

AIJA LIETIŅA



Foto - Shutterstock

## UZZINI!

**Youtube.com** vari noskatīties Slimību profilakses un kontroles centra video par sportiskajām aktivitātēm, kam ikdienā dod priekšroku sabiedrībā zināmi cilvēki. Videointervijas papildinātas ar sporta treneres Sandras Krūmas ieteikumiem, cik bieži un kādas fiziskās aktivitātes ieteicamas katrā vecuma grupā. Meklē pēc atslēgas vārdiem "Video padoms – fiziskās aktivitātes".

■ "Pirms koncertiem mēdzu skriet, jo tas trenē plaušu darbību un izturību. Tā kā uz skatuves vienlaikus dziedu un deju, man ir svarīgi būt formā, lai ķermenis nepieviļ un neaizst elpu." (Dziedātājs Ralfs Eilands)

■ "Sportoju, jo tas sniedz enerģiju! Atbildīgs darbs nav iedomājams bez fiziskām aktivitātēm. Laba fiziskā forma palīdz būt aktīvam un ražīgam darbā. Sports noņem stresu, sakārto domas." (Siguldas mērs Uģis Mitrevičs)

■ "Ķermenis ir mājvieta garam, tāpēc par to jā rūpējas. Cilvēks var rīkoties sev par labu katrā dzīves situācijā, kaut vai stāvēt trolejbusā ar staltu muguru un ievilkto vēderu vai izvēloties kāpt pa kāpnēm, nevis braukt ar liftu." (Akrīse Olga Dreģe)

■ "Bieži vien nelabs garastāvoklis rodas tikai tāpēc, ka par maz kustamies. Sportojot izdalās laimes hormoni endorfīni." (Sandra Krūma)

**Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) cenšas ieviest jaunu tradīciju – aicina uz sportiskiem randiņiem. Laižam skrituļot, uzspēlējam badmintonu, dodamies pārgājienā vai braucam ceļojumā ar divriteņiem? Ir tik daudz aizraujošu aktivitāšu, ko izbaudīt kopā ar mīloto vai, ja otras pusītes pagaidām nav, ar draugu vai draudzeni. Turklāt randiņi nav domāti tikai tiem, kuri tikko iepazinušies. Tie var ienest krāsas ikdienā arī pāriem, kas kopā jau ir ilgus gadus. Divatā izkustēties ir jautrāk, un tas noteikti ir daudz veselīgāk, nekā kārtējo vakaru pavadīt ar čipsu paku pie televizora.**

Mērķis ir gaisināt stereotipu, ka randiņš var notikt tikai kafējnicā, ļaujoties gastronomiskām vaļībām un malkojot alkoholiskus dzērienus, vai kinoteātrī, sūcot kolu un grauzot popkorņu. Daudz interesantāk un veselīgāk taču ir darīt kaut ko aktīvu, piemēram, kopā izmēģināt jaunu sporta veidu. Tas ir ieteikums ne tikai jauniešiem, bet arī senioriem, kuriem aiz muguras vairāki desmiti kopdzīves gadu. Protams, tiem, kuriem sirmums matos, piemērotākas mierīgākas aktivitātes. Uzaiciniet laulāto draugu kopīgi pastaigāties vai nūjot gar jūras malu – un, iespējams, pēc ilgiem laikiem beidzot ieraudzīsiet prieka dzirkstelītes otra acīs! "Ieja iedzīvināt sportisku randiņu tradīciju radās, jo joprojām lielai daļai Latvijas iedzīvotāju ir mazkustīgs dzīvesveids, kas ir viens no galvenajiem cēloņiem daudzām nopietnām slimībām," skaidro SPKC Veselības veicināšanas nodaļas vadītāja Ilze Straume. Fizisko aktivitāšu trūkums visbiežāk rada aptaukošanos, tāpēc aizvien jaunāki cilvēki cieš no sirds un asinsvadu slimībām, kas ir biežākais nāves cēlonis Latvijā. Diemžēl infarkts 30–35 gados vairs nav liels retums. Pētījumos pierādīts, ka aptaukošanās palielina onkoloģisko slimību attīstības risku. Mazkustība izraisa dažādas skeleta un muskuļu sistēmas problēmas, piemēram, sakumpušu stāju, muguras un spranda sāpes.

## KĀPĒC ESAM MAZKUSTĪGI

"Par fizisko aktivitāšu lielo nozīmi vispārējā veselības stāvokļa uzlabošanā un slimību profilaksē ir runāts ļoti daudz, un, šķiet, visi to zina, tomēr liela daļa sabiedrības joprojām