

# Atbalstītāji

Saruna ar SEB unibankas bankas priekšsēdētāju Viesturu Neimani.

nīgi "pareizs" šajā jomā. Bet noteikti cenšos nekad nededzināt plastikātu. Man patīk uzturēties dabā un savā būtība esmu dabas cilvēks un ļoti labprāt savu brīvo laiku pavadu pie kāda ezera vai mežā.

## Vai jūs būtu gatavs apmeklēt kādu mūsu talku?

Manuprāt, apkārtnes sakopšana ir patīkams pasākums. Rudens un pavasara talkas kopā ar ģimeni ir brīnišķīgs pasākums, kurā cilvēks vienlaikus var izdarīt labu darbu un arī pabūt kopā ar savu ģimeni. Man ļoti patīk zāgēt kokus, taču neesmu sajūsmā par citu atstāto atkritumu vākšanu. Taču kādam tas ir jādara.

## Kādam jūsu izpratnē būtu jābūt ideālai pasaulei?

Man patīk pasaule Latvijā. Te ir daudz priekšrocību. Neesam vēl pārāk industrializējušies, tomēr esam pietiekoši tehniski attīstījušies. Tai pašā laikā esam mācējuši saglabāt skaistu un neskartu dabu. Te es jūtu harmoniju un tāpēc arī pats jūtos harmonisks. Un manuprāt, lai cilvēks justos labi un ideāli, viņam ir vajadzīga kāda sava vietiņa, ko viņš sauktu par savu, par ko nestu atbildību un varētu rūpēties. Tai nav jābūt milzīgi lielai vietai. Tā varētu būt dzimtā vieta, bet varētu arī nebūt. Galvenais tai jābūt tai vietai, kur cilvēks jūt savu piederību.

Un vēl manā izpratnē ideāla pasaule var būt tad, ja cilvēks tajā vietā kur viņš dzīvo var darīt to, kas viņam patīk. Ja darbs ir hobijs un sagādā prieku un gandarījumu. Par sevi varu teikt, ka esmu apmierināts gan ar to kā dzīvoju, gan ar to pasauli, kurā dzīvoju.

## Kādi ir jūsu hobiji?

Esmu liels fizisko aktivitāšu cienītājs. Ja būtu jāsarindo mani mīļākie sporta veidi, tad tie noteikti būtu – basketbols, teniss un slēpošana.

## Vai jūs varētu pieļaut domu, ka cilvēks ir tā uzkonstruēts, ka pēc kāda laika (gadu tūkstošiem) cilvēce sevi pašiznīcinātu, tā teikt, ģenētiskā līmenī mēs (cilvēki) neesam radīti ilgtermiņā?

Domāju, ka nav tik traki. Mēs varam būt laimīgi, ka dzīvojam šajā laikā, kas ir tik interesants un kas, manuprāt, ir tāds pārejas laiks. Jo noteikti pēc gadiem 100 iestāsies pārmaiņas un pasaule vairs nebūs tāda kāda tā ir šodien. Līdz ar to mums ir dota iespēja piedzīvot un redzēt daudz lietu, kas iespējams, nākamajām paaudzēm vairs nebūs.

Daudzas lietas, ko piedāvā zinātne un progress ir labas, jo tās padara dzīvi interesantāku un intensīvāku. Kādreiz cilvēki ļoti daudz lasīja grāmatas. Tagad lasīšana ir aizgājusi otrajā plānā un pirmajā vietā ir internets. Kaut gan vēl nav izpētīts cik kaitīgs iespaidu tas varētu atstāt uz cilvēka veselību un psihi. Tomēr tas padara dzīvi ļoti interesantu. Viss šobrīd attīstās un notiek ļoti strauji un mana paaudze pat vairs nav spējīga izsekot visām pārmaiņām līdzī. Un tā varētu būt problēma, kāpēc paaudzes nesaprot viena otru. Dzīves modelis mainās.

Cilvēks pat ir pārstājis par sevi domāt, jo tam vairs neatliek laika, tāpēc savā ziņā tas varētu būt ceļš uz tādu kā nosacītu pašiznīcināšanos. Darbs dzen darbu. Tomēr es esmu optimists un domāju, ka cilvēce neiznīks.



Mums ir jārada balanss starp industrijas attīstību un vides saglabāšanu



Pēdējā laikā ļoti ir aktualizējies atkritumu dalīšanas process



Pie mums sakoptības nav augstā līmenī, bet tomēr domāju, ka vide un daba ir daudz tīrāka un kopumā ņemot labākā stāvoklī





Man ļoti patīk zāgēt kokus, taču neesmu sajūsmā par citu atstāto atkritumu vākšanu



Ideāla pasaule var būt tad, ja cilvēks tajā vietā kur viņš dzīvo var darīt to, kas viņam patīk



Cilvēks pat ir pārstājis par sevi domāt, jo tam vairs neatliek laika, tāpēc savā ziņā tas varētu būt ceļš uz tādu kā nosacītu pašiznīcināšanos



**Ja pasaule pēc mēneša ietu bojā, ko jūs vēl censtos paveikt?**

Ja pavisam godīgi, par šādu lietu vispār neesmu domājis. Tāpēc, ja ko tādu uzzinātu, pirmajā brīdī, es tam noteikti nenoticētu (*smaida*).

Ir divi varianti kā es pavadīto šo laiku un sagaidītu pasaules bojāeju. Es aktīvi piedalītos visā kas notiek un uztvertu to kā pēdējo "happeningu" (notikums). Noteikti tad atrastu savus domubiedrus un draugus un mēģinātu aizmirst, ka tuvojās pasaules gals.

Vai arī pretēji – paņemtu pašu nepieciešamāko un aizbrauktu tālu prom no cilvēkiem un tā kārtīgi atpūstos un izbaudītu dzīvi vientulībā, klusumā un mierā. Kaut kur kalnos.

**Kas jūsprāt būtu jāveic Vides izglītībā, lai cilvēki tik tiešām sāktu saņemt, ka vide ir absolūtā prioritāte ikvienas dzīvas radības eksistencei?**

Jaunās sabiedrībās, kāda neapšaubāmi ir Latvijā, materiālas un īslaicīgas vērtības prevalē pār vides ilgtspēju, tāpēc, lai uzlabotu, attīstītu un saglabātu valstī pieejamos dabas resursus, manuprāt, pēc iespējas agrākā sabiedrības attīstības stadijā jāveido vides apziņa sabiedrībā. Skola noteikti ir galvenā vieta, kur vajadzē-

tu notikt izglītošanai, tai skaitā vides izglītībai. Jo skolas vecumā cilvēks ir daudz atvērtāks, ir gatavs uzņemt jaunas zināšanas, pieņemt daudzas lietas kā pašas par sevi saprotamas. Turklāt bērni ļoti iespaido vecākus. Un, ja bērns skolā būs dzirdējis, ka atkritumi ir jāšķiro vai, ka nedrīkst piesārņot mežu vai upi, viņš noteikti to neļaus darīt arī saviem vecākiem. Ir ļoti daudz cilvēku, kuri neapzinās savas darbības sekas ne šodien, ne arī nākotnē. Viņus pārāudzina būs ļoti grūti. Ja nu vienīgi ar bērnu palīdzību (*smaida*). Bērni ir ļoti spēcīgs kanāls, caur kuru iespējams mainīt sabiedrības attieksmi, sabiedrības apziņu un arī līdzatbildību par notiekošajiem procesiem.

Caur masu medijiem diemžēl šāda izglītība nevarētu būt visai sekmīga, jo patreiz visa prese un TV ir tā pārsluogota ar reklāmām un nevajadzīgu propogandu, ka šāda vērtīga informācija vienkārši pazustu un tā netiktu uzņemta un apzināta. Līdz ar to tā tiek ignorēta.

**Jūsu novēlējums "Pēdām"...**

Projekts "Pēdas" sevi ir pierādījis kā labs un visai sabiedrībai vajadzīgs projekts. Es novēlu, lai tas pārtop par labu kustību un darbojas vēl ilgi.



Autore: Vita Jaunzeme.  
Foto no SEB Unibankas arhīviem



## Latvijas vides aizsardzības fonds

# Latvijas Vides Aizsardzības fondam 10 gadi!

Šogad apir 10 gadi kā tika izveidots Latvijas vides aizsardzības fonds. Latvijas vides aizsardzības fonds izveidots 1996.gadā ar Ministru kabineta 9.jūlija noteikumiem Nr.256 "Latvijas vides aizsardzības fonda nolikums".

Šobrīd Latvijas vides aizsardzības fonda tiesiskais pamats ir Latvijas vides aizsardzības fonda likums un saskaņā ar šajā likumā noteikto deleģējumu pieņemtie Ministru kabineta 2006.gada 31.janvāra noteikumi Nr.101 "Latvijas vides aizsardzības fonda padomes nolikums".

**Fonda mērķis:**

veicināt ilgtspējīgu tautsaimniecības attīstību, integrējot vides aizsardzības prasības visās tautsaimniecības nozarēs, lai nodrošinātu iedzīvotāju tiesības

dzīvot kvalitatīvā vidē saskaņā ar valsts vides politikas pamatnostādņiem, kā arī veikt pietiekamus pasākumus bioloģiskās daudzveidības saglabāšanai un ekosistēmu aizsardzībai.

**Fonda līdzekļus veido:**

valsts budžeta dotācija no vispārējiem ieņēmumiem likumā par valsts budžetu kārtējam gadam noteiktajā apmērā. Nozīmīgākā finansēšanas forma, ko izmanto Latvijas vides aizsardzības fonds ir dotācijas. Līdzekļi, kas paredzēti sektorālo vides aizsardzības projektu finansēšanai dotāciju formā, tiek plānoti valsts budžeta apakšprogrammā "Vides aizsardzības projekti".

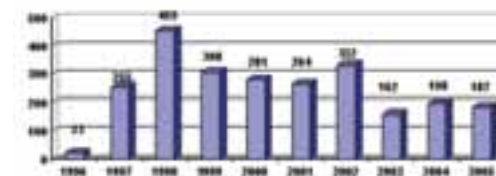
**Latvijas vides aizsardzības fonda līdzekļi tiek piešķirti tādu pasākumu un projektu finansēšanai, kuri saistīti ar:**

- vides aizsardzību, vides izglītību, vides monitoringu,
- bioloģiskās daudzveidības saglabāšanu un aizsardzību,
- gaisa aizsardzību un klimata pārmaiņām, vides un dabas resursu izpēti,
- novērtēšanu un atjaunošanu, ūdeņu aizsardzību, augsnes un grunts aizsardzību un sanāciju,
- atkritumu apsaimniekošanu, radioaktīvo atkritumu pārvaldību,
- cilvēku veselības aizsardzību un kontroli,
- vides aizsardzības iestāžu veikspējas stiprināšanu,
- palīdzības sniegšanu citām valstīm vides aizsardzības problēmu risināšanā,
- sabiedrisko vides inspektoru prēmēšanu.

Projektu īstenotāji var būt privātpersonas un publisko tiesību juridiskās personas.

Izvērtējot līdzšinējo fonda darbību secināms, ka finansējums piešķirts ļoti atšķirīgiem un dažādiem vides aizsardzības projektiem – sākot no nelieliem dabas aizsardzības un bioloģiskās daudzveidības saglabāšanas, vides izglītības, sabiedrības apziņas veidošanas projektiem līdz pat atsevišķu pašvaldību pakalpojumu infrastruktūras objektu projektiem.

Kopā Latvijas vides aizsardzības fonda pastāvēšanas laikā finansēti vairāk kā 2500 dažādi vides aizsardzības projekti.



# Mani nav jāpārlicina par talku nepieciešamību

Zandas Mālnieces intervija ar Vides ministru Raimonu Vējoni



Vides kultūra attiecas uz cilvēka un sabiedrības spēju pareizi jeb videi adekvāti darboties...

Notiek Projekta atbalsta grupu veidošana dažādos Latvijas novados. Tas, manuprāt, ir ļoti būtisks ieguldījums vides izglītības sakārtošanā

**Kā Jūs saprotat vārdu savienojumu vides kultūra? Vai tā pastāv Latvijā un kāda tā ir?**

Domāju, ka Latvijas sabiedrības apziņā šo vārdu salikuma būtība ir skaidra nav. Jo vide – tas nav tikai koki, dzīvnieki, upes, ezeri... Tas ir daudz plašāks jēdziens. Savukārt jēdziens *vides kultūra*, manuprāt, pamatā ir attiecināms uz to kā ikdienā rīkojamies. Ne tikai vidē, bet vispār sabiedrībā. Šeit ir runa par cilvēka iekšējo pasauli un par sabiedrību kopumā. Līdz ar to, manuprāt, visprecīzāk būtu teikt, ka vides kultūra attiecas uz cilvēka un sabiedrības spēju pareizi jeb videi adekvāti darboties...

**Kādā veidā to pareizumu var iegūt vai iemācīties?**

Tas veidojas no daudziem komponentiem, sākot jau no ģimenes un skolas sola. Šeit nozīmīga loma ir vides izglītībai, kas dod pirmās nformulētās atziņas kā mums dzīvot, lai esošo apkārtējo vidi saglabātu. Svarīga ir kultūras apgūšana kopumā, jo tas veido attieksmi pret mūsu kultūru, pret mūsu sabiedrības pamatvērtībām.

**Un tomēr šobrīd vides izglītība nav kā atsevišķs priekšmets mūsu skolu izglītības programmās...**

Diemžēl tas netiek mācīts kā atsevišķs priekšmets. Izglītības ministrija,

iespējams, uzskata, ka patlaban viss notiek labi, jo vides izglītības komponenti tiek integrēti daudzos mācību priekšmetos. Tomēr gribētu teikt, ka faktiski tie ir tikai aizmetņi, bet sistēmas vēl nav. Vai vides izglītību vajadzētu skolās ieviest kā atsevišķu priekšmetu, par to notiek diskusijas ar izglītības speciālistiem, bet jebkurā gadījumā vides izglītības elementi būtu pēc speciālas metodikas reāli jāievieš visos priekšmetos.

**Šķiet, ka šobrīd ir atkarīgs tīri no pedagogu personīgās iniciatīvas, cik lielā mērā vides izglītības jautājumi tiek integrēti citu priekšmetu ietvaros...**

Jā, tāpēc vajadzētu būt kaut kādai vienotai metodoloģijai. Skolotājiem būtu jābūt apmācītiem. Diemžēl ne vienmēr šī izpratne par konkrēto jautājumu ir un līdz ar to integrācija reāli nenotiek. Tāpēc būtu nepieciešama šī speciālā metodika. Pēc tāda paša principa būtu jāveido attiecīgas mācību grāmatas.

**Vai Vides ministrijai ar Izglītības ministriju ir kaut kāda konkrēta sadarbība šajā virzienā?**

Vides ministrijas sadarbība ar Izglītības ministriju šajos jautājumos veidojas diezgan smagi. Tāpēc pie Vides ministrijas esam izveidojuši Vides zinātnes un izglītības padomi, kurā ir pārstāvji arī no Latvijas augstskolām.

**Bet skolu līmenī?**

Ar skolām ir sarežģītāk, jo skolu ir ļoti daudz. Lai atbalstītu dažādas vides izglītības aktivitātes skolās, izmantojam citus ceļus. Piemēram, no *Latvijas Vides aizsardzības fonda* ļoti lielu finansējumu novirzām dažādu vides izglītības projektu realizēšanai tieši skolās.

**Projekts Pēdas ir nevalstiska organizācija un arī mēs darbojamies šajā jomā...**

Jā, arī to mēs atbalstām. (Smaida) Arī

tas ir attiecināms uz vides izglītības pasākumiem. Vides ministrija ir parakstījusi Sadarbības protokolu ar *Projektu Pēdas* par kopīgi realizējamiem pasākumiem. Bez tam, notiek *Projekta* atbalsta grupu veidošana dažādos Latvijas novados. Tas, manuprāt, ir ļoti būtisks ieguldījums vides izglītības sakārtošanā.

*Vides aizsardzības fonds* radīs iespējas finansēt atsevišķas *Projekta Pēdas* aktivitātes. Par to nebūtu jāšaubās. Protams, arī es pats centīšos cik iespējams piedalīties *Projekta Pēdas* pasākumos un aicinu to darīt arī kolēģus.

**Esmu Jūs personīgi redzējusi mūsu talkās un gribu uzsvērt, ka mums ir ļoti liels prieks par to. Kā Jūs pirmo reizi saskārāties ar Projektu Pēdas?**

Tas bija pašā sākumā, kad sākās *Pēdu* aktivitātes. Iepazināties ar pašu projektu, ar tā vadītāju Vitu Jaunzemi, un tā izveidojās sadarbība. Pēc tam kļuva par ministru un tagad daudz pārliecinošāk redzu, ka šis projekts dod reālu rezultātu – ne tikai tiek savākti atkritumi kādā noteiktā Latvijas vietā, bet arī tiek izglītoti studenti un skolu jaunatne. Tās jau ir tās nepieciešamās lietas, un tā arī ir izveidojusies šī saikne. Es reiz Vitai izteicu joku – “*mani ar Vitu vieno kopīga mīlestība uz atkritumiem!*” (Smejas). Šajā jokā ir milzīga daļa patiesības.

**Kā Jūs domājat, kā vislabāk, visefektīvāk popularizēt zaļo domāšanu un zaļās idejas? Kas būtu tā mērķauditorija, ar ko vajadzētu runāt pirmām kārtām?**

Mērķauditorija, ko mēs (*Vides ministrija*) īpaši uzsveram, tomēr ir skolu jaunatne. Tāpēc realizējam un atbalstām projektus, kuros iesaistās jaunieši. Šeit mums ir ļoti svarīgas partneri – *Latvijas Zaļā josta*, *Latvijas Zaļais punkts* un, protams, arī *Projekts Pēdas*. Aktivitātes ir dažādas, bet pārsvarā tās vērstas uz “atkritumiem”. Tas ir tā

“taustāmāk” un arī ministrijas veiktās aptaujas liecina, ka Latvijas iedzīvotājus no vides problēmām visvairāk satrauc atkritumi Latvijas mežos. Skolēniem domāti arī dažādi citi pasākumi. Kā piemēru varu minēt izglītojošu projektu “Trīs milimetri ozona”. Tā ietvaros skolotāji tiek izglītoti par ozona aizsardzību, un viņi tālāk šīs zināšanas integrē savos ķīmijas, fizikas vai bioloģijas priekšmetos. Tie ir jautājumi par atjaunojamiem energoresursiem, kur esam sagatavojuši arī speciālu materiālu, ko skolas aktīvi izmanto.

Tas, kas ir saistīts ar “atkritumu projektiem” – tās varbūt ir tās reālās, praktiskās lietas. Vai tas ir *Projekts Pēdas*, vai dažādas akcijas saistītas ar PET pudelēm, vai, piemēram, pašlaik notiekošā akumulatoru akcija, kad skolas aktīvi iesaistās, bateriju un akumulatoru vākšanā. Mēs izmantojam sabiedrībā pazīstamus cilvēkus – kā reperis Ozols, lai mēģinātu uzrunāt bērnus un likt aizdomāties viņiem par šiem jautājumiem.

**Jūs pieminējāt šo piemēru par akcijām, bet kā tiek reāli kontrolēts tas, lai šīs akcijas nebūtu tikai formāls pasākums, bet lai atkritumi tiešām tiktu savākti un nonāktu tur, kur tiem paredzēts?**

Tas, kas notiek akciju ietvaros, protams, tiek pilnībā kontrolēts un akcijas jau neapšaubāmi savu mērķi sasniedz. Atkritumu saimniecība valstī kopumā lēnām sakārtojas. Protams, pastāv dažādas problēmas, kas bieži vien ir ekonomiska rakstura problēmas. Cilvēki negrib slēgt atkritumu apsaimniekošanas līgumus, bet tā vietā aiznes atkritumus kaut kur uz tuvāko mežu. Tā ir diezgan grūta un sarežģīta cīņa. Šie jautājumi “notiek” un ar katru gadu arī ir aktivitātes, kas saistītas ar to pašu atkritumu šķirošanu. Tās pakāpeniski ienāk pašvaldībās caur sadarbību ar to pašu *Latvijas Zaļo jostu*, *Latvijas Zaļo punktu*, kas uzstāda atkritumu konteinerus.



Ministrijas veiktās aptaujas liecina, ka Latvijas iedzīvotājus no vides problēmām visvairāk satrauc atkritumi Latvijas mežos



Cilvēki negrib slēgt atkritumu apsaimniekošanas līgumus, bet tā vietā aiznes atkritumus kaut kur uz tuvāko mežu



Pašvaldībām ir iespēja izmantot Eiropas finansējumu, lai varētu izveidot dalītos atkritumu šķirošanas laukumus savās pašvaldībās



# Gribi būt stilīgs??? NEMĒSLO!!!



Tikko bija



**12. aprīlis - Rīga, Latgales priekšpilsēta, sadarbībā ar Rīgas domi**  
Savākti: 42m3 atkritumu. Talkā piedalījās 260 talcinieki.

Tolka lela, tolka moza!

Talka Latgales priekšpilsētā, kas bija šīs sezonas pirmā talka, izvērtās par ļoti lielu un raženu talku, jo pulcēja vairāk kā 200 talciniekus, kuru vidū bija gan Rīgas bērni, gan Latgales studējošie jaunieši un pārējie interesanti. Vadoties pēc senajām tradīcijām, folkloras kopa "Grodī" atklāja talku ar riņķa danci un ar talkas balsim atvieglota katra talcinieka darba soli, kas tik pa laicīgam pārgāja dejas soli! :)

Tikpat raiti arī pildījās maisi, kuri izbira lielajos konteineros un atkritumi zuda no plāvām, ceļa malām un talcinieku acīm.

Kā saldais ēdiens talcinieku ausīm bija latgaļu grupas "BezPVN" gan pašu sacerētās, gan no latausdziesmu pūriem izņemtas dziesmas!

Bet savas atziņas pēc talkas bija arī grupas solistam **DaGunchi**. Ieklausīsimies!

**Par talku! Kāpēc tu?**

Nu redzi, zeme ir apala. Un viss, kas atrodas uz zemes ir vai nu zeme, vai nu mēsli. Un viss pārējais ir jāsavāc, lai ir smuki, un lai ir tīrs. Bet ja runā tā nopietni, tā no sirds. Nu īstenībā, vienmēr jau cilvēks palīdz viens otram. Un ja nepalīdz, tad tas vienkārši nav cilvēks.

**Kas būtu pirmais, kas būtu jāsakopj Rīgā?**

Rīgā. Cilvēki jāsakopj. Jo baigi grūti, atbraukt uz Rīgu un redzēt, un cilvēki – tas ir pūlis. Viņi visi kaut kur skrīn, kaut kur sleidzās, nu it kā viņi kaut ko baigi nokavēt gribētu dzīvot vai viņiem bail ko nokavēt. Zūd tā personība katra cilvēka...

Bīšku atvērtākiem jābūt. Smaidīgākiem!

**Laura Putāne, Projekts Pēdas**

**19. aprīlis - Rīgas robeža, Pleskavas šoseja, sadarbībā ar Rīgas domi**  
Savākti 32m3 atkritumu, sakota 7 ha teritorijas pie Rīgas robežas un Strazdupītes. Talkā piedalījās 350 talcinieki.

Bija apmācies trešdienas rīts... vienu brīdi pat nedaudz uzlīja, bet tas nekas, jo mēs taču visi zinām, ka Pēdu talkās nekad nelīst! :) Pamazām pienāca arī pusdien-

laifs... un, protams, spīdēja saulīte. Norīkots autobuss, izbraukājot iepriekš noteikto maršrutu, nogādāja aktivākos ridziniekus (un ne tikai) talkas vietā. Kad visi talkot gribētāji bija saradušies, talka varēja sākties. Vispirms klātesošie tika iepazīstināti ar to, kā viss notiks, jo bija tādi cilvēki, kas pirmo reizi apmeklēja kādu no Pēdu talkām... prolams, bija arī veterāni! :) Kad instrukcijas bija nolāsītas, cilvēki tika sadalīti komandās, un varēja sākties pati interesantākā daļa – atkritumu vākšana! :) ..... ! :)

**Katrina Gater, Projekts Pēdas**

**20. aprīlis - Rīga, Ziepiņkalna birzs, sadarbībā ar Rīgas domi**  
Savākti 40m3 atkritumu. Talkā piedalījās 160 talcinieki.

Ļoti jaukā 20.aprīļa ceturtdienas pēcpusdienā Ziepiņkalna bērzu birzīlī bija sanākuši ap 160 talcinieku, lai sakoptu piegružoto teritoriju. Visi talcinieki tika sadalīti 5 grupiņās, un katrai grupiņai tika norādīta sakopjamā teritorija. Jāteic, ka talcinieki talkoja ar ļoti lielu entuziasmu, un lielās atkritumu kaudzes drīz vien saplaka arvien mazākas un mazākas. Lai arī cik priecīgi talcinieki bija par iespēju talkot, mazais lietus viriņš tomēr dīķi gribēja mūs pamērcēt. Talkas organizētāji Ginta un Lauris ļoti ilgi domāja un skatījās, kura ir tā čaklākā komanda. Par čaklākajiem un rūpīgākajiem talkotājiem tika atzīta tā komanda, kura bija sakopusi ne tikai ierādīto teritoriju, bet pat palīdzējusi citām komandām. .... :)

**Ginta Avena, Projekts Pēdas**



**25. aprīlis - TUKUMS, sadarbībā ar Tukuma domi**

Atbalsta Latvijas Vides aizsardzības fonds  
Tika savākti 48m3 atkritumu. Talkā piedalījās 650 talcinieki.

**26. aprīlis - Rīga, Anniņmuižas apkārtnē, sadarbībā ar Rīgas domi**

Tika savākti 40m3 atkritumu, sakopām 5 ha teritorijas. Talkā piedalījās 150 talcinieki.!

Anniņmuižas ķīmiskā tīrīšana!!!

Saulainajā un pavasarīgajā 26.aprīļa pēcpusdienā, kad nogurdinošās lekcijas aiz muguras un laicīnš pārāk jauks, lai sēdētu pie grāmatām, "Projekts Pēdas" visus LU studentus aicināja uz **Studentu talku** Anniņmuižā! Ap plkst.16tiem no malu malām kā čaklas skudriņas satēcēja students pēc studenta, lai kopīgiem spēkiem veik-



tu Anniņmuižas parka ķīmisko tīrīšanu! :) atrastas ievēribas cienīgas fosilijas un parks ir tīrs un aicināt aicina uz nesteidzīgām pastaigām...

Kulminācijā čaklos talciniekus studentu stilā priecēja populārās grupas **BackYard**, **Lietotas mēbeles no Holandes** un **Astro'n'out**, kuriem finālā pievienojās arī talciniece ar skanīgo balsi **Jenny May**.

Lai nākamreiz varētu sarīkot grandiozu talku, kļūsti par savas fakultātes lielo Pēdu!!! Raksti: **laura.putane@pedas.lv**

**29. aprīlis - Rīga, Juglas ezera apkārtnē - Talka visai ģimenei!**

Sadarbībā ar Zaļo Punktu un Draugiem.lv, un RIMI.

Piedalījās populārs vācu dziedātājs Brandon



Stone ar draugiem  
Savākti 40m3 atkritumu, sakopta 4 ha teritorijas. Talkā piedalījās 250 talcinieki.

**2. maijs - VALMIERA, sadarbībā ar Valmieras pašvaldību**

Atbalsta Latvijas Vides aizsardzības fonds  
Piedalījās olimpieši Ivo Lakučs, Jānis Bērziņš, Jolanta Dukure, Ainārs Ķiksis, Jānis Ķipurs, Inese Jaunzeme

Savākti 24m3 atkritumu, sakopām 6 ha teritorijas. Talkā piedalījās 380 talcinieki.

Valmiera. 2. maijs. PĒDU dalībnieka galvā plānota miljoniem reižu. Ja nu kaut kas noiet greizi, ja nu neviens neatnāk... Kā nekā talka Valmierā notiek pirmo reizi! Liela atbildība, kas mijas ar nebeidzamu prieku par jau padarīto.

Pamazām sāk pulcēties cilvēki, kas pārtop pamatīgā pūlī. Skan mūzika. Gaisā uzvirmo darba spārs, smieklī un kņada. Cilvēki rosās pa plavu un mežu kā skudriņas, aiz sevis vilkdamas divreiz lielāku nastu ar atkritumiem. Sarunas, iepazīšanās un jauni draugi. Dejas un rotaļas. Mmm...garšīgas pusdienas. Pārņem nogurums, tās nogurums, kāds ir tikai pēc labi padarīta darba.....

**Sandra Balode, Projekts Pēdas Valmieras nodaļa**

**4. maijs - talka un koku stādīšana Plakanciemā, sadarbībā ar Latvijas Valsts Mežiem**

Talka par godu Latvijas Republikas Neatkarības deklarācijas gadadienai. Talkā piedalījās olimpietis Mārtiņš Rubenis.

Savākti 40m3 atkritumu, talkā piedalījās 170 talcinieki.

"Talka pati par sevi bija super- redzējusi šitādus mēslus mežā es biju, bet vācīs gan ne. Tad nu jāsaka paldies par iespēju pavandīties cilvēku veidotajās mēslu kaudzēs:) Es domāju, ka rīkot jau nu noteikti vajadzēs ko līdzīgu- patiesībā es uzskatu, ka pēdējos gados tādas lietas kā tīra vide un tiekšanās uz tās sakopšanu ir kļuvusi par tādu kā stila pasākumu. Stāstīti kādam, ka

esi kaut kādā līdzīgā pasākumā piedalījies ir tas pats, kas bērnu klasītēs lielīties, ka esi ticis pie jauna veļluka vai kaut kā līdzīga! Es domāju, ka tieši tāpēc arī cilvēki pēdējā laikā kaut ko tādu atbalsta un piedalās šādos pasākumos.

Šķirot atkritumus un nemēslot ir stilīgi:)

Gribi būt stilīgs???

NEMĒSLO!!! Artūrs Peņa (LLU)

**8. maijs – TALSĪ**

Atbalsta Latvijas Vides aizsardzības fonds. Sadarbībā ar RIMI.

Savākti 8m3 atkritumu. Talkā piedalījās 90 talcinieki.

Tas notika kādā saulainā februāra dienā, kad es biju uz kādu pasākumu Rīgā. Tur par sevi stāstīja arī "Pēdu" pārstāvji. Tajā dienā es sapratu, ka gribu būt tajā visā iekšā. Tad nāca piedāvājums pašai sākt darbu. Es piekritu kļūt par Talsu koordinatore, jo man patīk izaicinājumi un es uztraucos par mūsu jauko planētu.

Laika bija ļoti maz. Tobrīd pats svarīgākais likās tas, lai nepazūd apņēmība rīkoties.

Viena no pirmajām iestādēm, kur vērsos, pēc Talsu rajona padomes, kas nodrošināja mums autobusus (vēlāk arī konteinerus), bija avīzes "Talsu Vēstis" redakcija. Runāju ar galveno redaktoru Eduardu Juhņeviču. Viņš piekrita nopirkt talkai vajadzīgos cimdus. Talka nav iedomājama bez virtuves, tā arī bija jāsameklē. Prieks, ka izdevās to sarunāt no zemessardzes bez maksas.....

Zinām, ka noteikti turpināsim arī nākotnē. Ceru, ka "pēdiņas" mainīs pasauli! :)

**Linda Kuikūlīte, Projekts Pēdas Talsu nodaļa**

**11. maijs – Rīga, Vidzemes priekšpilsēta, Dreiliņpūtes apkārtnē. RD logo**

Īpašie viesi - grupa **Morning After**  
Savākti 24m3 atkritumu, talkā piedalījās 100 talcinieki.

**17. maijs - Rīga, talka pie Jaunciema gatves, sadarbībā ar Rīgas domi**

Savākti 29m3 atkritumu, sakopta teritorija 9ha platībā. Talkā piedalījās 120 talcinieki.

**20. maijs - Meža sakopšanas ārpuskārtas talka, sadarbībā ar Kurzemes rajona izpilddirekciju.**

Savākti 12m3 atkritumu, talkā piedalījās 30 talcinieki.

**15. jūnijā notika PROJEKTA PĒDAS pavasara sezonas NOSLĒGUMA TALKA Jūrmalā, Ķemeru Nacionālā parkā**

angļu stilā ar Telly tēju...  
SEB Unibankas un Lielbritānijas Vēstniecības Latvijā atbalsts/  
Tika savākti 32m3 atkritumu, sakopām 12 ha teritorijas. Talkā piedalījās 130 talcinieki.

Talkā piedalījās Raimonds Bergmanis, Iluta Gaile, Jānis Lūsis, Inese

Jaunzeme un citi olimpieši.

**Kas vislabāk varētu raksturot šo mūsu šīs sezonas noslēguma talku?**

**Jūrmala.** Talkojam šeit pirmo reizi un, kā jau Jūrmalā, sākam ar pašu jūras krastu, kāpām un tuvāko apkārtni, lai saulrieta stari un vējš rotaļājas talcinieku matos, nevis atdurās pudeļu stiklos.

**Angļi.** Arī tik kupls skaits ārzemju (britu) talcinieku mums bija pirmo reizi. ....

**Tēja.** Īsti talcinieki dzer istu tēju!!! Jau ierasto armijas lauku virtuves pagatavoto maltīti – griķus ar gaļu (nākamreiz būs tikai rudenī :) varēja noskalot ar angļu tēju.

**Balvas!** Kā jau noslēguma talkai pienākas, balvas bija krietni lielākas, daudreiz smagākas un tikpat garšīgas un noderīgas!!!

**Atpūta.** Vai nu karstā saulīte, vai smagie atkritumi, vai pilnie vēderi vainojami pie talcinieku spēku zuduma un nelielās aktivitātes sporta atrakcijās. Un tiem, kas mēģināja atgūt spēkus turpat saulītē vai koka ēnā, jau Pēdu talkās reiz dzirdētās un iemīļotās grupas "Morning After" un "Posms" aicināja iegriezt ballīti un palēkāt draiskajos mūzikas ritmos. Gandarijums. Vārdos neizsakāms un uz papīra neuzrakstāms. Par paveikto, par sasniegto, par to, ko mēs visi kopā varam un darām!!!

Bet tagad – metam kūleņus rasā, bradājam pa peļķēm, laistam puķes lietus laikā un baudām vasaru!!!

Laura Putāne, Projekts Pēdas

**Kopumā paveiktais: Talkās piedalījās: 2850 cilvēku**  
**Uzskotās teritorijas kopapjoms: - 76 ha**  
**Savāktu un izvesto atkritumu daudzums: - 411 m3**

**VISIEM, VISIEM, kuri piedalījās - PALDIES!**  
**Tiekamies rudens talkās!**  
**Jūsu Projekts Pēdas**

# Vai protam pareizi "lietot" savu muguru?

Ineses Jaunzemes pārdomas par stāju.

**Kas ir "stāja"?**

Labā, slikta, nepareiza, militāra, kaitīga, neveselīga, skaista, droša, draudīga?

**Vai cilvēks ar savu stāju kaut ko ziņo apkārtni?**

Vai stāja atspoguļo cilvēka domas un emocijas?

Vai mainot stāju varam mainīt savas emocionālās noskaņas?

**Kas veido šo stāju? Kauli? Muskuļi?**

Kurš no mums bērnībā nav dzirdējis sev adresētu frāzi: *Nesēdi sakumpis, iztaisno muguru!* Un kur nu vēl spārnotās frāzes: *"Katram savs krusts jānes, bet... to var darīt arī ar taisnu muguru"*. Veselu un stipru muguru augstu vērtējuši jau sirmā senatnē.

Jogas mācībā ir daudz vingrinājumu mugurai.

**Kas notiek šodien?** Latvijas olimpieši apstiprina: vesela un stipra mugura ir augstu rezultātu nosacījums un dažiem no viņiem ir īpaši iemīļoti vingrinājumi, ar kuriem sevi "mocīt", lai nostiprinātos tā saucamā "spēka josta" jeb "muskulu korsete".

**Bet kā ir ar lielā sporta rezervīstiem - bērniem?** Kādas ir viņu muguras? Aina nav iepriecinoša. Stājas defekti, sēdošs dzīves veids, kustības virtuālā pasaulē. Varbūt (mums par lielām šausmām) top jauns nākotnes estētiskais modelis - bezmugurkaulnieku tops?

**Varbūt tomēr cienīsim mūsu dabas mātes doto kustību aparātu konstrukciju un mācīsimies to pareizi lietot, lai tas ilgi un labi mums kalpotu.!**

## Speciālistu komentārs:

**Jana Jozēna,**  
jogas pasniedzēja  
Izglītības centrs *Alternatīva*

### Cik veci ir interesenti, kas apmeklē jogas nodarbības?

Vairāk pieaugušie, tie, kam rodas veselības problēmas vai vēlme izzināt sevi un dzīvē kaut ko mainīt. Arī jaunieši apmeklē jogas nodarbības, tomēr viņu fiziskā sagatavotība ir ļoti vāja, un viņiem būtu ļoti daudz jāstrādā ar savu ķermeni, lai varētu sasniegt savus dzīves mērķus. Joga ir apziņas transformēšana – viss atkarīgs no tā, cik pats esi gatavs mainīties.

### Vai var apgalvot, ka joga palīdz mugurkaula veidošanā?

Joga ar muguras vingrinājumiem strādā ļoti nopietni, jo mugurkauls ir mūsu centrālā enerģijas maģistrāle, un jebkuri enerģijas bloki šeit atsaucas uz orgānu un visa organisma darbību. Jogas vingrinājumi var palīdzēt stiprināt mugurkaulu, veidot labu stāju un taisnot mugurkaulu, taču jābūt ļoti uzmanīgiem ar jogas vingrinājumiem, jo, lai izpildītu klasiskās jogas pozas, mugurkaulam jābūt ļoti sagatavotam, jo pretējā gadījumā var rasties traumas. Tāpēc svarīgi izvēlēties iesākumā vienkāršus vingrinājumus, kas nav saistīti ar spēcīgu muguras locīšanu, sagriešanu un stiepšanu, bet gan tādas, kas stiprina muguras muskulatūru. Cilvēkam ar muguras problēmām būtu jāapmeklē iesācēju grupas, terapeitiskās jogas grupas vai ārstnieciskā vingrošana. Protams, Jogai šajā ziņā ir priekšrocība, jo tā darbojas ar cilvēka enerģētiskajiem kanāliem un tieši tas var būt nepieciešams, lai mugurkauls kļūtu vesels.

### Vai piekrist, ka muguras problēmas ir arvien biežākas?

Jā. Tagad nāk cilvēki ar "švakām mugurām". Jo ir daudz sēdoša darba.

## Problēma. Risinājumi

Saikne ar dabu ir pazaudēta. Daudziem cilvēkiem problēmas ir muguras lejas daļā un tas saistīts ar enerģijas plūsmas stagnāciju apakšējās enerģētiskajās centros, kas saistīts gan ar mūsu dzīves veidu gan mūsu ģenētiku jeb karmu. Šo enerģētisko centru darbība saistīta arī ar fizisko veselību un komfortu mūsu dzīvē. Risināt šīs problēmas vajadzētu gan fiziski, izpildot fiziskos vingrinājumus, gan enerģētiski, strādājot ar enerģētiskajiem centriem dažādās meditācijās.

### Jūsprāt, joga ir filozofija...?

Joga nav filozofija. Joga ir dzīves veids.

Es to atradu, kad meklēju, kas es esmu. Un man tad bija 17.

Ar jogu ir jāstrādā. Jogas augstākais mērķis ir saistīts ar "atbrīvošanos", savienību ar Augstāko un atteikšanos no materiālās pasaules". Joga ir ienākusi rietumu pasaulē nevis dēļ šiem mērķiem, bet gan tās praktiskā pielietojuma dēļ. Joga mums dod iespēju paņemt no tās to, kas mums šobrīd ir nepieciešams un kam mēs esam gatavi. Jogas mācība savā vis-

augstākajā pakāpē ļauj cilvēkam sasniegt svētlaimi, jo tiek rasta savienība ar Dievu. Taču, ja cilvēks nav piepildījis savas cilvēciskās vēlmes un realizējies dzīvē kā personība, viņam nevajadzētu domāt par šiem augstajiem mērķiem. Cilvēkam jādarā tas, kas dara viņu laimīgu. Un rada iekšējo piepildījuma sajūtu.

### No kāda vecuma iesakāt jogu bērniem...?

Jogas vingrinājumi prasa pacietību un regulāru darbu. Bērniem tos nevar uzspiest - tos var piedāvāt kā spēli - piemēram, dažādās dzīvnieku pozas, ko izmanto jogā... Ir ļoti labi vingrinājumi, kas palīdz attīstīt pareizu stāju un elpošanu. Joga palīdz attīstīt sevi harmoniski, taču tā ir intravertējoša - sevi izziņo. Tāpēc, cik daudz bērns, tāpat kā jebkurš cits, vēlas sevi izzināt - tas jāprasa ir katram pašam...

### Vingrinājums, ko labprāt iesakāt interesentiem?

Jogā ir lielisks vingrinājumu komplekss "saules sveiciens". Šis vingrinājums ir ļoti vispusējs, jo attīsta ķermeņa lokanību, stiprina sirdi,

veicina asinsriti un kopumā piepilda ķermeni ar vitālo jeb saules enerģiju. Šis vingrinājums ir kā mistērija, kad to atkārti daudzreiz (ieteicams 12) nomāktā nesaulainā dienā jūs varat piedzīvot, ka mākoņi paveras un uzspīd saule, jo jūs taču to sveicināt un viņa jums atbild. Un tad variet sajust, ka jūs saikne ar dabu sāk stiprināties.)

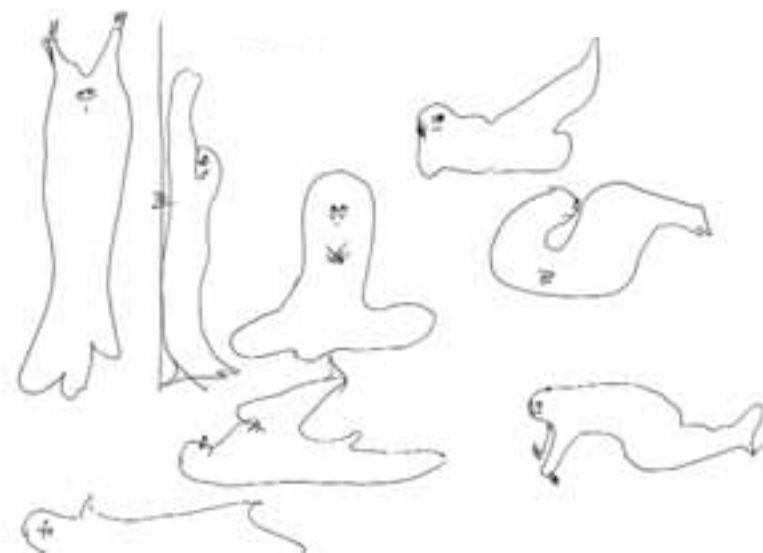
**Māra Viksna,**  
ārsts rehabilitologs  
Skulmes klīnika.  
Fizikālā medicīna un rehabilitācija

### Vai stājas mēdz būt labas/sliktas vai pareizas/nepareizas?

Dažādiem cilvēkiem ir dažādas stājas. Dažiem ir anatomiskās uzbūves izmaiņas jau kopš dzimšanas. Tātad šāda stāja ir nepareiza. Pareiza tā nemaz nevar būt. Citiem cilvēkiem, kam šādu anatomisku izmaiņu nav, varētu būt funkcionāli traucējumi, kas saistīti ar vājiem muguras muskuļiem.

Problēmas tādos gadījumos rodas pieaugušiem cilvēkiem. Un viņu stāja

Uzmini, kur tas notiek!



"Saulis sveiciens"

# Problēma. Risinājumi

ir nepareiza un slikta. Īstenībā, es teiktu – optimāla un neoptimāla stāja. Proti- cik nu iespējami laba.

## No cik gadiem bērnam ir jāpievērš uzmanība stājai?

Tie būtu 3,5 - 4 gadi. Bērna stājā mēs bieži varam redzēt bērnu un vecāku attiecības. Agresīva māte izpaužas viņas bērna stājā. Tie ir emocionāli nospiesti bērni – viņi neiztaisojas. Un tā arī nodzīvo līdz 9., 10. klasei. Tad ar viņu var izrunāties, noskaidrot šo emocionālo bāzi, kāpēc tāda stāja... Un tad tā klemme nāk vajā. Un cilvēks pats ir pārsteigts, cik labi un pareizi tas var stāvēt.

## Vai fizikultūras stundas var ko līdzēt šīm muguriņām?

Manuprāt, fizikultūras stundām nav koncepcijas un mērķa. Šobrīd fizikultūras stundās ir svarīgi: cik reizes var

pievilkties? cik sekundēs var nokriest? Ir virkne normatīvu, kas ir jāizpilda...Pie tam vēl ir daļa bērnu, kas to nemaz nevar izdarīt.

## Vai ir kāds brīnumvingrinājums mugurām?

Viena vienīga visām mugurām – nav. Jo muguras ir tik dažādas....

## Vai atbalstāt izteikto aicinājumu ieviest Stājas mācību veselības mācības stundām 1.klasēs?

Domāju, ka 1. klasēs Stājas mācība ieviest neizdosies. Šajā vecumā bērniem veselības mācības stundās var stāstīt par vēdera vai galvas sāpēm. Tiesa, kad šis bērns izaugs un būs jau pieaudzis ar ne gluži pareizu stāju, tad viņš gan teiks: "Kāpēc man to neviens nestāstīja pirms 10 gadiem? ...."

Man šķiet, ka ļoti svarīgi ir, lai 1. klases bērni sēdēt pareiza augstuma solos

un pareiza augstuma krēslos. Tieši katram bērniņam atbilstoši piemērotos. Un, samazinot stundu skaitu, vairāk kustības, mazāk sēdēšanas. Vai kāds ir parēķinājis, cik ilgi bērns sēdēt dienā – transportā, skolā, mājās mācoties, pie televizora, pie datora... Un tad šī lielā skolas soma, kas sver tik pat daudz, cik pats skolnieks!...

## Vai profesionālais sports ir muguras "draugs"?

Tajos laikos, kad sportoja Inese Jaunzeme, tas noteikti bija draugs. Jo tas bija laiks bez ķimikālijām. Tagad profesionālais sports ir postošs. Sportistiem nākas maksāt par sasniegumiem ar savu veselību. Es neatbalstu bērnu agrīnu specializāciju kādā konkrētā sporta veidā. Manuprāt līdz 12-13 gadiem bērni ir dūšīgi jāsaģatavo vispārējā fiziskās attīstības līmenī.



# LATVIJAS OLIMPIEŠU KLUBS

## Latvijas Olimpīešu kluba ierosinātais projekts Stipra un vesela mugura - Stājas mācība 1-3. klasei.

**Projekta mērķis** Pievērst sabiedrības uzmanību muguras veselības problēmām ar jautājumu: kā lietot muguru, kā to uzturēt kārtībā visa mūža garumā.

Olimpīešu pieredze muguras uzturēšanā un rehabilitācijā un doma par nepieciešamību pievērst muguras veselībai uzmanību ar agrīnu vingrinājumu pielietojumu bērnu vecumā bija par iemeslu projekta tapšanai.

**Projekta autorgrupa:** olimpīeši *Ingrīda Amantova, Anita Klapote, Arturs Mickēvičs, Helēna Ringa, Liene Sastapa*, vertebrologs dr. *Rolands Gibners*. Vadītāja Dr.med *Inese Jaunzeme*. Partneris (stājas mērījumi) - RSU anatomijas un antropoloģijas institūts Dr.med. *Silvija Umbraško*.

**Projektu atbalsta:** olimpīeši *Artūrs Irbe, Jānis Ozols, Jelena Prokopčuka, Māris Grīva*.

**Projekta būtība.** Stājas mācības ieviešana mācību programmā 1-3.klasēs kā vienkāršu ikdienas vingrinājumu kompleksu klasē pedagoga vadībā stundu laikā.

Stājas stereotipu veidošana un nostiprināšana ir process, kas prasa biežus atkātojumus, tāpēc par otru svarīgāko nosacījumu tiek uzskatīta vecāku piesaiste, lai arī mājās turpinātos vajadzīgā attieksme. Vecāku piesaistē mēs redzam iespējas popularizēt muguras veselības lietas gan attiecībā uz jaunākiem bērniem, gan arī uz pieaugušajiem. Galvenā loma projekta īstenošanā viennozīmīgi ir piešķirta pedagogam, kura vadībā bērni darbosies, kurš, ar radošu pieeju sadarbojoties ar vecākiem un sporta skolotājiem, sava darba augļus novadīs līdz apspriešanai un tālākai stājas mācības iekļaušanai skolu programmā.

**Projekta noliks:** no1-4. augustam pēc IZM akreditētas 36 stundu programmas ar pedagogu 4 dienu ilgām mācībām

Programmā ietvertas lekcijas ar informāciju par stājas problēmām Latvijas skolās, mērījumu metodiku, muguras uzbūves īpatnībām dažādos vecumos, noslogojuma ietekmi. Praktisko darbu laikā paredzēta vingrinājumu apgūšana stāju veidojošiem muskuļiem un vingrinājumu variantu apspriešana, kas pielietojami klasē, kā arī psiholoģiskām problēmām motivācijas un pozitīvo emociju radīšanas jomā. No RSU lektoriem pieaicināti Dr. *Rolands Gibners* un Dr. *Uģis Bekeris*.

**Projekta īstenošana.** Ar mācību gada sākumu projekta praktiskais īstenojums sāksies 14 skolās, kur darbosies 26 pedagogi, kuri ir brīvprātīgi pieteikušies projekta ieviešanā. Stājas mērījumi notiks mācību gada sākumā un beigās. Ar pedagogu pieredzes apkopojuma un mērījumu rezultātu analīzes apspriešanu IZM ekspertu klātbūtnē noslēgsies pilotprojekta aprobācijas posms.

**Projektu atbalsta** IZM Sporta departaments.

**Projekta vadītāja** Inese Jaunzeme lvok@lvok.lv www.lvok.lv

Šis projekts tiks prezentēts I Starptautiskajā konferencē "Vides un Sporta izglītības ilgspejīgai attīstībai", kas notiks Jūrmalā, šā gada septembrī Baltic Beach hotelī.

## Sporta komplekss "Keizarmežs"



"Lai uzturētu možu garu un gūtu pozitīvu enerģiju, vēlamies Jūs un Jūsu draugus, vai darba kolektīvu uzaicināt uz sporta kompleksu "Keizarmežs", kas atrodas 10 min brauciena attālumā no Rīgas centra, pašā Kišezera krastā. Mēs laipni piedāvājam: lielo baseinu, bērnu baseinu, džakuzi, daudzveidīgu ūdens aerobiku, trenāžieru zāli (galvenais treneris. 3.spēcīgākais vīrietis pasaulē, - R.Bergmanis), profesionāli aprīkots sporta zāli (basketbols, volejbols), aerobiku visām gaumēm un iespējām, skvoša zāles, profesionāli aprīkots futbola laukums. Relaksācijai ielūdzam Jūs apmeklēt mūsu turku tvaika pirti, krievu pirti, saunu, IS kabīni, solāriju Ergoline Evolution 600 Turbo Power Aqua/Aroma, friziersalonu, sporta bāru ar ēdieniem visām gaumēm, kā arī bērnu stūrīti "Jampadracis", kur mazulī varēs rotālāties, izklaidēties.

Viesiem mēs piedāvājam \*\*\*viesnīcas "Keizarmežs" pakalpojumus. Kā arī mūsu telpās Jūs varat rīkot konferences, banketus, prezentācijas un citus pasākumus. **Jūsu idejas + mūsu profesionālais un laipnais personāls = lieliska atpūta un neaizmirstami pavadīts laiks sporta un atpūtas kompleksā "Keizarmežs".**

Patstāvīgiem klientiem un organizācijām piedāvājam atlaides.

Pie sporta kompleksa ir apsargāta autostāvvietā. Pilnīgāku informāciju variet gūt mājās lapā [www.keizarmezs.lv](http://www.keizarmezs.lv).

### Kontakti:

- sporta menedžeris Nauris Metnieks m.t. 8317099 t. 7517521, f. 7517560, keizarmezs@keizarmezs.lv;
- sekretāre t.7517520, f. 7517560, keizarmezs@keizarmezs.lv
- vecākā administratore – t.7517488, f.7517489, administracija@keizarmezs.lv
- viesnīcas menedžere – t. 7517488, f. 7517489, hotel@keizarmezs.lv
- administrācija – t. 7517510, f. 7517489, administracija@keizarmezs.lv .

Būsiet mīļi un laipni gaidīti mūsu sporta un atpūtas kompleksā!

Jūsu sporta un atpūtas komplekss "Keizarmežs"

Atpūties un atjaunojies "Keizarmežā"!





Elegantā, 2004 gadā pilnībā rekonstruētā piecvaigžņu viesnīca "Baltic Beach Hotel" atrodas pašā Jūrmalas pilsētas centrā, pie pludmales, Rīgas jūras līča krastā, 15 km attālumā no Lidostas, 20 km no Rīgas centra. Viesnīcas atrašanās kāpu zonā jums garantē mieru un klusumu, lai gan tajā pat laikā no pilsētas centra šķir tikai pāris minūšu gājiens.

### Numuri

No mūsu viesnīcas modernajām un mājīgajām istabām paveras krāšņs skats uz jūru. Viesiem mēs piedāvājam 165 numurus ar daudzveidīgu ērtību un cenu piedāvājumu, sākot no ekonomiskās klases līdz prezidenta luksusa numuram un apartamentiem dārza mājā. Visas istabas aprīkotas ar gaisa kondicionētājiem, TV, telefonu, interneta pieslēgumu, minibāru, seifu, ugunsdrošības sistēmu.



### Ir pieejamas:

- Antialerģiskās istabas
- Istabas cilvēkiem ar īpašām vajadzībām
- Istabas nesmēķētājiem
- Luksus istabās papildus – halāts un čības

### Konferences

Tik tuvu jūrai, ka pat darbs var kļūt par atpūtu! Konferenču un biznesa centrā ir iespēja rīkot seminārus un konferences izmantojot mūsdienīgu tehniku. 11 gaišajās un modernī aprīkotajās konferenču un banketu zālēs kopumā var tikt uzņemti līdz pat 800 viesiem vienlaikus. Telpu daudzums nodrošina iespēju dalībniekiem strādāt gan kopā, gan arī grupās. 2006. gada vasarā tiks atvērta jauna, plaša konferenču zāle.

### Restorāns un bārs

Brīnišķīgs skats uz jūru pa restorāna logiem ir „Caviar Club” restorāna neatņemama un ekskluzīva sastāvdaļa. To papildina izsmalcinātie ēdieni, kurus gatavo augsti profesionāli pavāri. Par „Baltic Beach Hotel” bārmeņu profesionalitāti varat pārliecināties gan modernajā „Lobby” bārā, gan 70 gadu stilā veidotajā „Retro” bārā. 2006. gada vasarā tiks atvērta jauns restorāns.

### SPA komplekss

Mūsu SPA atveseļošanās kompleksā, kas izvietots trīs stāvos un ir viens no lielākajiem Eiropā, varat izbaudīt dažādas procedūras un masāžas, kā arī palīdzēt izstrādāt individuālas ārstniecības un relaksācijas programmas. SPA piedāvājumā ir ap 200 procedūru, tostarp:

- Dietologa konsultācija
- Daudzveidīgas terapijas
- Dūņu procedūras
- Dažādas veselības vannas ārstniecībai vai relaksācijai
- "Šarko"dušas
- SPA kapsulas
- Sāls istaba
- Solārijs, pirtis (krievu, turku, saunas)
- Relaksācijas centrs Flamingo
- Fizioterapija u.c.

Jūsu izskatam un labsajūtai piemērots ir skaistumkopšanas salons!

### Sporta komplekss

Tikai mūsu viesnīcas baseinā jūs varat peldēties jūrā visu gadu! Ar jūras ūdeni pildītajā, 25 metru garajā baseinā ar trim kaskādēm (ūdenskritumiem) ūdens temperatūra tiek uzturēta 280 C. Ūdens nāk no jūras dziļēm pa 24 km garu cauruļvadu.

Sporta klubā jūs gaida arī sporta zāle, moderni aprīkotas trenāžieru zāles, aerobikas zāle, ar bambusa parketu klāta jogas zāle, sauna. Ja vēlaties, izmantojiet individuāli vai grupās dažādas aerobikas, jogas, vingrošanas, peldēšanas, ūdensaerobikas nodarbības labāko profesionāļu vadībā. Jums pienākas vislabākais!

### Laipni lūgti!

Jūras iela 23/25, Majori, Jūrmala, LV-2015, Latvija  
Tālrunis: +371 777 1400,  
fakss: +371 777 1410  
E-pasts: info@balticbeach,  
www.balticbeach.lv



## Starptautiska konference/seminārs "Vides un Sporta izglītība ilgspejīgai attīstībai"

18., 19., 20. septembris, 2006. gads.

**moto: vesels cilvēks tīrā vidē**



### Konferences galvenie organizētāji:

- Projekta Pēdas vadītāja

### Vita Jaunzeme

- Vides izglītības fonda "Par sakoptu Latviju" prezidents

### Jānis Matulis

### Konferences mērķis:

■ Pievērst uzmanību vides un veselīga dzīvesveida aktualitātēm, īpaši vides un sporta izglītībai.

■ Apkopot jaunāko informāciju vides, vides izglītības, sporta un sporta izglītības jomās Latvijā un pasaulē.

■ Dalīties pieredzē ar citu Eiropas valstu delegātiem par aktualitātēm.

■ Vides un aktīva dzīvesveida tēmas popularizēšana.

■ Veidot izglītojošus bukletus, kas noderētu mācību iestādēs kā alternatīvs papildus izglītības materiāls, izveidot speciālu mājas lapu, kurā būtu iespēja saņemt informāciju par konferenci, dalībvalstīm un gada garumā to papildinot, informāciju par notiekošo pasaulē šajās - vides un sporta.

Konference paredzēta kā ikgadējs notikums Latvijā un Baltijas reģionā, tādā veidā veicinot un popularizējot vides, vides izglītības un sporta izglītības tēmu.

Tas ir pirmais mēģinājums apvienot vidi ar sportu, ar to domājot fizisko kultūru, veicināt sadarbību starp šīm divām jomām un palīdzēs globālāk izprast vesela cilvēka un tīras vides nepieciešamību jebkurā reģionā un jebkurā kontekstā.

### Galvenie partneri:

Latvijas Vides Aizsardzības fonds  
Olimpiskā Solidaritāte

### Konferenci atklās:

- Vides ministrs **Raimonds Vējonis**  
- Izglītības un zinātnes ministre **Baiba Rivža**

- Latvijas Olimpiskās komitejas prezidents **Aldons Vrubļevskis**

### Viesi:

- **Pal Schmitt**, Starptautiskās Olimpiskās komitejas Vides komisijas prezidents

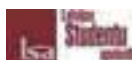


Vita Jaunzeme ar Palu Šmittu VI Pasaules vides un sporta konferencē Nairobi (Kenijā). Foto no personīgā arhīva.





Vides Vēstis



① Pirms stikla pudeļu izņemšanas tām paredzētā konteinerā, zaļtīšis zeis zaļi domārošais cilvēciņš tās vārpas mizlēba. Kārtīgi berzot kādu pudeci, mātās laukā izmāca dēims.

② Pie zaļtīšis un dēimu, kurš izpildīja visas viņa vēlmis, ātri izplatījās baumas, rezultātā zaļtīšis vairs nemētāja stikla pudeles. Pēc tam, daudzi pieteicās acis darītājus pie pudeļu malģātājiem.

③ Tādā veidā neviens dēimu neatrada, izkārtās, ka baidos pie pudeļu un dēimu bija izveidots „zaļais punkts”, lai cilvēki iekārtu stiklu.

④ Tāpat, sākas mājvaca uzdevumu gatavošanu izārtīties.

Autore: Elina Pinta



Paldies Valdim Kalnozalam un Gintam Gukam par personīgo atbalstu Pēdām!

Paldies visiem, kas mūs atbalsta!

Šī avīzīte ir bez maksas. Izlasi pats un iedod izlasīt citiem!