



Mājvietās un to apkārtnē daudzveidīgi iekļauj dabisko

Mekle la

Pastaiga pa parku, nedēļas nogale pludmalē pie jūras vai piedalīšanās orientēšanās sacensībās mežā pilsētniekiem liek justies labāk, savukārt lauciniekiem daba ir pieejama ik dienu. Cilvēkiem jau sen ir skaidrs, ka zaļā apkārtnē veicina laimes izjūtu. Arī zinātnieki pēta šo saikni, lai mūsdienā augošajiem pilsētnieku pūļiem atgādinātu par būtisko dabiskas vides nozīmi ne tikai brīvdienās, bet arī ikdienā.

Za

Dina Bēma

Dzīvošana pilsētā, raugoties no cilvēces evolūcijas skatpunkta, ir diezgan nesena parādība. Laika gaitā tā aizvien ir attālinājusī cilvēkus no dabiskas vides, kurai patiesībā ir svarīga loma ikviena veselībā, labsajūtā un attīstībā. Savā ziņā var teikt – cilvēki ir atkarīgi no dabas ne tikai dažādu resursu, bet arī psiholoģisku, emocionālu un garīgu iemelsu dēļ. Pēc speciālistu domām tagad pienācis laiks izvērtēt iepriekšējo paaudžu pieļautās kļūdas un aicināt dabu atpakaļ pilsētā.

Pārvērtē agrākos principus

Uģis Bratuškins, RTU Arhitektūras un pilsētplānošanas fakultātes dekāns, stāsta, ka pagājušā gadsimta 20. gados Eiropā un pasaulē izplatījās tā dēvētās modernisma idejas, kas arhitektūrā un pilsēt būvniecībā lielā mērā noteica tālāko pilsētvides veidošanas filozofiju. Tolaik galvenie principi attiecībā uz plānošanu bija pilsētu teritoriju sadalīšana funkcionālajās zonās – tika izbūvēta atsevišķa rūpnieciskā zona, atsevišķa dzīvojamā zona

mi lumā

Zaļākās pilsētās dzīvojošie jūtas labāk nekā tie, kurus ieskauj tikai akmeņu un tērauda konstrukcijas.

RIČARDS GROŠBERGS

u.tml. "Mūsdienās mēs sākam kritiski pārvērtēt šo principu. Tagad tiek uzskatīts, ka strikta funkcionālā zonēšana ne vienmēr ir optimāls pilsētas teritorijas plānošanas veids," skaidro dekāns.

Mūsdienās ražotnes kļuvušas videi draudzīgākas, tāpat tapis skaidrs, ka dzīvojamajās zonās piedāvātie pakalpojumi, izklaides un rekreācijas iespējas nespēj konkurēt ar pilsētu centriem. Turklāt tā dēvētie guļamrajoni dienās ir samērā tukši un piepildās tikai vakaros, savukārt biroju

piesātinātās teritorijās cilvēku pieplūdums vērojams tikai darba stundās. Tajās dienā naktīs daļās, kad konkrētajā teritorijā cilvēku skaits samazinās, vērojamas dažādas negatīvas tendences, piemēram, pasliktinās kriminogēnā situācija. Šādas plānošanas blakusparādība ir arī svārstveida migrācija – no rītiem iedzīvotāji dodas uz darbu attālākos pilsētu rajonos, bet vakaros atgriežas mājās. Tas rada sastrēgumus, piesārņojumu un transporta sistēmas pārslodzi. ►



”Daba arvien vairāk jāiekļauj un daudzveidīgi jāizmanto urbānajā vidē, vienlaikus neaizmirstot pilsētu misiju – samērā nelielā teritorijā izmitināt pēc iespējas vairāk iedzīvotāju un saglabāt tās funkcionalitāti.

Uģis Bratuškins, RTU Arhitektūras un pilsētplānošanas fakultātes dekāns

► “Mūsdienu pieeja ir vienam rajonam piešķirt pēc iespējas daudzveidīgākas funkcijas, lai visa pilsēta var diennakts, nedēļas vai gada garumā būt pietiekami piepildīta,” atklāj Uģis Bratuškins. Tas ļauj daļēji mazināt nošķirtu konkrētu zonu problēmas un nodrošināt iedzīvotājiem daudz ērtāku dzīvi ikdienā.

Arī metropolēs pilsētplānotāji cenšas pēc iespējas vairāk funkciju iekļaut kompaktās pilsētas daļās jeb apkaimēs, kurām ir autonomi vietējie centri ar valsts un pašvaldības iestādēm, veikalumiem, skolām un darbavietām. Turklāt varasiestādes un pilsētplānotāji aizvien lielāku uzmanību pievērš zaļo zonu un parku pietiekamībai pilsētās, kas būtiski uzlabo iedzīvotāju labsajūtu.

Parki pilsētās atmaksājas

Daudzās lielajās pilsētās parki ir vienas no ierastākajām vietām, kurās cilvēkiem iespējama saskarsme ar dabu. Ekseteras universitātes Medicīnas skolas (Lielbritānija) zinātnieku veiktajā pētījumā atklājies, ka zaļākās pilsētās dzīvojošie jūtas labāk nekā tie, kurus ieskauj tikai akmeņu un tērauda konstrukcijas. Atrodoties dabiskākā vidē, garastāvoklis uzlabojas par vienu trešdaļu no laimes izjūtas, ko cilvēki iegūst apprecoties, vai arī vienu desmito daļu no apmierinājuma, kāds tiek gūts stabilā darbā (salīdzinājumā ar bezdarbu). Tas noskaidrots, analizējot 17 gadu laikā apkopotus datus par Lielbritānijas iedzīvotājiem. Tādējādi varēja salīdzināt cilvēku apmierinātību ar



Ķengaraga promenādi iecienījuši daudzi rīdzinieki, jo cilvēkiem patīk labiekārtotas teritorijas ar dabisku vidi.

RICARDS GROSBERGS

dzīvi, gan cilvēkiem pārceļoties uz mazāk zaļiem apgabaliem, gan pretēji. Aptauju dati atklāja, ka, izvēloties dabiskāku dzīves vidi, cilvēki jūtas labāk, savukārt zaudējot saskarsmi ar dabu, pārņem slīktākas izjūtas.

Tas apstiprinājās arī pētījumā, ko veica Londonas Ekonomikas skolas zinātnieki. Viņi piedāvāja cilvēkiem lejupielādēt bezmaksas aplikāciju "Mappiness", kurā vairākas reizes dienā dalībnieki ziņoja par savu labsajūtu. Atrodoties dabā, cilvēki jutās daudz laimīgāki. Tad viņi nodarbojās arī ar dažādām fiziskām aktivitātēm, piemēram, skrēja, uzkopa dārzu vai vēroja putnus. Kopumā jebkura dabiskā vide palielināja labsajūtu par 2,7–1,8 punktiem salīdzinājumā ar urbānu vidi.

Uģis Bratuškins stāsta, ka arī Rīgā cilvēkiem patīk labiekārtotas teritorijas ar dabisku vidi, piemēram, Ķengaraga promenādē dažkārt pat esot grūti sameklēt brīvu vietu uz soliņa. Arhitekts pozitīvi vērtē vēl kādu piemēru: "Dzintaru mežaparkā vide sakārtota toleranti, tiek piedāvāts daudz dažādu funkciju, piemēram, var kāpt skatu tornī vai braukt ar skrituļslidām, vai sēdēt uz soliņa. Samērā nelielā teritorijā viss ir ļoti uzmanīgi un delikāti ierakstīts dabiskā vidē."

Vides ietekme izpaužas organismā

Zinātnieku pētījumi liecina, ka dabas klātbūtne uzlabo pilsētnieku psiholoģisko veselību, piemēram, šādā vidē ir mazāk dažādu konfliktu, turklāt, spriežot pēc statistikas, samazinās noziegumu skaits. Citā pētījumā norādīts, ka pat piecu minūšu "dabas deva" var uzlabot pašapziņu. Par īpaši labvēlīgu tiek uzskatīta ūdens klātbūtne. Uģis Bratuškins skaidro, ka ūdenstilpēm pilsētvidē ir ne tikai ainaviska vērtība, bet arī papildu izklaides funkcijas, piemēram, tās var labiekārtot par pludmalēm līdzīgi kā Daugavmalu pie Ķīpsalas, sekļākas ūdenstilpes aukstās ziemās var noderēt slidotpriekiem. Tas veicina fizisko aktivitāti, kas arī uzlabo cilvēku labsajūtu.

Vairāku pētījumi rezultāti atklāj, ka pat īsa atpūta dabiskā vidē var būtiski samazināt stresu un palielināt darbaspējas. Turklāt tā stiprina imunitāti, jo cilvēki tiek pakļauti mijiedarbībai ar citām dzīvajām būtnēm, to vidū arī mikroorganismiem, kas, nokļuvuši organismā, "trenē" mūsu aizsargspējas. Pēc ilgstošas atrašanās dabiskā vidē cilvēki ir dzīvespriecīgāki un naktī viņiem ir labāks miegs. Savukārt kāds Japānā veikts pētījums atklājis, ka



RICARDO GROBBERGOS

Daudz pieprasītāki ir dzīvokļi ar terasēm vai balkoniem, kur cilvēkiem iespējams pašiem izveidot zaļo stūrīti.

senioriem, kuru dzīvesvietas ietver apgabali ar pastaigām piemērotām teritorijām, ir zemāki mirstības rādītāji. Daži zinātnieki apgalvo, ka zudusi saskarsme ar dabu metropoļu iedzīvotājiem rada garīga tukšuma izjūtu, tāpēc daudzi mūsdienās to aizvieto ar alkohola, ēdiena un dažādu narkotisko vielu atkarībām. Tāpēc, viņuprāt, saskarsme ar dabisku vidi mums ir ļoti nepieciešama.

Gaidāma mazdārziņu renesanse

Saikni ar dabu iespējams atjaunot arī mazdārziņos. Arhitektūras un pilsētplānošanas fakultātes dekāns atgādina, ka savulaik mazdārziņi tika veidoti pavisam pragmatiskam mērķim – nodrošināt pilsētniekus vismaz ar nelielu lauksaimniecības produkcijas daļu. Pilsētu pašvaldības šim nolūkam ierādīja teritorijas, kas dažādu iemeslu dēļ nebija piemērotas apbūvei, piemēram, bija purvainas.

Arī mūsdienās cilvēki ļoti vēlas nomāt mazdārziņus, tomēr šīs teritorijas lielākoties ir slīktā vizuālā un tehniskā stāvoklī. Visticamāk, to ietekmē samērā īss noma termiņš no viena līdz pieciem gadiem. Tas ir pārāk īss laiks, lai cilvēki vēlētos mazdārziņos ieguldīt līdzekļus un tādējādi uzlabotu šīs teritorijas, kaut vai, piemēram, salabotu žogus vai uzbūvētu dārza mājiņas. ►



► “Patlaban uzskata, ka pilsētu mazdārziņu teritorijas nākotnē jāpārveido vai nu par dzīvojamām

teritorijām, vai ko citu, tomēr es domāju, ka šāda attieksme būtu jāpārvērtē,” uzskata dekāns. Viņaprāt, vēlme kopt zemi ir ne tikai pensijas vecuma cilvēkiem, bet dažāda vecuma iedzīvotājiem, piemēram, arī jaunajām ģimenēm ar bērniem, kas darba apstākļu dēļ mīt pilsētās. Mazdārziņi viņiem ir iespēja brīvdienās un atvaļinājumā atpūsties, kā arī zināmā mērā gūt prieku no lauksaimniecības darbiem. Turklāt citi pilsētnieki, kam šādas teritorijas nepieder, iespējams, labprāt baudītu īpašnieku sagādātos labumus, piemēram, pirktu izaudzētos ābolus. Ugis Bratuškins ir pārliecināts, ka, no socializēšanās un sabiedrības daudzveidības viedokļa, šīs teritorijas nebūtu norakstāmas. “Veiksmīgi atrisinot nomas ilgumu un citus nosacījumus, mazdārziņi var piedzīvot sava veida renesansi,” apgalvo arhitekts.

Līdzīgi uzskata arī lielo pilsētu varasiestādes, kas nākotnes metropolēs plāno ieviest pilsētu dārzus, lai nodrošinātu iedzīvotājus ar pārtiku. Piemēram, Londonā pirms olimpiskajām spēlēm daudzi

*Atrodoties dabiskākā vidē,
garastāvoklis uzlabojas par
vienu trešdaļu no laimes izjūtas,
ko cilvēki iegūst apprecoties.*

neizmantošie zemes gabali, piemēram, būvlaukumi vai likvidēta dzelzceļa stigas, tiks pārvērsti par mazdārzi-

ņiem. Turklāt šeit tiek plānots izveidot arī zaļos jumtus. Līdzīgi projekti tiek īstenoti daudzās citās pasaules metropolēs, tāpēc sagaidāms, ka pilsētas nākotnē kļūs aizvien zaļākas un tas uzlabos arī iedzīvotāju labsajūtu.

Pilsētām ir neizmantots potenciāls

Ugis Bratuškins uzskata, ka daba arvien vairāk jāiekļauj un daudzveidīgi jāizmanto urbānajā vidē, vienlaikus neaizmirstot pilsētu misiju – samērā nelielā teritorijā izmitināt pēc iespējas vairāk iedzīvotāju un saglabāt tās funkcionalitāti. Tieši tāpēc arī jāizvērtē, cik efektīvi pilsētās patlaban tiek izmantotas esošās zaļās zonas. Piemēram, pētījumos ir noskaidrots, ka lielāka mēroga dzīvojamo rajonu iekšpagalmus iedzīvotāji lielākoties liek lietā izvedot pastaigāties mājdzīvniekus vai ļaujot rotaļāties bērniem. “Tas nozīmē, ka lielākā daļa iekšpagalmu platību netiek pilnvērtīgi izmantotas. Tās iespējams papildināt ar daudzveidīgākām norisēm un padarīt kvalitatīvākas,” apgalvo

Zaļums pārņem lielpilsētas jumtus

Visā pasaulē aizvien populārāki kļūst jumtu apzaļumošanas projekti, kas ne tikai priecē iedzīvotāju acis un padara viņus laimīgākus. Velēnu jumti lielpilsētās uzņemušies daudzveidīgas funkcijas, piemēram, tie sargā no spēcīgām lietusgāzēm, vasarā neļauj ēkām pārkarst, ziemā saglabā siltumu, atslogo kanalizāciju un kalpo gadiem ilgi.

***Uz Čikāgas rātsnama, zaļais
pārklājums karstās dienās
samazina temperatūru par
1,4 – 4,4 grādiem.***

WIKIMEDIA COMMONS



Ūdenstilpes pilsētā var izmantot arī kā papildu izklaides vietas, piemēram, labiekārtojot par pludmalēm.



RICARDO GROSBERG

arhitekts. Viņaprāt, dabiskajai videi jābūt diferencētai un labiekārtotai tā, lai zaļā zona papildina un atbalsta dažādas funkcijas, tostarp atpūtu un fiziskās aktivitātes.

Tāpat iespējams pievērsties ēku apzaļumošanai, kam būtu ne tikai estētiska, bet arī praktiska funkcija. Piemēram, mūsdienās populāras kļūst vertikālās apzaļumošanas sistēmas, kas savā ziņā aizsargā namu fasādes pret vēju. Šāds zaļš lapojums vasarās arī neļauj ēkām pārkarst.

Uģis Bratuškins vēl atgādina, ka daudz pieprasītāki ir dzīvokļi ar terasēm vai balkoniem, kur cilvēkiem iespējams pašiem izveidot zaļo stūrīti. Tātad iedzīvotāji "balso" ar saviem maciņiem par pievilcīgāku vidi, kurā pēc tam jūtas laimīgāki.

Arī iekštelpas iespējams atdzīvvināt

Ja pilsētā pietrūkst daudzveidīgu zaļo zonu, ikvienam atliek vēl kāda iespēja – ieviest dabisku vidi savā mājvietā, piemēram, iekļaujot to interjerā. Ziedi vāzēs vai dažādi telpaugi, dabai raksturīgas krāsas un dabiskas izcelsmes, piemēram, koka, izstrādājumi bieži vien padara mūsu dzīvesvietas zaļākas. Turklāt mūsdienās tiek piedāvāti dažādi netradicionāli interjera risinājumi, piemēram, zāles paklājs vai oļu grīda.

Šo dizaina virzienu, kas īpaši pievēršas dabiskumam cilvēka mājvietā, bieži vien saista ar ►

EKSPERTA VIEDOKLIS



STUDIOALIVA

Īzaks Rašals

Dr. habil. biol.

Evolucionāru saistību grūti atrast

Raugoties uz biofilijas hipotēzi, jāteic, ka vienotība ar dabu ir atbalstāma. Tomēr, runājot tieši par cilvēka evolūcijas saistību ar laimi, domāju, ka daudzi postulāti drīzāk ir filozofiski, nevis zinātniski precīzi pierādīti. Tas, kas dzīvnieku evolūcijas laikā noticis smadzeņu darbībā, zemapziņā, saglabājas arī cilvēkam. Tomēr cilvēka sugas evolūcijā jāņem vērā, ka mēs mākam daudzveidīgi reaģēt uz ārējās vides apstākļiem, un šī reakcija, visticamāk, nav ieprogrammēta. Bez šaubām, cilvēkiem ilgstoši dzīvojot pilsētās un paaugstināta stresa apstākļos, kaut kas evolūcijas gaitā var mainīties, bet tas ir grūti nosakāms. Manuprāt, mums nevajag uz biofilijas hipotēzi balstīt vispārēju ētisku vienotību ar dabu, dabas daudzveidības saglabāšanu, jo cilvēks galu galā ir dabas produkts.

VĒRTS ZINĀT

Labsajūtu ietekmē arī gaisa piesārņojums

Trenta universitātes pētnieki ir analizējuši datus par 14 Eiropas valstīm, lai noskaidrotu iespējamo saistību starp gaisa piesārņojumu un iedzīvotāju laimi šajās valstīs. Rezultāti atklāj, ka gaisa piesārņojums var pasliktināt garastāvokli. Tāpat arī valstis, kur bieži ir izteikts gaisa piesārņojums, iedzīvotāji ir nelaimīgāki.



STOCKXCHING



► biologa Edvarda O. Vilsona izvirzīto biofilijas hipotēzi. Termins “biofilija” tiek tulkots kā mīlestība pret dabu vai dzīvām sistēmām jeb tieksme mijiedarboties ar dzīvību. Pēc Vilsona domām, biofilija raksturo “cilvēcisko būtnu saikni ar pārējo dzīvību”. Viņaprāt, cilvēks ir cieši saistīts ar dzīvību, un mūsu sugas evolūcija ir virzījusies tā, lai mēs justos labi dabā un apbrīnotu to.

Dizains, kas izmanto biofilijas principus, meklē veidu, kā mūsdienās atkal savienot cilvēka radīto vidi ar dabu. Tas iespējams, iekļaujot šajā vidē dabiskus elementus, papildinot telpaugu klāstu, izmantojot svaigu gaisu un pat nodrošinot iespēju paskatīties pa logu. Piemēram, kādā pētījumā noskaidrots, ka pacienti slimnīcās atveseļojas ātrāk, ja viņu guļvietas novieto netālu no loga, pa kuru

Patikai pret ziediem ir praktisks nolūks

Biofilijas hipotēze skaidro, kāpēc cilvēki ap mājām audzē dažādus augus un apbrīno ziedus vāzēs. Šī dabiskā cilvēku tieksme, iespējams, radusies jau ļoti sen. Mūsu senčiem bija svarīgi pamanīt ziedus un atcerēties vietas, kur šie augi sastopami, lai pēc tam iegūtu augļus – būtisku papildinājumu pārtikas krājumiem. Zināmā mērā var teikt, ka ziedus mēs zemapziņā uztveram kā potenciālo pārtikas avotu. Tāpat ir novērots, ka cilvēki labāk atceras lietas vai vietas, kas

izraisījušas konkrētas jūtas. Tas nozīmē, ka ziedu apbrīnošana senajiem cilvēkiem vēlāk palīdzēja atcerēties augļu atrašanās vietu. Šis process savulaik varbūt kļuva par sava veida instinktu. Vēlāk dažādus augus sāka audzēt kā pastāvīgu pārtikas avotu. Tāpēc tie cilvēkam aizvien bijuši svarīgi.

***Biofilijas hipotēze
apgalvo, ka ziedus mēs
zemapziņā uztveram kā
potenciālo pārtikas avotu.***

WIKIMEDIA COMMONS

***Iespējams, ziedu apbrīnošana cilvēku
priekštečiem savulaik palīdzēja atcerēties
augļu atrašanās vietu.***

RIČARDS GROSBERGS

redzama skaista ainava. Iespējams, tas skaidrojams ar samazinātu stresa līmeni. Turklāt, ja nebija pieejams dabasskats pa logu, laimes izjūtu veicināja pat gleznas vai fotogrāfijas. Savukārt citā pētījumā atklājies: ja darbavietās pastāvīgi bija redzami zaļojoši augi, darbinieki retāk slimoja. Tādējādi zinātnieki secina, ka saikne ar dabisko mums joprojām ir būtiska.



EKSPERTA VIEDOKLIS



LAURA KRAMPE

Ilze Tola

“Plāns B” dizainere

Ikvienai telpai noder zaļums un ūdens

Dabiski telpaugi pavisam nemanot piešķir interjeram papildu izjūtas. Piemēram, mēs neapzināti sajūtam augu smaržu, kas dod telpai pievilcīgāku atmosfēru, tāpat arī atverot logus, ieplūst svaigs gaiss un mainās mikroklimats. Mūsu uzņēmums ir dažās vietās Rīgā izveidojis tā dēvētās zaļās augu sienas. Uz sienas izvieto plastikāta plāksni ar auduma kabatām un tajās savukārt ievieto īpašu substrātu un iestāda augus. Tos apgaismo spuldzes ar noteiktu gaismas spektru, bet ūdeni un barības vielas nodrošina īpaša sistēma, kas pilienvēidā piegādā visu nepieciešamo augu sienai. Šāda siena zaļos visos gadalaikos – gan ziemā, gan vasarā. Tāpat interjeru lieliski atsvaidzina dažādi ūdens objekti, piemēram, ūdens sienas. Tekoša ūdens skaņas nomierina satrauktos cilvēkus un rada relaksējošu atmosfēru.



Zaļā siena izskatās efektīvi un sniedz sajūtu par dabas klātbūtni telpā visos gadalaikos.

DIENAS ŽURNĀLU ARHĪVS



Grozi ar dabiskajiem augiem, pēc dizaineru domām, palīdz lielveikalā radīt relaksējošu atmosfēru.

NO PERSONISKĀ ARHĪVA