceries to!"

3127.gads. Medicīniskie izmeklējumi lielākajai daļai Planētas iedzīvotāju atklājuši neizārstējamas un nāvējošas slimības, kuru visiespējamākais cēlonis ir vides piesārņojums. Visi Planētas iedzīvotāji kopīgiem spēkiem cenšas glābt cilvēci no iznīcības. Vairs nekur nemētājas un netiek brīvi dedzinātās PET pudeles. Par to var saukt pat pie kriminālās atbildības. Vainīgos ir viegli atrast, jo visur ir novērošanas kameras un visiem iedzīvotājiem ir zināmi pirkstu nos piedumi un DNS kodi. Tagad visas PET pudeles tiek nodotas otrreizējai pārstrādei. Neticami, bet vides ķīmiskais piesārņojums ir samazinājies!

Evija Grīnmane

Materiāla tapšanā palīdzēja Latvijas Universitātes Ķīmijas fakultātes asociētais profesors Valdis Kalķis, Rīgas Tehniskās universitātes Materiālzinātnes un lietišķas ķīmijas fakultātes lektors Remo Merijs Meri.

**Augstskolu muzikālo grupu konkursa rezultāti:**

Publikas atzinības balvu ieguva Banku augstskolas grupa "Soundarcade"!

Žūrijas balvas ieguvēji - Liepājas pedagoģijas akadēmijas grupa "The Briefing"!

Fināla rezultāti:

1. The Briefing - 41
2. Jazz'n' Tank - 38,5
3. Double Faced Eels - 35,5
4. Soundarcade - 34
5. S.I.L.S. - 32
6. Ēnas - 31
7. The Movies - 30,5

**APSVEICAM UN NOVĒLAM TĀLĀKUS PANĀKUMUS UZVARĒTĀJIEM UN VISIEM FINĀLISTIEM !!!  
JŪSU PP**

Pēdu jauno grupu konkursa ideja radās pavisam nejauši. - kā viss šajā projektā.

(Nejaušībai vispār ir liela nozīme cilvēku dzīvēs un dažādu notikumu procesos).

Sākumā konkurss bija diezgan haotiski organizēts, tomēr jau no paša sākuma tajā piedalījās jaunās grupas no visām Latvijas augstskolām. Mani loti iepriecīna fakts, ka mūziķi brauc uz šo pasākumu no dažādām Latvijas malām, un vēl mani iepriecīna tas, ka žūrija loti objektīvi vērtē šīs grupas. Ceru, ka ar laiku augstskolu vadība pieņems lēmumu atbalstīt savus mūziķus un tas noteikti palīdzētu jaunajiem talantiem viņu tālākajā Izgaismē un pašrealizācijā.

Mans novēlējums visām grupām - mēģiniet un cīnieties par savu vietu uz skatuves. Katram talantam ir tiesības būt un sevi demonstrēt un tai pašā laikā - kalpot un smagi strādāt.

Apsveicu uzvarētājus un novēlu veiksmi, panākumus un radošo iedvesmu.

Uz tikšanos nākamajā gadā!

Vita Jaunzeme, "Projekts Pēdas" vadītāja

**Žūrijas viedoklis**

Es nebūt neesmu liels speciālists rakstu darbos, bet runājot par "Pēdām", varu vien uzteikt organizatorus par drosmi tīk daudz jaunos mūziķus pulcēt vienkopus. Mūsu mazajā valstījā ir daudz šāda veida pasākumu, bet priecē, ka katram ir sava specifika un stils, nemaz nerunājot par vērtēšanas kārtību un žūrijas bargajām sejām. Ir loti daudz viedokļu par žūrijas kompetenci, bet vienmēr, lai arī cik tas dīvaini būtu, žūrijas viedoklis no publikas viedokļa atšķiras. Tas ir pilnīgi normāli, jo speciālistu viedoklis no baudītāja viedokļa atšķiras tikai viena iemesla dēļ, - vērtēšana pamatojoties uz emocījām un vērtēšana pamatojoties uz zināšanām un pieredzi. Mans viedoklis par uzvarētājiem Pēdu konkursā bija balstīts tikai uz vienu principu - vai es šādu mūziku labprāt atskānotu radio un vai šādu mūziku es labprāt pirktu veikalā.

Priecē tas, ka jaunie mūziķi pie pirmām neveiksmēm nenolaiž rokas, bet cīnās tālāk. Ar katu gadu jauno mūziķu pieredze aug un, kas svarīgi, arī līmenis, kas vien liecina, ka viss tas, kas tiek darīts gan no Pēdu puses, gan no mūziķu puses iet pa pareizu ceļu. Bet tiem mūziķiem, kuri nesaņēma balvas, es varu vien teikt, ka ne vienmēr stiprākais ir priekšgalā!!!

Uz tikšanos jau nākamgad.

Ar patiesu cieņu Māris Žīgats

Klausoties mūziku, iespaidu par dziesmu un tās izpildītāju nosaka vairāki momenti, kas, apvienojoties, rada priekšstatu par grupu: izvēlētās dziesmas melodiskums, forma, dinamika un dramatiskā uzbūve, mūzikas oriģinalitāte un svaigums, grupas dalībnieku savstarpejā saspēle un profesionālitate.

Šie aspekti noteica arī manu izvēli.

Jāteic, ka šogad žūrijai bija grūts uzdevums - bija jālej, noklausoties tikai vienu dziesmu. Nevajadzētu piemirst arī to, ka uzstāšanās uz tik lielas skatuves jaunajām grupām nav gluži ikdiена, tādēļ arī uztraukums un pieredes trūkums dara savu un ej nu tiec galā ar uztraukumu un lampu drudzi tikai vienas dziesmas laikā un pārliecini bargo žūriju par savu neatkarītojamību un profesionālitatī :)

Salīdzinot ar iepriekšējiem gadiem, patīkami pārsteidza grupu augušais profesionālais līmenis. Šogad augstskolas bija loti nopietni piegājušas jautājumam, kura grupa pārstāvēs augstskolu, jo konkursā, ja tā var teikt, piedalījās labākie no labākajiem.

Nenoliedzami liels gandarījums un prieks par konkursa galvenās balvas ieguvējiem - grupu no Liepājas "The Briefing". Iesniedzot savu pieteikumu konkursam, grupa definēja savu muzicēšanas stilu kā contemporary jazz un, šādi sevi piesakot konkursā, attaisnoja uz sevi liktās cerības mūsdienīgi, svaigi, precīzi, melodiski, profesionāli tā varētu dažos vārdos raksturot grupas priekšnesumu. Solistes skanīgais vokāls vījās cauri dinamiskajai kompozīcijai, dažbrīd burtiski "elektrizējot" klausītāju un liekot saprast, ka lietuviešu grupai Skamp jāsāk uzmanīties, jo Latvijā viņiem strauji aug jaunā maiņa.

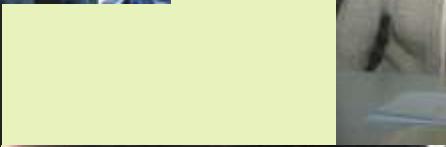
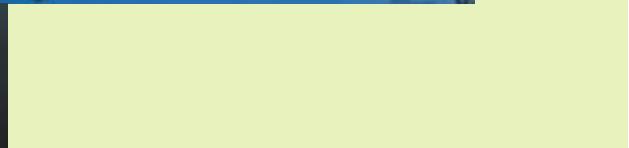
Gribētos teikt paldies organizatoriem par uzdrīkstēšanos un novēlēt nākamajā gadā vēl lielāku konkursantu un publikas atsaucību.

Anita Alksne, Mūzikas akadēmijas Studentu klubs





# PĒDU NOSLĒGUMS



Edmunda Mickus foto

# INTERVIJA

*re:public* nozīmē regarding to public, kas tulkojumā no angļu valodas nozīmē - attiecībā (vai attiecībā) uz sabiedrību.

## re:public ir:

Jānis Rībens – vokāls  
Dināra Rudāne – otrs vokāls  
Ivars Ozols – bass  
Mr. Saint – gítāra  
Čakis - bungas  
Ray Rayberg – taustiņi  
[www.republic.lv](http://www.republic.lv)



## Cilvēks piedzims, dzīvo un tad kaut kur pazūd...Vai tas ir nepieciešams apzināties savu misiju un vai tāda ir?

Aldis: Katram ir jādara tas, kas viņam vislabāk sanāk - un visiem kopā jāmēģina pēc iespējas ilgāk neiznīcināt māmuliti Zemi. galu galā - tas taču ir aizņēmums no mūsu bērniem...

Ivars: Bet dažs jau sāk dzīvot tikai pēc nāves, vismaz citu sirdīs. Un misija mums katram droši, ka ir, un tikai ktrs pats par to varam nojaust.\*

Cēlais (vai Mr. Saint): Būtu labi apzināties savu misiju, ja tāda ir, jo tas ir tāds kā dzinējspēks.

## Vai pieļaujat domu, ka koks arī ir dzīvs un spētu kaut ko just un sakarīgi domāt?

Aldis: Visticamāk , ka vispārpieņemtajā cilvēku izpratnē koks nedomā, bet gan jau ir kāds enerģijas līmenis, kurā tas apmainās ar informāciju. Un koks noteikti ir dzīvs. Viņš taču dzimst, aug , rada un mirst.

Ivars: Jā, jo tā pat kā viss pārējais šajā pasaule, koks aug, mainās un dzīvo savu koka mūžu. \*

Cēlais: Koks ir ļoti dzīvs, ja vien tas nav nokalts utml., taču just un saprast tas var tikai tad ja cilvēks tam piedēvē tādu īpašību.

## Vai mūzika varētu būt ierocis cīņā ar kaut ko...?

Aldis: Jau kopš seniem laikiem apkārtceļojošie muzikanti vēstīja klausītājiem par pasauli, uzburā ainas , radīja tēlus, tādējādi savdabīgi veidoja sabiedrisko domu. Tagad mēs arī mēģinām stāstīt par to , kas mums sāp. Un ir prieks, ja sadzird.

Ivars: Noteikti, un pirmkārt jau cīņai ar sevi, bieži vien tā pat kļūst par esību.\*

Cēlais: Mūzika ir efektīvs ierocis cīņā ar kaimiņiem.

## Jūsu vīzijas par Planētu pēc gadiem 200, 300...?

Ivars: Hi. Labprāt iesētos laika mašīnā un pavizinātos nākotnē un pagātnē.

Manuprāt, visielākās izmaiņas skars cilvēku attiecības, morāli un mūsuprāt saprotamās "/garīgās"/ vērtības. Kādā virzienā tas attīstīsies - nezinu.

Cēlais: Planēta pēc 200 300 gadiem nemainīsies, mainīsies tikai planētieši.

## Ar kādu dzīvnieku sevi asociējat?

Aldis: Lauvu.

Ivars: Es varbūt varētu būt..... delfīns vai arī kāds putns.\*

## Balts un melns, labs un slikts, diena un nakts, prieks un bēdas, miers un karš...vai tie ir pieņēmumi un priekšstati?

Aldis: Esmu pārliecināts, ka nav tikai balts vai melns, labs vai slikts - viss ir atkarīgs no mūsu attieksmes, zināšanām vai priekšstatiem, galu galā pelēkajai krāsai dabā ir visvairāk starptoņu...

Ivars: Manuprāt, tie ir pieņēmumi. Jo ne visiem balts ir balts dažām varbūt tas ir pelēks utt.

Cēlais: Tie ir pieņēmumi, tai pašā laikā arī priekšstati, tas ir atkarīgs no kādas puses un kādā kontekstā lietas tiek aplūkotas.

## Kas jūsuprāt ir Dievs?

Aldis: Dažubrīd liekas, ka tas vecais nabaga onkulīts, kuram nepietiek naudījus maižitei, savukārt citreiz - ka tas ir tas baltais vīriņš, kurš sēž uz mākoņa malīņas un vēro cilvēkus un smaida. Es būtu ļoti laimīgs, ja Dieviņš būtu arī daļa no manis...

Ivars: Nezinu, katram kāds cits. Es laikam sevi "gribētu" pieskaitīt pie pagāniem, bet gluži neticīgais arī neesmu. Tā kā grūti nodefinēt, kas man ir dievs.

Cēlais: Tēls...

## Cik kokus esat katrs iestādījis?

Aldis: daudz. tagad vēl atlīcis izaudzināt dēlu un nonest čūsku no ceļa:)

Ivars: Mans uzvārds ir Ozols, pagaidām nevienu koku iestādījis neesmu.

Cēlais: Bērnībā no meža uz laukiem mēdzu pa kādai mazai eglītei aizstiept, tur pat arī esmu iestādījis. Esmu pat piedalījies jauna meža stādišanā, varu droši teikt, ka esmu pieredzējis koku stādišanā.

## Vai ticiet atdzimšanai kādās nākamajās dzīvēs?

Ivars: Pagaidām gan, man liekas, ka mana vieta ir šeit pat, bet kad būs laiks, labprāt "/paceļotu"./ Varbūt atgrieztos citā izskatā un citā pasaule.

Cēlais: Hmm...??? Ticu. Neticu.

## Svarīgākais šī brīža uzdevums jūsu dzīvē?

Ivars: Izvairīties no lāstekām. Īstenībā jau būt cilvēkam un saprast- ko tad īsti daru.

Cēlais: Uzdevumi ir tik daudz, ka brīziem šķiet tā, ka viens par otru ir svarīgāks. Tā grūti pateikt, manuprāt, visi uzdevumi ir svarīgi, atšķiras tikai apjoms, grūtības pakāpe, joma...

## Vai ir kas tāds, ko jūs vēlētos pateikt?

Ivars: "Besi ārā" - daži no šiem jautājumiem neliek mieru jau ilgāku laiku, jo viss ir tik vienkārši, tikai nevaru to pateikt :)



## Rīgas dome

Intervija ar Rīgas pilsētas mēru **Gundaru Bojāru**.

# VAI RĪGĀ VAJAG MĀKSLĪGOS KOKUS? INTERVIJA

### Vai Rīgā būtu derīgi ieviest maksu par iebraukšanu automašīnām?

Jā, protams, tas atstātu labvēlu iespaidu uz gaisa kvalitāti un mazinātos sastrēgumi. Taču šādus ierobežojumus būtu nepieciešams ieviest tikai atsevišķiem pilsētas reģioniem vai ielām. Automašīnu skaitu vajadzētu regulēt arī ar paaugstinātiem stāvvietu tarifiem Rīgas centrā.

(*Red. piebilde - zirgu tirgoņi aktivizējaties! Droši vien drīz uz ielām vajadzēs iekārtot papīra maisiju turamos, lai aiz sava "transporta līdzekļa" varētu savākt iznešus.*)

### Rīgā ir problēmas ar pārsālitajiem kokiem. Varbūt risinājums būtu mākslīgie koki?

(Smejas.) Diemžēl šis variants nederēs. Mākslīgie koki nerāzo mums nepieciešamo gaisu, nerada mūsu iecienīto zajumu un lapu šalkoņu. Pasaulē vēl nekur nav rasts sāls aizvietotājs, kas izšķidinātu ziemas sniegus un ledu. Izņēmums ir Skandināvijas valstis, kur tā vietā izmanto smalku granti. Bet grants ieguve ir ārkārtīgi dārga. Ziemeļvalstis to var atlauties, jo tur grants ir atrodama bez maz vai kaimiņa sētā.

(*Red. ierosinājums. Palūdziet ratiem, paziņām, kas dzīvo Zviedrijā, atsūtīt paciņu ar granti. Visi pirmajās ledainajās dienās iziesim ielās un iztukšosim to saturu.*)

### Rīgas parku apstādījumus siltajā sezona rotā maz dekoratīvo augu. Tie nemaz netiekot stādīti, jo pastāvīgi tiek izrauti. Kas būtu darāms šīnī jautājumā?

Laba metode ir skolnieku iesaistīšana puķu stādīšanā. To, ko paši stādījuši, ārā neraus. Tas arī ir tas, ko mēs ar mežu aģentūru mēģinām darīt mazliet citā virzienā. Mēs iesaistām skolniekus mežu stādīšanā. Lai gan tas ir dārgāk, tas nenoliedzami atmaksāsies. Tāpat kā "Projekta Pēdas" aktivitātēs.

### Latvijas Dabas muzejam 160

Latvijas Dabas muzejs - vienīgais kompleksais dabaszinātņu muzejs Baltijā aicina iepazīt Latvijas un pasaules dabas daudzveidību pašā Rīgas centrā!

Muzejs turpina savu 160 gadu jubilejas sezonu un piedāvā apskatīt gan pastāvīgās ekspozīcijas - ģeoloģija, paleontoloģija, zooloģija, entomoloģija, botānika, antropoloģija, "Cilvēks un vide", "Jūra", gan arī dažādas tematiskās izstādes - katru mēnesi kaut kas jauns!

### Informācija par ieejas maksu, darba laiku u.c.:

Tel. 7356024, mājas lapa internetā: [www.dabasmuzejs.gov.lv](http://www.dabasmuzejs.gov.lv)

Muzeja darba laiks III., V, VI no plkst.10.00 līdz 17.00, IV no plkst.10.00 līdz 18.00, VII no plkst.10.00 līdz 16.00. I, II slēgts.

**Izgriežot un uzrādot šo kuponu,  
ieeja Latvijas Dabas muzejā  
bez maksas!**

Piedāvājums spēkā līdz 2005. gada 15. janvārim.



### "StudentNet" - Latvijas Studentu vortāls

Kopš 2002. gada nogales darbojas interneta resurss, kura darbība ir veltīta studentiem [www.studentnet.lv](http://www.studentnet.lv). Darbības laiks ir pierādījis "StudentNet" nepieciešamību un popularitāti mājas lapā tiek publicētas ziņas no augstskolām, jaunumi un informācija par gaidāmajiem studentijas pasākumiem. Tematiskās sadalas "Studējam", "Strādājam" un "Dzīvojam", kas pārklāj trīs studentu dzīves pilārus, ir papildinātas ar "Izklaides", "Radošo", "Sporta", "Kino", "Teātra", "Mūzikas", "Grāmatu apskata", "Mēs pasaulē", "Izstāžu", "Mūsējie", "CD apskats", "Celojam", "Čata" un "Saišu" sadalām.

Parakstīties uz Latvijas Studentu vortāla "StudentNet" jaunumiem iespējams, sūtot tikai un vienīgi savu e-pastu adresi uz e-pastu: [liste@studentnet.lv](mailto:liste@studentnet.lv), sadalāj "Subject" rakstot "Liste".

Apmeklē "StudentNet" [www.studentnet.lv](http://www.studentnet.lv) un jūties kā students!

Intervija ar Rīgas pilsētas izpilddirektoru **Māri Tralmaku**

### Jūs esat piedalījies "Projekta Pēdas" talkā. Vai jums nebija diskomforta sajūta, vācot citu atkritumus?

Es neesmu izaudzis baltsocītis un pie fiziska darba esmu pieradis. No otras puses, domājot par mūsu sabiedrības normām, tas, protams, man izraisa diskomfortu. Kad es, piemēram, braucu ar automašīnu un redzu, ka kāds izmet pa logu pudeli tas mani ļoti sakaitina. Tad es mēģinu vai nu uzturēt vai kaut kā citādāk reaģēt. Esmu pārliecināts, ka normāli cilvēki tā nedara.

### Vai varat salīdzināt cik agrāk un cik tagad ir piesārņotas Rīgas zālās teritorijas?

Situācija uzlabojas. Starp citu, ārzemju viesi no visas pasaules regulāri norāda, ka Rīga ir viena no tūrakajām pilsētām pasaulei. Rīgas Dome organizē konkursus par sakoptāko pilsētas teritoriju. Manuprāt, tas arī rada vēlmi uzturēt kārtībā teritoriju. Ľoti svarīgu lomu spēlē līgumi, kas jānoslēdz katrai firmai, mājai ar atkritumu saimniecībām par atkritumu izvešanu. Protams, nozīmīgs ir pēdinieku un citu talcinieku ieguldījums.

### Ja jau situācija uzlabojas, tad pēc kāda laika "Projektam Pēdas" vairs nebūs darāmā. Kādu Jūs redzat projekta perspektīvu?

Viena lieta ir sakopt un otra lieta ir labiekārtot. Un te jau iespējas ir milzīgas. Var stādīt kociņus, pārkāsot soliņus. Pie tam, "Projekta Pēdas" ideja jau sastāv no vairākiem komponentiem. Ne tikai savāktajiem kubikmetriem ir nozīme, bet arī kopības sajūtai un atbildības attīstīšanai.

## SLUDINĀJUMI

**Izgriez šo kuponu, uzrādi to Latvijas Sporta muzejā un apmeklē muzeja izstādes un pasākumus BEZ MAKSAS visu 2005.gadu!**



### Latvijas Sporta muzejam - 15

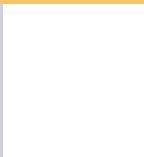
Latvijas Sporta muzejā ir aplūkojami materiāli, kas atspoguļo sporta attīstību Latvijā no 19.gs. vidus līdz mūsdienām. Muzeja bibliotēkā var iepazīties ar iespiедdarbiem par sporta veidu vēsturi, metodiku un grāmatām ar sportistu ierakstiem un autogrāfiem. Muzeja tiek veidotas izstādes, organizētas lekcijas, lasījumi un rīkoti pasākumi ar sportistu piedāļšanās.

Latvijas Sporta muzeja darba laiks: trešdienās - piektdienās no plkst.10.00 līdz 17.00, sestdienās no plkst.11.00 līdz 17.00, pirmadienās, svētdienās - muzejs slēgts.

Adrese - Alksnāja ielā 9, Rīga, LV1050.

Tel. 7211365, 7225127, e-pasts: [sportmuz@apollo.lv](mailto:sportmuz@apollo.lv).

Grupu pieteikšana pa tel. 7211365.



# LITERĀRĀ LAPASPUSE

## Skudru sacelšanās vai kā tapa jauna pasaule /stāsta turpinājums/ Aleksa Līva

Vieta bija nemājīga, maza un smakoja pēc kaut kā tāda, ko pat grūti būtu identificēt it kā piens, it kā siers, it kā mīklas rūgšanas aromāta paliekas.

Degošas sveces radīja mistisku prieka mājas un bāzīcas kopsajaukumu auru. Vienīgā bilde, kas karājās pie tumšās sienas un attēloja laimes putnu Feniku viņa brīnišķīgajā lidojumā uz kosmiskām Nekurienes tālēm, ne ar ko neatsvaidzināja kopējo drūmo noskanojumu. Šajā telpā bija kaut kas no reliģiskā antikvariāta, kaut kas no tagadnes racionālā naidīguma un mazliet, gluži kā pikanta garšviela, naivums un patiesa ticība dvēseles nemirstībai.

Jauni skudrāni, kas tūpejā uz ceļiem telpas vidū un klusū pie sevis skaitīja kaut kādus vārdus salikumus, bija daudz meklētās "Faktorijas" grupas biedri.

Mīlo lasītāj, man tev jāpaskaidro viena lieta, kuru nezinot tev varētu rasties nepareizs priekšstats par

monolītu demorfijas augstāko formu un kvalitatīvu tuvojās tām prasībām, ko izvirzīja Galaktiskā Raupas Savienība.

Tomēr atradās daži indīvidi, kuri nepieņēma šādu kārtību un nodibināja "Faktoriju". Organizāciju, kura par savu mērķi uzstādīja: "Patriotiskās modifikācijas sekundārās telpas apguvi, izvirzot par galveno mērķi piedalīšanos identitātes materializēšanās nākotnes/pagātnes dimensiju paralēlēs."

Sarežģīti mums, bet pašsprotami visiem "Faktorijas" brāļiem un māsām - tā viņi sevi dēvēja.

"Faktorija" bija slepena un daļēji aizliegta organizācija, kuras vadītājs bija atzīts par visas nācijas patriotu. Viņa vārdu neviens nezināja. Arī redzējis nebija neviens. Viņa segvārds bija Sans Lai-Lamovičs.

Visi "Faktorijas" biedri zināja par Lai-Lamoviča ekstra ordinārajām spejām būt un nebūt visur, kur

Savienību. Pie Viesnīcas lai būtu protests pret iekšējo kārtību. Vēlams lai demonstranti pārstāvētu dažādu vecumu, dažādas darba kategorijas un dažādas krāsas. Pie Konventa lai iet melħas skudras. Pie Viesnīcas sarkanās. Skaidrs?"

"Jā, Meistar. Vai vajadzēs arī presi?"

"Jā, un vēlams starptautisku."

"Jā, Meistar."

"Rikojieties!"

Skaistais jauneklis pazuda tikpat nemanāmi kā uzradās, bet pārejie telpā kā pēc burvju mājiena atdzīvojās. Viņu acis mirdzēja un bija redzams, ka visi viņi vēl ir Joti jauni, Joti aizrautīgi un Joti darboties gribosi. Viņu prieks par priekšā stāvošo darbu bija dzīļš un patiess. Viņi tik tiešam ticeja, ka glābās pasauli.

Bet mūsu skaistulis soļoja pa gaišu gaiteni un smaidīja. Viss notiek. Spēle, kas aizsākās, pirms gada, tagad viss notiek pēc viņa plāna. Šefs to noteikti novērtēs.

Viņš pieklauvēja pie balti matētās sienas, tā atvērās un jauneklis iegāja lielā, gaišā, lampsaules gaismas piepildītā kabinetā. Pie plaša galda sēdēja Ministrs. Mums jau pazīstamais Pilsētas Ministrs.

"Nu kā? Viss izdevās?"

"Viss ir kārtībā."

Ministrs smaidīja un pasniedz jauneklim neredzēti skaistu cīgaru.

"Tikai neaizsmēkē. Tas suvenīrs no Marsa plantācijām"

"Jā, Tas ir labs cigārs. Paldies."

Jauneklis smaidīja un ar apbrīnu, īstu vai tēlotu to nevarēja īsti saprast, aprindoja cīgāru. "Paldies, bet tagad es gribētu par lietu. Viss būs nokārtots. Konvents redzēs pretaģītāciju. Tur būs melħas skudras. Prezidents un ministrs Umbrella redzēs sarkanās ar plakātiem par iekšējām nekārtībām. Prese visu piefiksē un tam vajadzētu nostrādāt. Kā jau visam..." Jauneklis smaidīja. Arī Ministrs smaidīja.

"Lietas iet, vai ne?"

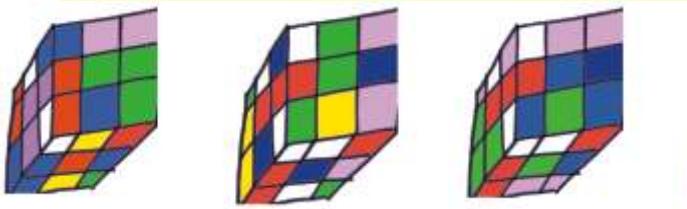
"Tā izskatās, ka viss izdosies."

Un jauneklis pie sevis domāja: "Un es būšu tavā vietā, dārgais draugs."

Mūks. Tā sauka mūsu skaisto jaunekli, un, lai tu, mīlo lasītāj atcerētos šo vārdu, došu tev nelielu ieskatu šī īpaši apdāvinātā un Joti izcilā jaunekļa biogrāfijā.

Mūks bija īstens savas zemes patriots. Viņš piedzima kādā Joti vienkāršā ģimenē. Bija viens no daudzajiem bērniem saviem vecākiem, kuri, starp citu, ne ar ko īpaši neizcēlās. Pat gluži pretēji viņi bija tik Joti norūpējušies par ikdienišķiem pienākumiem, ka pat nemanīja ar ko bērni nodarbojās. Mūks jau bērnbā interesejās par vēsturi, mūziku, dažādām kultūrām, tīcības vēsturi, dievībām un ezotēriku. Viņš milēja pasakas un zinātnisko fantastiku par nākotni, pagātni un Nekurieni. Viņš bija jaunākais dēls savā ģimenē un arī vecākie brāļi daudz par viņu nelikās zinīs. Mūks jau agrā bērnbā apjēzda savu spēku un īpašo spēju iespējas, tomēr nekad neradās tāda iespēja to izmantot un pielietot. Viņš milēja savu ģimeni, savu Valsti, savu planētu un arī galaktiskās sistēmas kaimiņvalstis. Viņa prāts bija skaidrs un spēja atmetst nebūtisko. Telepāta dāvanas viņam acīmredzot bija iedzīmītas un arī īpašas spējas modifīcēt savu un citu enerģijas arī. Bet bija viens mīnuss tajā visā. Mūks nebija atradis savu Skolotāju. Senos laikos to sauca par Enģeli, bet mūsdienās visi jau zināja, ka tas ir Skolotājs un, ka katram bija iedalīts vismaz viens. Mūkam nebija neviens.

Turpinājums sekos....



vispārējo situāciju Skudru Republikā.

Sen senos laikos šajā valstī bija tāda lieta kā politika un šīs politikas galvenie noteikumi bāzējās uz... nu jā, tu diezin vai atceries, ka bija tāds Kubiks Rubiks...

Tās spēlētāji gluži vai slimīgā fanātismā vēlējās salikt vajadzīgo krāsu vienā plaknē, bet tas nekad neizdevās. Protams, varēja Parlamentārajā biržā iegādāties vajadzīgās krāsas un attiecīgi tās pārstāvēt, tomēr vajadzīgo rezultātu tā arī neizdevās noformēt. Visa tauta norūpējusies sekoja līdzi un visiem spēkiem centās pašķīdēt, bet dārija to tik nemākuliģi, ka tikai jauca spēlētājiem viņu plānus un taktiskos manevrus. Tā tas ilga daudzus gadu simtus, līdz beidzot tauta saprata, ja tā tas turpināsies, nācija nolems sevi psihiskai pašiznīcināšanai. Un iznāca tauta ielās un pateica pietiks! Dodiet mums jaunu spēli! Šī mūs vairs neinteresē! Tas tiešām bija briesmīgs laiks, jo kurš tad varēja tā uzreiz izdomāt ko jaunu. Neviens nezināja ko darīt un kuru iet. Politiki vēl kādu brīdi paturpināja rotālatīties ar kubikiem, pamainīja nosaukumus, pamainīja savienības, pamainīja krāsas, idejas un mērķus bet tam visam vairs nebija jēgas. Skatītāji nebija, līdzjutēju nebija, prieka nebija, azarta nebija, uzzvarētāju nebija, zaudētāju nebija. Tas bija gluži kā kādā šausmu filmā, kurā perversa miera nomākti pilsoni meklē ceļu uz apskaidību. Brrrr... šausmīgi pat iedomāties.

To periodu vēsturnieki nosauca par Kluso Revolūciju.

Partijas pašlīvidējās, Valsts pienēma jaunu Konstitūciju, kurā bija teikts: "Katrā pilsonis šajā Valstī ir atbildīgs par visu kopējiem sasniegumiem. Katrā pilsonis ir tiesīgs pretendēt uz visu, ko Valsts var dot. Katrā pilsonis ir atbildīgs par savas Valsts sasniegumiem, saistībām, mērķiem un parādiem.. Katrā pilsonis ir tiesīgs izvēlēties apbalvojumus, kā arī soda mērus sev un saviem līdzpilsoniem, ja Valsts nav paredzējusi savu atbildību. Katram pilsonim ir pienākums pret sevi, valsti un ar to saistītām programmām."

Tie bija viedīgi vārdi un sekas bija pārsteidzošas. Skudru Republika kā Valsts bija sasniegusi

tas bija nepieciešams. Runāja, ka viņa spējas pārspēja pagātnē slavenā un Joti populārā, bet tagad visu sen aizmirstā mocekļa Jēzus talantus. Leģendas apvija šo San Lai-Lamoviču un stimulēja daudzus iet pa viņa norādīto ceļu. Ceļš bija Nekurienes Centra apzināšana.

Faktoriā daudzi ticeja savai individuālajai misijai un ticeja, ka pienāks tāda diena, kad viņi glābs šo pasauli un arī citas.

Tomēr, tomēr.... Viss nebija tik vienkārši. Bija taču 3071. gads. Un ironiskas sagadīšanās pēc mūsu mistiskais Lai-Lamovičs bija reāls personāžs. Patiesībā, tā bija viņa un dzīvoja šī "Viņa" kaimiņvalstī. Un bija šī "Viņa" vienkārša medmāsa, sieva kādam vienkāršam izlūkošanas dienesta kapteinim. Bet bija šī "Viņa" arī draudzene kādam citas kaimiņzemes pilsonim, sauktam kā Grāfs. Bet šīs Grāfs bija padomnieks kādā savas Valsts institūcijā, kura nodarbojās ar pētrienciski eksperimentālās programmēšanas darbiem iedzīvotāju vidū. Tomēr neviens tā arī nezināja kā labā šīs Grāfs strādāja. Arī viņam pašam reizēm tas sajuka. Bet lai tur bija kā vai nebija, savu darbu Grāfs veica Joti profesionāli un spīdošie panākumi bija pierādījums tam, ka viņš to darīja arī no visas sirds. Sans Lai-Lamovičs bija visveiksmīgākais Grāfa eksperiments un to nevarēja ne nepamanīt ne arī neatzīmēt. Grāfs dabūja visus iespējamos apbalvojumus savā Valstī. Jā, īpašiem cilvēkiem īpašs liktenis!

Bet, mīlo lasītāj, es esmu tevi novirzījusi no galvenās stāsta virzības. Tātad mēs atrādāmies "Faktoriās" slēpenajā mītnē, kurā daži brāji un māsas veica ikdienas rituālo mistēriju, kad pēkšni istabā ienāca gluži kā no nekurienes jauns, Joti iznesīgs un skaists skudrāns.

Vien no topošajiem pielēca kājās un pazemīgi un godveigvi piegāja pie jaunekļa.

"Steidzīgi vajag noorganizēt pasākumu. 100 cilvēki lai pārģērbjas dažādās formās un ierodas pie Viesnīcas rītdien, ap pusdienas laiku. Tiepat vajadzētu pie Konventa. Jābūt plakātiem, bet dažādiem. Pie Konventa plakātus ar protestu pret

## Arī zvirbulim prasās pēc adrenalīna /Dažu minūšu vērojums Lielvārdes un Brīvības ielu krustojumā/ Evija Grīnmane

Vienu dienu stāvēju uz ietves, gaidīju zojo gaismu luksoforā un pamaniju zvirbulu-ekstrēmistu pulciņu uz ielas, kas tur, jaunri čiepstēdami, tuseja un pārbaudīja savu reakciju, mūkot no automašīnām. Jāsaka, ka reakcija vienam tiešām bija laba. To pāris minūšu laikā, kamēr zvirbuļus vēroju, neviens nelaimes gadījums nenotika un cietušo nebija. Ja jūs būtu redzējuši, kādu jaunribu tas viņos izraisīja! Viņu entuziasms tiecoties pēc adrenalīna bija neapslēpjams. Enerģiski lēkādamī un cits citam kaut ko ziņodami, šie tur gaidīja mašīnu tuvošanos. Metra attālumā no lielā ātrumā braucoša kravas auto viņi pacēlās spārnos un palidoja uz trotuāra pusē, vienlaicīgi skāļi smiedamies par šoferu nespēju tiem kaut ko izdarīt. Un tūlīt pat bija atpakaļ uz ielas un gaidīja nākamo apsmiekļu upuri.

Ja nebūtu jāsteidzas tālāk, būtu šos pavērojusi vēl kādu brīdi. Skats bija visai interesants un līdz šim vēl nepieredzēts. Atliek vien cerēt, ka divainajiem zvirbulišiem izdevās labi izklaidēties.

Rodas secinājums, ka arī starp zvirbuliem ir savas sociālās grupas. Zvirbuli-ekstrēmisti, zvirbuli-ubagotāji, zvirbuli-vientuļnieki, zvirbuli-kompānijas mīlotāji, zvirbuli-intelīgenti, zvirbuli-hulgāni, kas nekaunīgā veidā uztaida tev uz galvas, ja nepadalies ar viņiem savā dienīšķajā maizē.

Tādi nu ir mums līdzās pastāvošie "mazie brāļi". Un viņu sabiedrības sociālā struktūra nebūt neatpaliek no mums cilvēkiem. Jo arī starp cilvēkiem ir gan ekstrēmisti, kas lec ar gumijām un izpletņiem, gan intelīgenti, kurus apvij spēcīga gudrības aura, gan vientuļnieki, kas izvairās no kompānijas un vienatnē filozofē par dzīves jēgu, gan hulgāni, kas tantei uz ielas izrauj somipu no rokas.

Bet... Tomēr ir kāda nianse zvirbuli, atšķirībā no cilvēkiem, neatstāj aiz sevis videi kaitīgus atkritumus.

### Divpadsmīt mēnešu nosaukumi.

Gads ne vienmēr ir bijis sadalīts 12 mēnešos. Vecajiem romiešiem pa visu gadu bija 10 mēneši. Gads sākās ar martu un beidzās ar decembri, t.i., 10 mēnesi. Septembris bija septītais, oktobris astotais, novembris devītais. Vispārējie mēnešu nosaukumi cēlušies no latīnu valodas un nozīmē vai nu vecos dievus, ievērojamus vīrus vai vienkārši skaitīt. Vēlāk romieši pielikā vēl divus mēnešus un tagad tas ir vispārpiemērtais klasiskais gads ar 12 mēnešiem.

**Janvāris** (lat. Januarius) apzīmē seno romiešu vecā gada dievu. Tam par godu tika nosaukts pats pirmais mēnesis. Parasti šo dievu tēloja ar divām sejām: vecu un jaunu, vecā seja skatījās atpakaļ uz veco gadu, jaunā uz prieķu uz nākošo gadu.

**Februāris** (lat. Februarius) seniem romiešiem bija ielikts pašās gada beigās. Latviski tas nozīmētu šķīstišanu un tīrišanu. Ľaudis negribēja vecos grēkus jaunā gadā līdzi nemt, tādēļ beidzamajā mēnesī tika tīrītas visas lietas un arī paši, turklāt piesaucot dievus un tiem upurējot Februāri romiešiem vajadzēja diviem augstiem valdniekiem (konsuliem) visas tautas priekšā dievus nolūgties un upurēt šķīstišanas nolūku.

**Marts** (lat. Marss) veciem romiešiem no sākuma, kad tiem bija tikai 10 mēneši, bija pats pirmais mēnesis gadā. Tas tika šādi nodēvēts par godu kara dievam Marsam, un nevis tādēļ, ka tie

vēlējās daudz karot vai šo dievu palīgā saukt, bet galvenokārt tādēļ, ka Marss diviem viņu varoņiem Romulam un Remum, esot bijis tēvs. Šie brāļi bija Romas pilsētas dibinātāji un cēlāji.

**Aprīlis** (lat. Aperira) burtiskā tulkojumā nozīmētu atvērt.

**Maijs** (lat. Maijs) tapis dieva Merkura mātei Majai par godu. Prieks, ziedu un dzejas mēnesis.

**Jūnījs** (lat. Junius) nosaukts pēc pirmā Romas valdnieka (konsula) Lucija Julija Bonta vārda. Viņš valdīja Romā apm. 500 pirms Kristus dzimšanas.

**Jūlijjs** (lat. Julius) nosaukts romiešu slavenajam valdniekam Jūlijam Cezaram par godu. Viņš bija arī pirmās kalendāra reformators. Pirms tam jūlijā mēnesi sauca par kvintili piektos mēnesis.

**Augusts** (lat. Augustus) vispirms tika saukt par sekstili (sesto mēnesi), bet vēlāk romiešu augstākā tēsa - Senāts to pārdēvēja pirmā Romas ķeizara Augusta vārdā. Viņa valdīšanas laikā piedzima Kristus.

**Septembris** (lat. Septem) nozīmē septīto mēnesi. Tas palicis no tā laika, kad romiešiem gads sastāja no 10 mēnešiem.

Tāpat **Oktobris** (lat. Octo) astotais mēnesis, **Novembris** (lat. Novem) devītais, **Decembris** (lat. Decem) desmitais.

### Dēles pareģo laiku

Katram pa spēkam iegādāties lētu, bet noteiktu barometru. Dīķi vai grāvī jānoķer parastā dēle un jāieliek glāzē ar ūdeni. Glāze viegli jāapsedz, tā, ka tur var iekļūt gaiss. Novērojot dēles izturēšanos, var pareģot gaidāmā laika pārmaiņas. Ja dēle guļ saritinājusies glāzes dibeņā, tad gaidāms jauks, skaids laiks. Ja viņa rāpjas pa stiklu augšup un cenšas noturēties uz ūdens līmeņa gaidāms lietus. Dēles ātra un nemitiga kustēšanās pa ūdeni liecina par gaidāmu spēcīgu vēju. Turpretim, ja dēle krampainām kustībām cenšas izlēkt no ūdens :), tad noteikti tuvojas vētra."

### KONKURSS "ES MĪLU SAVU PLANĒTU" NOSLĒDZIES!

Izstādē bija pārstāvēti visi Latvijas novadi.

#### Konkursa rezultāti:

**1. vieta - Brāļu Skrindu Atašenes vidusskola.**

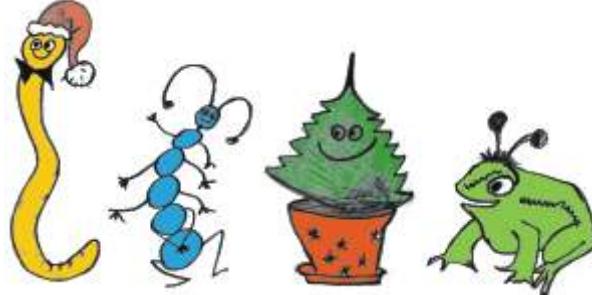
Specbalva - 34. arodvidusskolas puisim Denisam Hvostojam.

Apsveicam arī Rīgas Skolēnu pili un Džūkstes vidusskolu!

Paldies visām skolām par atsaučību!



Arī Latvijas Dabas muzeja lācis (attēlā pa kreisi) [ : ]  
lasa "Pēdu" avīzi. Pa labi - Tālivaldis Kronbergs.



# DABAS IETEKME

## Katram ir ritma izjūta!

Mamas izteikumiem par mēness fāžu ietekmi uz matu ataugšanas ātrumu es nepievērsu uzmanību, kamēr nepārliecinājos par saistību starp mēness ritniem un maniem izdevumiem par frizeri. Kad es matus aizgāju apgriezt tai saucamajā jaunajā mēnesī, tad pēc mēneša man atkal bija jāiegriežas frizētāvā. Ja es frizeri apmeklēju vecā mēnesī, tad es bez viņas pakalpojumiem varēju iztikt 2 mēnešus. Tad nu es smagi nopūtos, domājot par naudu, ko būtu iekonomējusi (nu nosacītu tāpat būtu par kaut ko iztērējusi), ejot pie frizeres tikai vecā mēnesī un ātrā tempā devos uz bibliotēku, lai uzzinātu kaut ko vairāk par mēness fāžu ietekmi uz cilvēkiem.

Izrādās, ka par mēness ritmu nozīmīgumu zināja un zin tautas visā pasaule: no Alaskas līdz Ugunszemei, no Filipīnām līdz Jaunzēlandei, Zemnieki, amatnieki, dziednieki visur ir dzīvojuši “pēc mēness”. Šiem cilvēkiem nenāktu ne prātā nepaskatīties, kur atrodas mēness, pirms viņi sāk novākt rāzu, ārstēt vai būvēt. Kad cilvēku rīcībā nebija modernās industrijas radīto inž, mēslojumu un tehnikas, viņiem neatlika nekas cits kā noteikt vispiemērotāko laiku katram darbam. Tieši personiska pieredze mūsu senčiem bija iemācījusi, ka : mēness ritmi ietekmē ēdienu gatavošanu, matu griešanu, dārza darbus, drēbju mazgāšanu, ārstniecības līdzekļu izmantošanu, operāciju veikšanu un daudz ko citu. Protams, pastāv vēl citi ritmi un faktori, piemēram, bioritmī un saules plankumu aktivitāte, kas arī atstāj būtisku ietekmi uz cilvēkiem, bet par tiem vēlāk.

### 5 Mēness ietekmes

Pastāv dažādi mēness stāvokļi: 1) jauns mēness; 2) augošs mēness; 3) pilns mēness; 4) dilstošs mēness; 5) mēness stāvoklis vienā zodiaka zīmē; 6) panākumiem bagāts mēness

Kalendāros jauns mēness lielākoties ir iezīmēts kā melns vai tumšzils aplītis. Īpaša spēka iedarbību cilvēki, dzīvnieki un augi jūt stundās un dienās pirms jauna mēness: piem., tas, kurš šai laikā ietur augļu diētu vai gavē, izvairās no daudzām slimībām, jo organizma atindēšanās speja šai laikā ir vislielākā. Ja vēlaties atteikties no sliktiem ieradumiem vai sākt kādas ieceres īstenošanu, šīs dienas ir vispiemērotākās, lai to darītu. Ideāla diena visam, kas kalpo tūrišanai( taisiet klizmu ) un izskalošanai, izņemot smadzenes)

Augošā mēnesī divtik labi iedarbojas viss, kas baro un stiprina organismu. Šai laikā ir vieglāk pieņemties svarā. Jo vairāk pieaug mēness jo nelabvēlīgāk var noritēt brūcu sadzišana un operācijas. Veļu vairs nevar izmazgāt tik tūrā kā dilstošā mēness fāzē, tā kā nemaz nepūlieties to darīt. Augošā mēness tiek apzīmēts ar sirpīti, kura ragi pavērstīt uz kreiso pusī. Mēnēstiņš nav iekrāsots.

Pilnā mēness fāzē vāktajiem ārstniecības augiem ir lielāks spēks. (Hmm, laikam būs jāņem atvainījums un jābrauc uz laukiem) Ľoti piemērota diena gavēšanai, jo ķermenī pastiprināti veidojas tauki. Brūces asījo stiprāk nekā citkārt. Vieglāk mainās laika apstākļi. Pilnu mēnesi var atpazīt pēc balta apļa.

Dilstošā mēnesī labāk izdodas operācijas. Mājasdarbi iet vieglāk no rokas. Pat ēdot mazliet par daudz, nevar tik strauji pieņemties svarā. Gavēšanai ir ātrākas, ilglaičīgākas sekmes. Labvēlīgs laiks priekš darbošanās dārzā un dabā. Dilstošs mēness izskats kā sirpis, kura ragi pavērstīt pa labi.

### Mēness zodiakā

Mēness savā aptuveni 28 dienas ilgajā riņķojumā ap zemi virzās cauri 12 zodiaka zīmēm un katrā no zīmēm uzturas apmēram divarpus dienas. Katrs no mēness 12 stāvokļiem zodiakā īpaši ietekmē cilvēku, dzīvnieku, augu izturēšanos. Sevišķi skaidri saskatāma ir to ietekme uz ķermenī un veselību, kā arī uz norisēm dabā. Pār katru ķermenē zonu valda noteikta zodiaka zīme. Domājams, ka zodiaka zīmu izskats šeit nav jāapraksta.

Mūsu senči atklāja šādu sakarību: visam, izņemot kīrurgisku iejauskānos, kas tiek darīts kādas ķermenē daļas labā, lielāka iedarbība nekā parasti ir tad, ja mēness patlaban atrodas tajā zodiaka zīmē, kura valda pār šo ķermenē daļu. Piemēram, plecu zonas masāža ir īpaši iedarbīga, ja mēness atrodas dvīņu zīmē. Viss, kas noslogi vai piepūlē kādu ķermenē daļu, iedarbojas kaitīgāk nekā parasti, ja mēness atrodas tajā zodiaka zīmē, kura valda pār šo ķermenē daļu. Piemēram, netrenēta cilvēka pārgājiens kalnos, kad mēness ir lauvas zīmē, kas ietekmē sirdi un asinsriti. Tajās dienās, ja iespējams, vajadzētu izvairīties no kīrurgiskas iejauskānas attiecīgajās ķermenē zonās. Ja neticiet, pārbaudiet! Vai neticīgo skaits sarucis?

Ja mēness, atrazdamies kādā zodiaka zīmē, aug, tad jebkuras labvēlīgas vielas iedarbosies uz tās pārvaldīto orgānu sekmīgāk nekā dilstošā mēnesī. Ja mēness šai laikā dilst, tad jebkuri attiecīgā orgāna atindēšanas un atslogošanas mēģinājumi būs veiksmīgāki nekā augošā mēnesī.

### Dzert vajag vakarā

Cilvēku dzīvi regulē arī tā saucamie bioritmī. Tie un nevis vecāki nosaka, kad un cik ilgi mums nepieciešams gulēt vai cik ilgi varam darboties nomodā. Taču arī katrs orgāns vai orgānu sistēmas darbojas noteiktos ritmos, kas, starp citu, arī ir cieši saistīti ar mēnesi. To jūs labāk varēsiet izprast no piemēriem. Infarkti biežāk notiek agri no rītiem, jo tad palielinās asinsspiediens, tāpēc arī šiem slimniekiem zāles lesaka dzert no rītiem. Tiem cilvēkiem, kas cieš no pastiprinātas kuņķa skābes izdalīšanās, zāles ir ieteicams dzert vēlu vakarā, jo tad kuņķis ir visaktivākais. Kas pie pusdiennām grib iedzert aliņu, tam būtu jārēķinās ar snaudu, jo enzīms, kas pārstrādā alkoholu, sāk darboties tikai vakarā.

Tas nebūt nav viss. Rīta pusē zobu sāpes mēs izjūtam četrreiz stiprāk nekā pēcpusdienā. Varbūt zobārstiem vajadzētu sākt darbu tikai pēcpusdienā? Nāve cilvēkus visbiežāk piemeklē agrās rīta stundās un īsi pēc pusdienu laikā-tajā laikā, kad visvairāk gribas pagulēt. Vēlmi apmeklēt čučumuižu izraisa vielmaiņas darbības palēlināšanās. Pēc rīta miegainības mūs piemeklē enerģijas uzplūds,

kas ir saistīts ar vielmaiņas pastiprinātu darbību un temperatūras paaugstināšanos. Taču enerģijas padevi garlaicīgās lekcijās varam nemaz neizjust... Agrā pēcpusdienā temperatūra atkal kritas un mēs sajūtam nogurumu, kas mūs atkal apciemo vakarā, pēc vēlās pēcpusdienas uzrāviena. Viszemākā temperatūra ir ap trijiem naktī, kad naktsmaiņas strādniekiem ir visgrūtāk noturēties nomodā.

Pastāv interesanta saistība starp ķermenē temperatūru un laika izjūtu. To amerikāņu psihologs Hadsons Hoglands ( Hudson Hoagland) izpētīja jau 20. gs. 30-tajos

gados, pateicoties savai slimajai sievai. Viņa sūdzējusies, ka vīrs viņu ilgi atstājot vienu guļam gultā, kaut gan Hadsons sievu pametis tikai uz īsu brīdi. Pēc vairākkārtīgām sievas laika izpratnes mērījumiem viņas slimības laikā, Hadsons nonāca pie šāda secinājuma: jo augstāka ir ķermenē temperatūra jo lēnāk paitet laiks.

### Saule - konkurente mēnesim

Norises cilvēka organismā ir cieši saistītas arī ar sauli. Saules magnētiskā aktivitāte izpaužas uzlādēto daļiju izstarojumā no Saules virsmas. Šīs daļīpas līdzinās izklīdinātām ūdens pilītēm, kas plūst no miglotāja, un veido Saules vainaga plazmas plūsmu virzienā no Saules, ko sauc par Saules vēju.

Saules vēja daļīgas ceļo uz zemeslodi un izraisa atmosfēras magnētiskās izmaiņas. Tās iespējot ģenētisko mutāciju bērna ieņemšanas laikā. Tādejādi personību nosaka astronomiskie faktori, kas vairāk pazīstami kā Saules zodiaka zīmu astroloģija. Saules radiācija ar bioritmēm iespējot cilvēku uzvedību jau no pašas dzīmšanas.

Maiju svētā gada garums bija 260 dienu (260 dienu Saules cikls). Katrai dienai katrā atkārtotajā ciklā bija ritulāla vai astroloģiska nozīme. Bērni tika nosaukti tās dienas vārdā, kārto viņi piedzima. ( Tā viņi droši vien nekad nejaucā dzīmšanas dienu datumus )

Uz zemes plūstošās saules daļīgas ietekmē folikulu stimulējošu hormonu FSH, kurš savukārt regulē menstruāciju norisi un auglību. Epifize pārveido magnētisko lauku bioritmū hormonā melatonīmā. Hipofize un hipotalāms iedarbojas un atbrīvo auglības hormonus estrogēnu un progesteronu. (Re, kur noderēja anatomijas termini )

Lai novērotu Saules iespāidu uz cilvēkiem, itāļu zinātnieki dzīļi pazemē ievētoja brīvprātīgo Stefānu Follini, itāļu interjeru dizaineru. Viņa alā Nūmeksikā pavadīja 4 mēnešus. Sievetei izjuka bioritmī un apstājās menstruāciju cikls. Viņas nomoda periodi ilga 35 h un gulēšanas periodi ~ 10 h. Viņa zaudēja 17 mārcīnas svara (Jauna metode svara vērotājiem). Follini domāja, ka apakšā viņa pavadījusi 2 mēnešus , bet ne 4.

Nu ko, cerams jūs to visu nezinājāt, un šis raksts sniedza jums jaunas zināšanas!

Rakstā izmantota informācija no: Vingrošana mēness ritmos, Rīga, Aplis, 2001.

Satriecīšā zemes pagātne, Moriss M. Kotrels, Rīga, Avots, 2001.

zurnāla New Scientist, 1989. jūnījs

Kām dzīvojam mēs...?  
Cilvēci var pasīvai sav...?  
Nēs pienākam visu ko mums aizliegt  
un pachaudījumi es tām noteikumām.  
Kāpīc...? Dīl sevis var dīl atšķīv.  
Varbūt jādzīvīt ar un cilvēce sāk  
piemēroties Iev...?

Tad kādēļ mēs dzīvojam  
BAD DOG POSTCARDS 2004 Jāstkaršu reklāma  
Pārāktais aizliegtais Not for sale tel. 7238871 www.baddog.lv

Sākēt dzīvīti var meģināt izlikties

par cilvēku cīnētību...  
Varbūt jādzīvīt pasīvai savā nobīdījā reakcijā  
cīnās par iebūvi jaēdzīt pasīvai savā cilvēci...  
lepu un un nevis

SP

Mēngribam parauki! Pārējā satās  
zokās, bet kā...? Varbūt vienīgi  
jēzusmās un jaēdzībās tās...  
Tās ir mēs vēlamies vissvarīgāk...  
Jāpārem tāvi cīņi un jāpiepilda  
tie... Jāpiepilda ar pasa vēlu, un  
pārlīnājām domāmu un jāatded  
tie cilvēci

Leva Paleja



Pielikums - elīja - BAD DOG atbalsta māksla

Varbūt paruodis seairstums palien  
vēl seairstāko...? Šo sākums ir  
zināms, bet paruodis ir sapni...?  
Bet sapni tār sevar rozagt savus...  
Tā tas ir tārs... Tas ir kā gieda  
pumpurs, kas reiz uzplaukt var...  
Tā pat kā zaudēta mīla...  
Un ja neuzplaukt, tā palīn  
seairsta, jo sapni ir seairsti...

Mēs plēvojam pa savu dzīvi, kā  
zudusi gājputua spalva, kas plēvo  
kaut kur plēķojās nīcas debesī,  
un zemām, ka tā novokūtīs un  
kāds mūs neiebradās debesī.  
Bet varbūt tāds to pociet romādzīgi  
ca piekļēt ar tām, tām savai  
zīsnīgai... Un tār vairāk nevar  
nosairīties. Ne līdzīs, kas aīta līst,  
ne personu negaisis, jo tā viņu  
nedzīndēsi...

Viekažori tā jādzīvīs labi; jo būtī  
tātām un kļūtā mā, ko sauc  
par mūlestību un kārīni...

2002./2003./2004. gadā paveiktais:  
Sakoptas 39 teritorijas Rīgā.  
Izvesti 1180m<sup>3</sup> atkritumu.  
Piedalījās ap 4000 studentu un skolēnu no 17 augstskolām un 21 skolas.  
Projektu ar savu līdzdalību ir atbalstījuši 44 Latvijas olimpieši.

## SAUDZĒSIM UN RŪPĒSIMIES PAR DABU, jo mēs esam daļa no tās!

Sūtiet savus priekšlikumus un idejas, kā arī informāciju par to kas notiek mūsu apkārtnē.

Mūsu adrese: "Projekts Pēdas", Elizabetes 49, LV 1010; e-pasts: pedas@pedas.lv, telefons 9835605, fakss 7240178.

## Latvijas klimats



## Kā es gāju vardi lūkoties



**OLIMPISKĀ  
SKONTO HALLE**



**TELE2.**



AS JELGAVAS  
CUKURFABRIKA



TIRAI LATVIJAI!  
ZALĀ JOSTA



**Reval Hotel Rīdzene \*\*\*\***



**JCDecaux UNICOM**

**Biznesa Partneri**  
REKLĀMFIRMA



**alfa dzīvo mājīgāk!**



**Paldies visiem, kas mūs atbalsta!**

Ši avizite ir bez maksas. Izlasi pats un iedod izlasit citiem!  
Uz vāka Antuāna de Sent-ekzperi ilustrācija no grāmatas "Mazais Princis"