

Vecākiem

SVARĪGĀKAIS PAR JAUNO MĀCĪBU GADU

EJAM GULĒT!

Kas var liecināt par miega traucējumiem?

KĀPĒC JĀDZER ŪDENS?

Ūdens loma organismā.
Kādu ūdeni dzert?

8. SEPTEMBRĪ LATVIJĀ SVIN TĒVA DIENU



**Prieks tikties arī šajā mācību gadā!
Lai mums visiem pacietība un dzīvesprieks,
ejot līdzās savam skolēnam!**



SVARĪGĀKAIS PAR JAUNO MĀCĪBU GADU

MĀCĪBU GADA GARUMS

Mācību gads sākas 2013. gada 2. septembrī.

1.–8. un 10.–11. klases izglītojamajiem mācību gads beidzas 2014. gada 30. maijā.

9. klases izglītojamajiem mācības beidzas 2014. gada 16. maijā, bet mācību gads – 2014. gada 13. jūnijā.

12. klases izglītojamajiem mācības beidzas 2014. gada 16. maijā, bet mācību gads – 2014. gada 20. jūnijā.



BRĪVDIENAS

RUDENS BRĪVDIENAS – no 2013. gada 28. oktobra līdz 2013. gada 1. novembrim.

ZIEMAS BRĪVDIENAS – no 2013. gada 23. decembra līdz 2014. gada 3. janvārim.

PAVASARA BRĪVDIENAS 1.–11. klases izglītojamajiem – no 2014. gada 17. marta līdz 2014. gada 21. martam.

PAVASARA BRĪVDIENAS 12. klases izglītojamajiem – no 2014. gada 24. marta līdz 2014. gada 28. martam.

VASARAS BRĪVDIENAS 1.–8. un 10.–11. klases izglītojamajiem – no 2014. gada 2. jūnija līdz 2014. gada 29. augustam.

Izglītības iestāde patstāvīgi pieņem lēmumu par vienu nedēļu ilgām papildu brīvdienām 1. klases izglītojamajiem. Papildu brīvdienas organizē otrajā semestrī.

IZGLĪTĪBAS LIKUMS NOŠAKA, KA VECĀKI SAVU MATERIĀLO IESPĒJU ROBEŽĀS MĀCĪBU PROCESAM NODROŠINA:

- kancelejas piederumus;
- līniju, rūtiņu burtnīcas, pierakstu klades;
- apģērbus un apavus;
- atsevišķu mācību priekšmetu (sports, mājturība un tehnoloģijas u. c.) obligātā satura apguvei nepieciešamo specifisko apģērbus, apavus un higiēnas piederumus;
- materiālus, no kuriem skolēns mācību procesā rada priekšmetu vai produktu savām vajadzībām. (Ja mājturības ēst gatavošanas nodarbībās izglītības standarta apguvei ir nepieciešami pārtikas produkti, tie jānodrošina skolai. Tātad, ja skola paredzējusi mājturībā mācīt, kā sagatavo rasolu, kartupeļus, olas u. c. izejvielas nodrošina skola. Savukārt, ja iniciatīva par kāda ēdiena gatavošanu nāk no skolēniem, piemēram, viņi mājturības stundā vēlas izcept kūku vai cepumus, ko klases vakarā apēdīs, produktus nodrošina skolēni (viņu vecāki).)

Sīkāka informācija: www.tiesibsargs.lv.

EJAM GULĒT!

Kas var liecināt par miega traucējumiem?



Linda Tīrums,
psiholoģe, treniņu centra
„RigaBrain” vadītāja vietniece

Nereti pieaugušie domā, ka bērna miegs ir nesatricināms. Mums bieži vien šķiet, ka tas noteikti ir ciešs un veselīgs, un reizēm pat neiedomājamies apvaicāties, kā mūsu atvase guļ un vai patiešām miedziņš ir tik salds, kā izskatās no malas.

Statistika (SleepMed, 2011) liecina – ne viens vien bērns un pusaudzis cieš no izteiktākiem vai mazāk izteiktiem miega traucējumiem. To iemesli var būt dažādi, tomēr svarīgākais ir laikus konstatēt problēmu, ja tā radusies, jo miegs ir ne tikai optimālu enerģijas rezervju avots – tas lielā mērā nosaka arī kognitīvo jeb izziņas procesu funkcionētspēju.

Vairums miega pētnieku mūsdienās ir pārliecināti, ka miega kvalitāte ir viens no svarīgākajiem faktoriem gan fiziskās, gan mentālās veselības nodrošināšanā. Šim uzskatam ir acīmredzams pamats – pēc negulētas nakts teju ikviens no mums ir izjutis gan fizisku, gan kognitīvu, gan emocionālu nogurumu. Taču bērniem, kas nepārtraukti atrodas attīstībā, miega kvalitāte ir vitāli svarīga.

Veselīgs un kvalitatīvs miegs nozīmē: pietiekamu miega daudzumu; ārēju traucēkļu, kas varētu kavēt pilnvērtīgu izgulēšanos, novēršanu (tostarp, lai guļamistaba būtu tumša, labi vēdināta); pietiekamu, vecumposmam atbilstošu diendusu skaitu, kā arī miega grafiku, kas ir saskaņā ar bērna iekšējo bioloģisko pulksteni. Pēc acu kustībām mēs viegli varam konstatēt, kurā miega stadijā guļošais atrodas, – kad acis kustas, ir iestājies klusais miegs, kurā iemiegam ļoti dziļi, tādēļ šajā stadijā ir labāk cilvēku nemodināt.

Kādēļ miegs ir tik svarīgs?

Pirmkārt, miegā bērns fiziski aug. Pētot zīdaiņu miegu, zinātnieki atklājuši, ka tie bērni, kas guļ kvalitatīvāk, arī

fiziski attīstās ātrāk un viendabīgāk. Tas notiek tādēļ, ka miega laikā organismā pastiprināti tiek sintezēts augšanas hormons (*Lampl & Johnson, 2011*).

Otrkārt, miega kvalitātei ir tieša saistība gan ar bērna, gan vecāku emocionālo līdzsvaru. Tiem mazuļiem, kam nodrošināti labi gulēšanas apstākļi un rūpes par miega kvalitāti, intensīvo augšanas laiku emocionāli izdzīvo līdzsvarotāk un mierīgāk, kas šajā periodā, savukārt, sniedz nozīmīgu miera, atpūtas un emocionālā līdzsvara resursu viņu vecākiem (*Lampl & Johnson, 2011*). Starp vecāku emocionāla miera izjūtu un mazuļu miega kvalitāti ir cieša, lai gan ne vienmēr apzināta saistība, ko vecākiem tomēr būtu svarīgi ievērot. Proti, mierīgi vecāki, runājot ar bērnu, ar balss intonāciju pauž šo miera un harmonijas pilno emocionālo stāvokli. Bērns to uztver un gūst šajā attīstības posmā vissvarīgāko izjūtu – drošību, kas ir kā durvis uz ciešu, mierīgu miegu. Diemžēl satrauktiem, emocionāli trauksmainiem vecākiem pat ar apzinātiem mēģinājumiem balss intonācijā ir diezgan grūti ielikt mierinājumu. Zināmā mērā rodas tāds kā apburtais aplis, un, tā kā zīdāinis lielāko tiesu ikdienas pavada neapzinātā psihes stāvoklī, iespēja to mainīt ir tikai vecākiem.

Treškārt, pat došanās pie miera katru vakaru citā laikā var ietekmēt smadzeņu darbību, īpaši agrā bērnībā. Pētot vairāku tūkstošu bērnu smadzeņu funkcionētspēju, tika atklāts, ka neregulārs gulētiešanas laiks negatīvi ietekmē intelektuālo sfēru un sniegumu lasīšanā, matemātikā un telpiskajā domāšanā. Pētījuma rezultāti jo ticamāki ir tādēļ, ka zinātnieku darbs bija longitudināls (laika gaitā tika veikti vairāki mērījumi) – bērni, kas piedalījās pētījumā, tika pētīti mājas vizītēs gan triju, gan piecu, gan arī septiņu gadu vecumā (*Kelly, Kelly & Slacker, 2013*). Tādēļ, lai nodrošinātu pilnvērtīgu bērna kognitīvo attīstību, kas ietver tik svarīgas spējas kā uzmanība, atmiņa un domāšana, ir svarīgi ievērot vienmērīgu gulētiešanas grafiku.

Vēl kāds skatpunkts: atcerēsimies, ka smadzenēs miega laikā norisinās kārtotošanas darbi – dienā uzņemta informācija tiek sistematizēta un saglabāta ilglaicīgajā atmiņā, tādēļ sava daļa patiesības ir senajā ieradumā pirms eksāmena palikt grāmatu zem spilvena – ja vien dienas laikā esam apguvuši informāciju, naktī patiešām iemācāmies to labāk. Lūk, kāds interesants piemērs: mūzikas izglītības un miega pētniece Sāra Alena atklājusi, ka pēc klavier spēles treniņa beigām miegā vēlreiz aktivizējas smadzeņu reģions, kas atbild par skaņdarba apguvi aktīvā mācīšanās periodā. Tātad naktī smadzenes vēlreiz apstrādā uzņemto informāciju un mācās pat tad, ja tieša, aktīva un apzināta mācīšanās ir beigusies (*Allen, 2012*). Daži pētnieki radikāli uzskata, ka tieši šo kognitīvo procesu sakārtošanās dēļ mums vajadzīga nakts atpūta (*Basheer et al., 2004*).



Miega traucējumu simptomi

Ja bērns naktī vairākkārt mostas, guļot novērojamas elpošanas problēmas vai ievērojamas garastāvokļa un uzvedības izmaiņas, tās varētu būt pirmās pazīmes, ka bērnam nav izstrādājušies veselīga miega paradumi.

Pats acīmredzamākais ārējās uzvedības signāls ir enerģijas zudums un šķietama apātija. Bērna dabiskā uzvedība ir aktivitāte, ziņkārība un zinātkāre, tādēļ, ja pēkšņi novē-

rojam šīs uzvedības izmaiņas, ir vērts izprast, kāds ir to iemesls. Tomēr dažkārt miega traucējumu simptomi var būt arī izteikts nemiers un aizkaitināmība, slikts garastāvoklis. Kognitīvā ziņā miega traucējumus pavada atmiņas problēmas, uzmanības koncentrēšanas grūtības, aizkavēta reakcija un pazeminātas mācīšanās spējas, aizkavēti domāšanas procesi un pakārtots rezultāts – ierobežotas spējas veikt dažādus uzdevumus.

NOSLĒGUMĀ VĒL DAŽI INTERESANTI FAKTI PAR MIEGA NOZĪMI BĒRNĪBĀ UN PRAKTISKI NODERĪGI PADOMI.

- ▶ Bērns neizaug no miega problēmām, tās ir jārisina.
- ▶ Ir atklāta cieša saistība starp miega garumu un uzmanību: bērni, kas ilgāk guļ, bieži spēj ilgāk un produktīvāk koncentrēties dažādu uzdevumu veikšanai.
- ▶ Ja bērnam regulāri tiek liegts pilnvērtīgs miegs, pastāv daudz lielāks risks, ka attīstīsies neirotisms, sociāla norobežošanās, kā arī grūtības sevi uzmundrināt sarežģītās situācijās.
- ▶ Īsi, bet regulāri miega traucējumi ilgtermiņā var negatīvi ietekmēt smadzeņu darbību.
- ▶ Bērni, kuru IQ pārsniedz vidējo rādītāju, vairumā gadījumu guļ vismaz astoņas stundas dziļā un kvalitatīvā miegā.
- ▶ Hiperaktīviem bērniem bieži nozīmīgi uzlabojas sekmes skolā un attiecības tuvākajā sociālajā vidē, ja tiek uzlabota miega kvalitāte.
- ▶ Veseligam miegam ir pozitīva ietekme uz neiroloģisko attīstību; tam ir preventīva nozīme mācīšanās un uzvedības problēmu novēršanā.

(Ezzo & Bucknam, 2006)

Izmantotā literatūra

- Allen, S. (2012). Memory stabilization and enhancement following music practice. *Psychology of Music*.
- Basheer, R., Strecker, R. E., Thakkar, M. M. & McCarley, R. W. (2004). Adenosine and sleep-wake regulation. *Progress in Neurobiology*, 73 (6), 379–396.
- Ezzo, G. & Bucknam, R. (2006). *On Becoming Babywise*. Parentwise Solutions, MO.
- Kelly, Y., Kelly, J. & Sacker, A. (2013). Time for bed: associations with cognitive performance in 7-year-old children: a longitudinal population-based study. *Journal of Epidemiology & Community Health*.
- Lampl, M. & Johnson, M. L. (2011). Infant growth in length follows prolonged sleep and increased naps. *Sleep*, 34 (5), 641–650.
- SleepMed Inc., Sleep Statistics, <http://www.sleepmed.md/page/1896>.

KĀPĒC JĀDZER ŪDENS?

Ūdens loma organismā. Kādu ūdeni dzert?

Ksenija Andrijanova,
uztura speciāliste



Dienā ir jādzērs vismaz divi litri ūdens – šo teikumu kā mantru ikdienā atkārtoti veselības aprūpes speciālisti, masu mediji un veselīga dzīvesveida entuziasti. Taču šis apgalvojums nav universāls ikdienas šķidruma patēriņa risinājums un rada vēl vairāk jautājumu. Kādu ūdeni dzert? Kuru no tirdzniecībā piedāvātajiem ūdeņiem izvēlēties? Vai divi litri ūdens dienā ir nemainīgs daudzums visiem – lieliem un maziem, slimiem un veselīgiem? Vai pastāv kādas ūdens kvalitātes uzlabošanas un attīrīšanas metodes? Un – pats galvenais – kāpēc ūdens vispār ir jādzērs?

Lai saprastu, cik liela loma mūsu organismā ir ūdenim, ir jāatgādina sen zināma patiesība – cilvēka ķermenī ir vidēji 70 % ūdens. Zīdaiņa organismā ir vidēji 75 % ūdens, pieaugušo – 60 %, gadiem ejot, ūdens daudzums samazinās līdz 45 %. Protams, šie ir pliki statistiski dati, un katram no mums ir savs, individuāls ūdens daudzums organismā, taču tie ir lieliska ilustrācija: uzņemot ūdeni, mēs atdodam atpakaļ ķermenim to, kas no tā ir zudis. Ūdenim pašam par sevi nav uzturvērtības, taču tas kalpo kā šķīdinātājs, kurā notiek organisma bioķīmiskie procesi. Ūdens veido katras mūsu ķermeņa šūnas struktūru, nodrošinot tās darbību ar neiedomājami plašu bioķīmisko procesu daudzveidību. Bez ūdens nebūtu iespējama asiņu plūsma ķermenī, uzturvielu sašķelšana un uzsūkšana, ķermeņa temperatūras regulācija, iekšējo orgānu darbība, hormonu un fermentu sintēze.

Jāuzņem šķidrums vai tīrs ūdens?

Cilvēks uzņem ūdeni dažādi: lietojot šķidrumus, ar uzturu (ievērojams ūdens daudzums ir dārzeņos, augļos,

taču arī citas produktu grupas satur ūdeni), neliels ūdens daudzums veidojas organismā vielmaiņas procesu rezultātā. Un rodas neliels apjukums – kas tad ietilpst tajos divos litros, kas mums jāuzņem, – tīrs ūdens, ūdens dzērieni un zupās vai arī ūdens, ko uzņemam ar citu pārtiku? Pēc Pasaules Veselības organizācijas pētījumu datiem – cilvēks dienā uzņem vien 1,2 litrus tīra ūdens, kas ir krietni par maz. Mūsmāju pētījums „Latvijas iedzīvotāju visaptverošais pārtikas patēriņa pētījums 2007–2009” liecina, ka Latvijas sievietes ikdienā uzņem 1,3 litrus, vīrieši – 1,6 litrus ūdens. Limonādi, paku sulu, kvasu, kafiju, alkoholu, dzeramo jogurtu un šķidrās konsistences piena produktus nedrīkst uzskatīt par dzērieniem, kas papildina šķidruma bilanci, – lielai daļai no uzskaitītajiem produktiem ir tieši pretējs – urīndzenošs – efekts. Arī ūdeni, ko uzņemam ar pārtikas produktiem, nevajag ieskaitīt kopējā šķidruma patēriņā.

Kā noteikt individuālu ūdens patēriņa līmeni?

Tas ir vienkārši – uz katru kilogramu svara ir jāreķina vidēji 30 ml ūdens. Tas nozīmē, ka, piemēram, 60 kg smagam cilvēkam dienā jāuzņem 1,8 litri ūdens. Taču arī šī formula nav viennozīmīga, jo ir vairāki faktori, kas ietekmē ūdens patēriņu. Uzskaitīsim svarīgākos no tiem.

Pirmkārt, karstums. Lielu ūdens daudzumu mēs izdalām svīstot – tā tiek regulēta ķermeņa temperatūra. Zaudēto nepieciešams atgūt, tāpēc karstumā ieteicams lietot par 0,5–1 litru ūdens vairāk nekā parasti. Otrkārt, paaugstināta fiziska slodze – sporta nodarbības, pārgājieni, velobraucieni, viss, kur ir aktīvas kustības un svišana. Pēc treniņa nepieciešams atjaunot šķidruma līmeni organismā. Treškārt, slimības, kam raksturīga vemšana un diareja (caureja). Šie procesi izraisa ātru organisma dehidratāciju – ūdens zudumu, tāpēc būtu vēlams uzņemt papildu šķidrumu vai saskaņā ar ārsta ieteikumu iegādāties aptiekā speciālus šķidrumus elektrolīta un šķidruma zuduma koriģēšanai. Arī infekcijas, vīrussaslimšanas un stresa apstākļos organismam nepieciešams papildu šķidrums. Taču ir cilvēku kategorijas, kam jāuzmanās ar šķidruma patēriņu, piemēram, sirds un asinsvadu un nieru slimnieki; viņiem ieteicamo šķidruma daudzumu nosaka ārsts.

Dzert, kad slāpst?

Ne mazāk svarīgs ir jautājums, kad būtu nepieciešams padzerties. Lielākā daļa cilvēku atbildētu – jādzērs tad, kad slāpst. Taču slāpju sajūta norāda jau uz izteiktu



ūdens trūkumu organismā – jādzer tad, kad slāpes vēl nemoka. Savukārt mūsu gremošanas sistēma būtu ļoti apmierināta, ja ūdeni mēs dzertu vai nu pirms, vai pēc ēdienreizes, bet ne tās laikā. Dzerot ēšanas laikā, mēs veicinām kārtīgi nesakošļātu ēdiena kumosīņu norīšanu, kas veicina vēdera uzpūšanos un citas nepatīkamas gremošanas problēmas.

Kādu ūdeni lietot?

Pētot veikalu plauktus, metas raibs gar acīm – tik plašs ir dzeramā ūdens piedāvājums. Ir cilvēki, kuri dzer krāna ūdeni, apgalvojot, ka pudelēs ir saļiets tāds pats. Kuram taisnība?

Ūdens, ko lietojam ikdienā, var būt iegūts gan no virszemes, gan pazemes avotiem. Runājot par krāna ūdeni, prātā nāk neliels paradokss, ko katrs bērns kādreiz dzirdējis no vecākiem, – krāna ūdeni nedrīkst dzert, jo tas ir netīrs. Savukārt krāna ūdeni nomazgātos augļus drīkst ēst, jo tie kļūst tīri. Tas, ka krāna ūdens ir dzeršanai nederīgs, ir mīts, jo centralizētā ūdens piegāde tiek stingri regulēta – krāna ūdenim jāatbilst mikrobioloģiskajiem un ķīmiskajiem nekaitīguma kritērijiem. Centralizētajā ūdensapgādes tīklā tiek piegādāts drošs dzeramais ūdens; tāda dzeramā ūdens piegāde, kurš varētu kaitēt cilvēka veselībai, netiek pieļauta, un ūdens kvalitātes pārbaudes veic gan ūdens piegādātāji, gan valsts institūcijas. Ūdens, ko lietojam dzeršanai, uztura pagatavošanai, saimnieciskajām un higiēnas vajadzībām, kvalitātes prasības nosaka Ministru kabineta 2003. gada 29. aprīļa noteikumi Nr. 235 „Dzeramā ūdens obligātās nekaitīguma un kvalitātes prasības, monitoringa un kontroles kārtība.” Ja patērētāju mājās šaubas par dzeramā ūdens drošību, var izmantot ikvienam pieejamo ūdens dezinfekcijas metodi vārīšanu. Nevajag uztraukties, ka vārīts ūdens kļūst bezvērtīgs – ūdeni nav uzturvielu un vitamīnu, kas karšējot var zust.

Jāsaprot, ka ūdens garša ir atkarīga no minerālvielu satura, no izšķīdušo gāzu – skābekļa un oglekļa dioksīda – daudzuma. Dabā ūdens tīrā veidā, bez šiem piemaisījumiem, nav sastopams. Tas satur mikroelementus, sāļus, neorganiskus savienojumus. Tāpēc nevajag baidīties no tā, ka ūdens mēdz garšot

dažādi, – tas vēl neliecina par zemu ūdens kvalitāti. Lai uzlabotu ūdens garšu un kvalitātes īpašības, tiek piedāvātas vairākas ierīces un metodes: ūdens filtri, attīrītāji, mīkstinātāji. To izmantošana nav obligāta, jo krāna



Bez ūdens nebūtu iespējama asiņu plūsma ķermenī, uzturvielu sašķelšana un uzsūkšana, ķermeņa temperatūras regulācija, iekšējo orgānu darbība, hormonu un fermentu sintēze.

ūdens ir drošs, taču tie uzlabo ūdens garšu īpašības un sniedz papildu drošību par dzeramā ūdens kvalitāti.

Savukārt, ja tiek konstatēts, ka no krāna tek rūsgans un duļķains ūdens ar neraksturīgu smaržu vai piegaršu, – tas var liecināt par zemu ūdens kvalitāti. Piesārņots, zemas kvalitātes ūdens ir bīstams, jo ar to var izplatīties bīstamas zarnu trakta infekcijas.

Atšķirība starp dzeramo ūdeni un minerālūdeni

Veikalā ir iespēja iegādāties fasētu ūdeni. Tiek pieņemts, ka šāds ūdens ir kvalitatīvs, drošs, tīrs. Nedrīkst apgalvot pretējo: fasētajam ūdenim jāatbilst noteiktām kvalitātes un nekaitīguma prasībām, un to uzrauga gan ražotājs, gan valsts instances, regulāri analizējot ūdens sastāvu. Patērētāji bieži vien jebkuru pudelē pildītu ūdeni sauc par minerālūdeni, taču, ieskatoties uzmanīgāk, ieraugām, ka uz dažām pudelēm ir

rakstīts „dzeramais ūdens”, uz citām – „minerālūdens”. Kāda ir atšķirība?

Visu veidu dzeramā ūdens – gan gāzētā, gan negāzētā – sastāvs ir gandrīz vienāds, un tas ir līdzvērtīgs filtrētam krāna ūdenim. Ir uzskats, ka gāzēts ūdens ir kaitīgs, taču tā nav – ja cilvēks necieš no kuņģa un zarnu trakta saslimšanām un gāzēts ūdens neveicina diskomfortu gremošanas sistēmā, to var lietot, dzerot lēni, maziem malkiem.

Minerālūdens, savukārt, ir ūdens ar potenciāli pozitīvu ietekmi uz veselību. Latvijā par dabisko minerālūdeni var atzīt ūdeni, kas iegūts no izpētītām, novērtētām un atzītām pazemes ūdens atradnēm, kam jāatrodas blakus rūpnīcai, kur to pilda pudelēs. Minerālūdens sastāvam ir jābūt īpašam, atšķirīgam no parasta ūdens, un ražotājs to drīkst apstrādāt tikai stingri noteiktā veidā, piemēram, filtrējot ar kvarca smiltīm, nostādinot vai bagātinot ar skābekli (pievienojot oglekļa dioksīdu, kas ir vieglā viela, ko ieguves vietā drīkst pievienot dabiskajam minerālūdenim), lai nekādi nemainītu minerālūdens būtiskās sastāvdaļas, kas nosaka tā īpašības, piemēram, garšu. Uz minerālūdens etiķetes obligāti jābūt sāļu sastāvam, kas katrā ieguves vietā ir atšķirīgs. Tieši tāpēc minerālūdeni garšo atšķirīgi, piemēram, viens liekas sāļāks par otru. Ir arī tādi minerālūdeni, kas paredzēti tikai ārstnieciskiem mērķiem, – tādus patērēt lielā daudzumā drīkst tikai ar ārsta atļauju.

Viens un tas pats ražotājs mēdz ražot gan dzeramo ūdeni, gan minerālūdeni, tāpēc būtiski ir izpētīt iepakojumu un paskatīties, vai ir norādīts sāļu sastāvs.

Apkopojot šo informāciju, iespējams, rodas jautājums, kā es praksē varu uzzināt, cik daudz ūdens ir tieši manā organismā un cik labs ūdens tek tieši no mana ūdens krāna. To ir iespējams noskaidrot. Nepieciešams interesēties par bioimpedances procedūru (zināma arī kā ķermeņa uzbūves analīze) – tai nepieciešamas tikai dažas minūtes, kuru laikā speciāls aparāts nosaka, kāds ir tauku, muskuļu un ūdens saturs organismā. Krāna ūdeni jebkura privātpersona var nodot laboratoriskai pārbaudei, piemēram, Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskā institūta „BIOR” laboratorijā.

8. SEPTEMBRĪ LATVIJĀ SVIN TĒVA DIENU

Godinot mātes lomu ģimenē, 1909. gadā ASV tika radīti mātei veltīti svētki – Mātes diena, taču – izrādās – tikai gadu vēlāk tika atzīmēta arī pirmā Tēva diena.

Kā vēsta elektroniskā enciklopēdija *Wikipedia**, Tēva dienas idejas autore un tradīcijas aizsācēja 1910. gadā bijusi amerikāniete Sonora Smārta Doda (*Sonora Smart Dodd*) no Vašingtonas. Viņas tēvs bija Amerikas pilsoņu kara veterāns Viljams Džeksons Smārts (*William Jackson Smart*), kurš viens pats uzaudzināja savus sešus bērnus. Tēva dienas mērķis bija atzīt par līdzvērtīgu un novērtēt tēva nozīmi ģimenē. Sākotnēji Sonora vēlējās, lai Tēva diena tiktu atzīmēta viņas tēva dzimšanas dienā – 5. jūnijā, taču, tā kā mācītājam kopš viņas idejas paušanas neatlika pietiekami laika sprediķa sagatavošanai, svinības tika atliktas uz trešo jūnija sestdienu. Arī mūsdienās 73 pasaules valstīs ir saglabājusies tradīcija svinēt Tēva dienu jūnija vidū, taču citur tā tiek svinēta dažādos datumos visa gada laikā, Latvijā – otrajā septembra sestdienā.

Sākotnēji Tēva diena neizvērtās par tradīciju: ar pārtraukumiem tā tika svinēta tikai Sonoras dzimtajā pilsētā Spokanā (*Spokane*), taču pēc divdesmit gadiem viņa nopietni pievērsās idejas popularizēšanai valsts līmenī. Jaunā sieviete guva to



uzņēmēju atbalstu, kas vēlējās gūt materiālu labumu no šādiem svētkiem, – tie bija kaklasaišu, tabakas, vīriešu apģērba, arī dažādu tradicionālu suvenīru ražotāji. Uzņēmēji bija ieinteresēti, lai svētku dienā cilvēki iegādātos dāvanas saviem tēviem tieši tikpat dedzīgi kā savām mātēm Mātes dienā, tāpēc mediji šim mārketinga gājienam veltīja ne mazumu sarkastisku joku. Tomēr tirdzniecības pārstāvji nepadevās: viņi turpināja veidot savus īpašos Tēva dienas

piedāvājumus un diezgan veiksmīgi izmantoja arī mediju jokus, kas taču tik un tā bija reklāma. 1980. gadā tirdzniecības rādītāji valsti liecināja, ka Tēva diena pēc pārdoto preču daudzuma visām industrijām, kas orientējas uz vīriešu auditoriju, ir otrie Ziemassvētki.

Līdz oficiālai Tēva dienas atzīšanai kopš idejas rašanās pagāja vairāk kā 60 gadu, tikai 1972. gadā ASV trešā jūnija sestdiena tika atzīta par oficiālu tēviem veltītu svētku dienu.

**http://en.wikipedia.org/wiki/Father's_Day*

**Atceroties un godinot savus tēvus, uzdāvināsim viņiem to,
ko nevar nopirkt, – savu nesavtīgo mīlestību!
Lai skaista kopā būšana!**

Laikraksta „Izglītība un Kultūra”
elektroniskais pielikums „Vecākiem”
Izdevējs: SIA „AB konsultants”
Vienotais reģistrācijas numurs:
40103361805
LR UR masu informācijas līdzekļa

reģ. apl. Nr. 000701313
Redakcijas adrese: Marijas iela 2,
Rīga, LV-1050;
tālr.: 67357585, fakss: 67357584
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
Reklāmas un mārketinga vadītāja:
Agita Zaharovska
Korektore: Sanita Dāboliņa
Maketētāja: Daiga Dzene
Vāka foto: <http://www.wallsfeed.com>