

aktuāli

Ļauties ūdens dziednieciskajam spēkam

ZINĀ DIENESTS

Līdz ar vasaras iestāšanos cilvēkiem izskata un pašsajūtas uzlabošanā īpaši aktuālas kļūst ūdens procedūras. Par to iedarbību stāsta Sociālās integrācijas valsts aģentūras (SIVA) veselības veicināšanas koordinētāja dr. Ieva Šteina.

Kāpēc uz SIVA piedāvātajām procedūrām būtu vērts nākt tieši tagad?

Pakalpojumus piedāvājam renovētās telpās, izmantojot jaunākās mūsdienu tehnoloģijas ūdens dziedniecībā un fizikālajā medicīnā, tāpēc garantējam teicamu pakalpojumu kvalitāti. Sniedzam pakalpojumus personām, kurām ģimenes ārsts ir ieteicis pakalpojumus funkcionālā stāvokļa uzlabošanai. Ja iespējas apmeklēt savu ģimenes ārstu nav, klients var konsultēties pie mūsu speciālista, kurš, personu izmeklējot, iesaka pakalpojumus funkcionālo traucējumu mazināšanai.

Karstā laikā ūdens organismu veldzē un stiprina, ne vien peldoties jūrā, ezeros vai upēs, bet arī ūdens procedūru laikā?

Jā, tāpēc klientiem piedāvājam ārstnieciskās dušas un zemūdens masāžu, skuju pērļu vannas, jūras sāls vannas.

Pastāstiet, lūdzu, par tām sīkāk!

No ārstnieciskajām dušām piedāvājam divas — cirkulāro un šarko dušu. Cirkulārā duša ir maiga un uzmanrīnīga procedūra, kas tiek veikta, cilvēkam ieejot speciālā kabīnē, kurā no visām dušas kabīnes pusēm ķermenī pa sīkām atverītēm maigi masē ūdens strūkļas. Dod pozitīvu efektu, un cilvēkiem ļoti patīk. Šarko duša ir ar dziļāku iedarbību — ar spēcīgas ūdens strūkļas palīdzību klients tiek masēts pilnā augumā. Dāmām šī procedūra ļoti patīk, jo palīdz cīņā ar lieko svaru, uzlabo vielmaiņu un mazina tūsku, taču ārstam šīs procedūras nepieciešamība ir jāizsver ļoti rūpīgi, jo ir ļoti daudz priekšnoteikumu, kāpēc to nevajadzētu veikt.

Arī zemūdens masāža ir ļoti patīkama. Klients iegūš īpaši vannā, un medicīniskais personāls ar ūdens strūkļu zem ūdens masē cilvēka ķermenī no matu galiņiem līdz papēžiem. Relaksē, tonizē ādu un rada uzmanrīnīgumu.

Skuju pērļu vanna ir ar ārkārtīgi labvēlīgu iedarbību, jo maigie gaisa burbuliņi ūdenī ķermenim rada ļoti patīkamu masāžas efektu. Savukārt ēteriskās eļļas, kas pievienotas vannas ūdenim un procedūras laikā izdalās virs siltā ūdens virsmas, ļoti labvēlīgi ietekmē augšējos elpošanas

ceļus un nomierina pēc grūtas darbības. Jūras sāls vannai ir līdzīgs efekts, tikai tai vēl ir pretiekaisuma iedarbība, jo sāls ir labs pretiekaisuma līdzeklis. Protams, jebkuras procedūras piemērotību nosaka ārsts.

Jūs sakāt, ka bez ārsta konsultācijas rehabilitācijas pakalpojums labāk ir neapmeklēt, bet kas jāievēro, izvēloties dziedniecības procedūras?

Visas procedūras ir ļoti labas, bet tās nav piemērotas visos gadījumos, tāpēc ārsta konsultācija tiešām ir nepieciešama, lai, labu gribēdams, nenodarītu sev kaitējumu. Cilvēks bieži riskē — gribu, pērku un eju. Tā gluži nevajadzētu. Ārstu var interesēt ļoti dažādi jautājumi, piemēram, vai nav bijuši sirds ritma traucējumi, paaugstināts asinsspiediens, audzēji, nieru vai aknu saslimšanas.

Vai ar šo un citu procedūru palīdzību var panākt tādu pašu efektu kā vingrojot?

Nevar vis, jo veselības uzturēšanas galvenais priekšnoteikums ir vingrošana. Daudzi to negrib dzirdēt, jo iecienītas ir pasīvās procedūras, kad var gulēt un kāds cits tik apūbina. Bet vispirms ir jānostiprina muskuļu korsete, jo tas ir pamatu pamats. Tāpēc jebkuras kaites ārstēšanai iesaku sākt ar adekvātām fiziskām aktivitātēm, ko ieteicis fizioterapeits. Piemēram, nījošanas nodarbība ir lieliska, bet tikai tad, ja to izpilda pareizi, ko vislabāk var parādīt un iemācīt speciālists. Tikai

Jebkuras kaites ārstēšanai ārste rekomendē sākt ar adekvātām fiziskām aktivitātēm, ko ieteicis fizioterapeits.

tad, kad aktīvās nodarbības sakārto muskuļus un locītavas, varētu sākt domāt par pasīvajām rehabilitācijas procedūrām.

Ūdens procedūru efekts ir atkarīgs no to skaita?

Vislabāk, ja ūdens procedūras, tāpat kā daudzas citas rehabilitācijas procedūras, apmeklē kursa veidā. Minimālais pakalpojumu skaits ir piecas procedūras, maksimālais — 12. Diezgan bieži pirmās divas trīs nodarbības, pat vismaigākā masāža, var dot pašinājumu. Kad ārstnieciskais kurss iziets, formas uzturēšanai ūdens procedūras iesaku apmeklēt reizi nedēļā.

ATBILD EKSPERTI



ATBILDE IVA PLATPERE, BIEDRĪBAS „LAIPA” IZPILDDIREKTORE

1. Kādu publisko pasākumu organizatoriem ir jāsaņem atļauja mūzikas atskaņošanai?

Ja ir plānots atskaņot mūziku gadatīgos, pilsētas svētkos, pludmales pasākumos, sporta svētkos, atrakcijās, izstādēs, festivālos, koncertos, zaļumballēs, citos komercpasākumos vai labdarības pasākumos, tad ir jāsaņem atļauja mūzikas atskaņošanai. Neatkarīgi no tā, vai mūzikas atskaņošanai pasākumā izmanto radio, CD, DVD, TV, datoru, kasetes vai citā veidā ierakstītu mūziku, ir nepieciešama mūzikas atskaņošanas atļauja.

2. Kas izsniedz atļauju mūzikas atskaņošanai publiskos pasākumos?

Atļauju mūzikas atskaņošanai var saņemt Latvijas Izpildītāju un producentu apvienībā (LaIPA) un Autoritēšu un komunicēšanas konsultāciju aģentūrā/Latvijas Autoru apvienībā (AKKA/LAA). Pirms pasākuma organizēšanas ir jābūt saņemtām atļaujām no abām organizācijām, jo LaIPA pārstāv izpildītāju un fogrammu producentu tiesības, bet AKKA/LAA izsniedz licences tikai par autoru darbu izmantošanu.

3. Kāpēc ir jāmaksā par mūzikas atskaņošanu publiskos pasākumos?

Tā ir samaksa par ieguldīto darbu mūzikas autoriem, dežniekiem, izpildītājiem, producentiem un pārējiem radošās komandas pārstāvjiem, kas ir piedalījušies atskaņotās mūzikas tapšanā. Nevienš nešaūbās, ka māksliniekiem ir jāsamaksā, aicinot viņus uzstāties koncertā vai kādā citā pasākumā, un tikpat godprātīgi ir jārikojas arī, samaksājot par mākslinieku ierakstu atskaņošanu zaļumballēs, pilsētas svētkos, sporta sacen-

Mūzikas atskaņošana publiskos pasākumos

sībās, gadatīgos, izklaides parkos un citos publiskos pasākumos. Katram ir jāsaņem alga par padarīto darbu, tāpēc arī par mūziku, ko atskaņo pasākumos, ir jāsamaksā tās tapšanā iesaistītajiem māksliniekiem, pirms pasākuma iegādājoties mūzikas atskaņošanas atļaujas.

4. Cik maksā atļauja mūzikas atskaņošanai publiskā pasākumā?

Katram no pasākuma veidiem izmanto atšķirīgus kritērijus izmaksas aprēķināšanai, un to var uzzināt mājaslapā www.laipa.org, piemēram:

Izklaidējoši pasākumi telpās un ārpus telpām līdz 200 apmeklētājiem

Radio, TV, fonogrammas (CD, DVD, dators, kasetes u.c.) telpās	Vienība	LVL
Par pasākumu		5,05
Ārpus telpām	Par dienu	5,05

Dejas un balles rajonu kultūras namos

Pasākumu skaits gadā	Vienība	LVL
1-5	Par pasākumu	4,52
6-11	Par pasākumu	4,10
12-16	Par pasākumu	3,83
Virs 17	Par pasākumu	3,55



Ogres Amatniecības vidusskola
No 2011. gada 1. septembra

OGRES VALSTS TEHNIKUMS

Meža prosp. 13, Ogre, Ogres novads, LV-5001
Tālr.: 650 22133, fakss: 650 55291
e-pasts: astra.rubene@inbox.lv; <http://www.oavs.lv>

2011./2012. m. g. uzņem audzēkņus pēc 9. klases, mācību ilgums — 4 gadi.

Komerczinību nodaļa

- Reklāmas pakalpojumu komercdarbinieks
- Tūrisma pakalpojumu komercdarbinieks

Dizaina un mākslas nodaļa

- Interjera dizains
 - interjera noformētājs
- Reklāmas dizains
 - vizuālās reklāmas noformētājs
- Multimediju dizains
 - multimedija dizaina speciālists
- Apģērbu dizains
 - apģērbu modelētājs
- Koka māksliniecišķā apstrāde
 - koka māksliniecišķo izstrādājumu speciālists

Konditoru un viesmīlības nodaļa

- Maizes un miltu konditorejas izstrādājumu speciālists
- Viesmīlības pakalpojumu speciālists

Profesionālās tālākizglītības programmas audzēkņiem ar vidējo izglītību

- Interjera dizains, iegūstamā kvalifikācija — interjera noformētājs
- Ēdināšanas pakalpojumi, iegūstamā kvalifikācija — konditors
- Šūto izstrādājumus ražošanas tehnoloģijas, iegūstamā kvalifikācija — drēbnieks

Mācies pie mums un saņem valsts stipendiju un papildus tai ESF mērķstipendiju līdz pat Ls 50 apmērā. Skolai ir dienesta viesnīca ar TV, internetu, skolā ir bezvadu internets, kafejnīca, interešu pulciņi, treniņzāle.

UZŅEMŠANA: no 2011. gada 13. jūnija katru darbdienu no plkst. 9.00–15.00, sīkāka informācija — skolas mājaslapā www.oavs.lv, tālruni: 65022133, 65055287, e-pasts: iliedzirkale@inbox.lv

JŪRMALAS NEDĒĻA

Jūrmalas brīvpilsētas
un novada zvīne

Iznāk reizi nedēļā ceturtdienās

kopš 2007. g. 10. janvāra, apjoms — 24 pp.

Redakcija:

Adrese: Ventspils šos. 32, LV-2011.

Tālr./fakss: 67512222

Galvenā redaktore:

Guna Vilnīte

e-pasts: guna@jurmalsanedela.lv

Reklāma un sludinājumi:

Tālr./fakss: 67512222, mob. tālr.: 20219415

e-pasts: birojs@jurmalsanedela.lv

www.jurmalsanedela.lv

e-pasts: web@jurmalsanedela.lv

Mārketingis:

Gundega Lubgane

e-pasts: gundega@jurmalsanedela.lv

Tālr./fakss: 67512222

Mob. tālr.: 28602605

Izdevējs:

SIA „RA 4”

Licences Nr.: 000703408

PVN reģistrācijas Nr.: LV4013206588

Banka: AS „Swedbank”, kods: HABALV22

Konta Nr.: LV59 HABA 0551 0238 46114