EKONOMIKAS UN KULTŪRAS AUGSTSKOLA

Studiju programma ‘’Interjera dizains’’

Viktorija Rabenoka

BALDONES SANATORIJA ĀRSTNIECĪBAS KORPUSA 1.STĀVA INTERJERA PRIEKŠLIKUMS

Bakalaura darbs

Darba zinātniskā vadītāja

Mg. art., Ksenija Miļča

Rīga 2019

Noslēguma darba novērtējuma lapa

Bakalaura darbs " Baldones Sanatorija ārstniecības korpusa 1.stāva interjera priekšlikums " (turpmāk teksta – Darbs) ir izstrādāts Ekonomikas un kultūras augstskolas studiju programmā "Interjera dizains".

Es, Viktorija Rabenoka, kā Darba vienīgais autors, atļauju / neatļauju (*vajadzīgo pasvītrot*)
(vārds, uzvārds)
Ekonomikas un kultūras augstskolai publiskot savu Darbu pilnā apjomā (ieskaitot arī pilna Darba komplektācijā ietilpstošus Darba failus).

.....
(paraksts,datums)

Darba zinātniskais vadītājs: …… .....
(vārds, uzvārds) (paraksts,datums)

Darba normkontrolieris: …… .....
(vārds, uzvārds) (paraksts,datums)

Darba recenzents: …… .....
(vārds, uzvārds) (paraksts,datums)

Darbs ir ieteikts aizstāvēšanai Valsts pārbaudījuma komisijā.

Studiju programmas „Interjera dizains" direktors (-e) Ksenija Miļča ……

Bakalaura darbs aizstāvēts Valsts pārbaudījuma komisijas 2019. gada …… sēdē un novērtēts ar atzīmi ( ) ……..

Valsts noslēguma komisijas priekšsēdētājs

…… …….....
(vārds, uzvārds) (paraksts,datums)

ANOTĀCIJA

Viktorija Rabenoka. Bakalaura darbs. Baldones Sanatorija ārstniecības korpusa 1.stāva interjera priekšlikums. – Rīga: Ekonomikas un kultūras augstskola, 2019.

Bakalaura darba apjoms ir 96 lappuses (neskaitot pielikumus). Darbs satur 19 pielikumus uz 36 lpp. Bakalaura darbs sastāv no Ievada, Analītiskā apskata daļas, Situācijas izpētes daļas, Pētījuma rezultātu daļas, Secinājumu un priekšlikumu daļas un Izmantotās literatūras un informācijas avotu saraksta. Darbs satur 19 attēlus, 19 pielikumus un 70 izmantotās literatūras un informācijas avotus.

Pētījuma aktualitāte: Mūsdienu cilvēka dzīves ritms neļauj daudziem no mums atpūsties. Mēs pastāvīgi dzīvojam stresā, kas izraisa smagās slimības. Sakarā ar Latvijas pelēko un mitro klimatu, mūsu valstī ir liels pieprasījums pēc Spa procedūrām un rehabilitācijas centriem, kur ārstēšana tiek veikta ar dūņu un minerāļu palīdzību. Kombinējot Spa procedūras un dabisko terapiju vienā vietā, cilvēki atpūšas un saņem ķermeņa ārstēšanu – pilnīgu organisma reģenerāciju. Šāda veida atpūta ir īpaši aktuāla, jo tā labvēlīgi ietekmē veselību, apvieno pieņemamas cenas uz medicīniskajiem pakalpojumiem, savukārt zaļā vide sekmē ātrāku atveseļošanas procesu.

Pētījuma mērķis: Izstrādāt Spa kompleksa priekšlikumu ar dažādām veselību uzlabojošām procedūrām, kas labvēlīgi ietekmēs ne tikai cilvēka fizisko stāvokli, bet arī radīs to emocionālo apmierinājumu.

Pētījuma metodes: Intervija ar masāža un fizioterapeita speciālistiem, ar mērķi noskaidrot kā ietekme uz cilvēka organismu tāda veida ārstēšana; ekspertintervija ar celtnieku, lai saprast kādas grūtības sastopas strādājot ar Spa – centriem. Darbā izmantota aprakstošā metode – tika analizēta speciāla literatūra, kā arī apkopota informācija no elektroniskajiem avotiem; dokumentu analīze – tika analizēta tehniskā apsekošana; foto analīzes un apsekošana dabā, kur veikti fotofiksācijas un tas analīzes; modelēšana un sintēze – vizuālu materiālu izstrāde.

Sasniegtie rezultāti: Izstrādāts interjera priekšlikums 1.stāvam Baldones Sanatorija ārstniecības korpusam, kā arī personīgi izstrādāti telpas plāni un rasējumi.

Atslēgas vārdi: dūņās, minerālūdens, Spa – kompleks, daba, ārstniecība

ANNOTATION

Victoria Rabenok. Bachelor Thesis. Baldone Sanatorium Hospice Corps 1st floor proposal. – Riga: University College of Economics and Culture, bachelor program ‘’Interior design’’, 2019.

The Bachelor Thesis is written in English. The volume of the Thesis is 96 pages (not including appendices). The Thesis consists of Introduction, Analytical literature review, Results, Conclusions and recommendations, and Bibliography. It comprises 19 pictures, and 19 appendices. Bibliography consists of 70 information resources.

Research relevance: Modern rhythm of human life, does not give many of us to relax. We constantly live in stress, which leads to serious illness. In connection with the gray and wet climate in Latvia, Spa – procedures and rehabilitation places in our country, where the treatment is carried with mud and minerals, are very popular. Combining Spa – procedures and natural therapy in one place, where resting person receives treatment of the body. This kind of relaxation relevant, as it has a positive effect on human health, has reasonable prices for medical services, and also, a green environment contributes to a speedy recovery.

Research goal: Develop a Spa project - a complex with various wellness procedures, which favorably affect not only the physical condition of people, but also positively affect the emotional state.

Research methods: Interviews with specialists of massage and physiotherapy, for the concept of the effectiveness of the effects of sessions on the human body, as well as interviews with the builder. The paper uses the method of analysis of literary and information sources, as well as the analysis of the technical evaluation of the specialist of the object; photo fixation and analysis; modeling method - the development of visual materials.

Main findings: Development of a design project for the first floor of the medical building of the sanatorium in Baldone, as well as drafts and plans.

Keywords: Mud, minerals, Spa - complex, nature, treatment

АННОТАЦИЯ

Виктория Рабенок. Бакалаврская работа. Дизайн проект первого этажа лечебного корпуса санатория в Балдоне. – Рига: Высшая школа экономики и культуры, 2019.

Объем работы составляет 96 страниц (не считая приложений). Работа содержит 19 приложений на 36 стр. Бакалаврская работа состоит из Введения, раздела Аналитического обзора, раздела Результатов исследования, раздела Выводов и предложений и Списка использованной литературы. Работа содержит 19 рисунков, 19 приложений и 70 источников использованной литературы.

Актуальность исследования: Современный ритм жизни человека, не даёт многим из нас отдохнуть. Мы постоянно живём в стрессе, что приводит к серьёзным заболеваниям. В связи с серым и влажным климатом Латвии, в нашем государстве очень востребованы Спа – процедуры и реабилитационные центры, где лечение происходит при помощи грязей и минералов. Комбинируя Спа – процедуры и натуральную терапию в одном месте, человек отдыхая получает лечение организма. Такого вида отдых актуален, так как положительно влияет на здоровье человека, имеет приемлемые цены на медицинское обслуживание, а также, скорейшему выздоровлению способствует зелёная окружающая среда.

Цель исследования: Разработать проект Спа – комплекса с различными оздоровительными процедурами, которые благоприятно влияют не только на физическое состояние людей, но и положительно влияет на эмоциональное состояние.

Методы исследования: Интервью со специалистами массажа и физиотерапии, для понятия эффективности влияния сеансов на организм человека, а также интервью со строителем. В работе используется метод анализа литературных и информационных источников, а также анализ технической оценки специалиста данного объекта; фото фиксации и их анализ; метод моделирования – разработка визуальных материалов.

Результаты: Разработка дизайн проекта для первого этажа лечебного корпуса санатория в Балдоне, а также разработаны чертежи и планы.

Ключевые слова: Грязи, минералы, Спа – комплекс, природа, лечение

SATURS

IEVADS 7
ANALĪTISKAIS APSKATS 10
1.1.Dabas ietekme uz cilvēka veselību 10
1.2.Krāsu terapija 11
1.3.Piemērotākie materiāli Spa – kompleksa interjerā 14
1.4.Dziedniecisko minerāļu izmantošanas metodes 17
1.5.Organisma ietekme ar dažādām veselību uzlabojošām procedūrām 20
1.6.Dūņu un minerālūdeņu glabāšanas tehnologija 24
1.7. Analogu pētījums 26
SITUĀCIJAS IZPĒTE 33
2.1. Baldones Sanatorija 33
2.2. Baldones Sanatorija telpu esošās situācijas izpēte 41
PĒTĪJUMA REZULTĀTI 45
3.1. Projektam izvēlētā risinājuma apraksts un koncepcija 45
3.2. Projekta grafiskā informācija 49
SECINĀJUMI UN PRIEKŠLIKUMI 88
IZMANTOTAS LITERATŪRAS UN INFORMĀCIJAS AVOTU SARAKSTS 90
PIELIKUMI 96

IEVADS

Pasaulē notiek nepārtraukta tehnoloģiju attīstība, kas neizbēgami ietekmē veselības iestāžu darbības specifiku. Arvien biežāk izmantojot mehāniskās ārstēšanas metodes, cilvēki sajūt nepieciešamību pēc tradicionālās medicīnas, kas paredz individuālu pieeju fiziskās un emocionālās veselības atgūšanai. Ir daudz pozitīvi ietekmējošo dabisko ceļu uz atveseļošanos, kas ir izturējuši laika pārbaudi, tāpēc spēj efektīvi iedarboties uz cilvēka organismu. Neraugoties uz farmaceitiskās rūpniecības sasniegumiem gan plaša iedarbības spektra, gan specifisku preparātu radīšanā, pēdējos gados aizvien lielāku interesi izraisa nemedikomentozās ārstēšanas metodes, kuras sasaistās ar tādām dabā radītām vietām kā kalni, teritorijas blakus ūdens avotiem (upes, ezeri, jūras, okeāni), meži u.c.

Minētu faktoru izmantošana dažādās kombinācijās ir pamats tam, lai atjaunotu organisma enerģētiskos procesus un funkcijas, uzlabotu imunsistēmu, samazinātu iespēju slimībai pāriet hroniskā stadijā. Joprojām viens no galvenajiem uzdevumiem veselības aprūpē ir hronisko slimību ārstēšana, kurā svarīga loma ir arī dabiskajiem dziedniecības faktoriem. Apvidus dažādās ģeogrāfiskajās zonās, kur ir vairāki dabiskie ārstniecības faktori (labvēlīgs klimats, ūdenstilpes, meži, kalni, dziedniecības dūņas utt.), sauc par kūrvietām jeb kūrortiem.

Tādas sen atklātas Latvijas dabas bagātības kā sēravoti, minerālavoti un dziednieciskās dūņas ir ļoti vērtīgi dabas produkti, kas aktīvi iedarbojas uz cilvēka organismu. Mežu masīvi nonizē un attīra gaisu, piesātina to ar aromātiskām vielām. Daudzās upes un ezeri, meži un kalni veido gleznainas un daudzveidīgas ainavas. Spirdzinošais un smaržīgais gaiss ir labs papildinājums dziednieciskajiem ūdeņiem un ārstnieckajām dūņām (Terentjeva, Frīdenberga, 2008, 5.-7.lpp.).

Ikdienas stresa mazināšanai kā vienu no populārākām vietām cilvēki izvēlas rehabilitācijas centrus vai Spa – kompleksus. Tas ir labs atslābināšanās un spēku atgūšanas veids. Mūsdienas Spa terapija attiecas uz plašu ārstēšanas veidu klāstu, kas var būt saistīti ar ūdens terapiju vai arī tradicionālām ārstēšanas metodēm. Pirmatnējā periodā lielākā daļa no cilvēkiem uzskatīja, ka peldēšana avota ūdenī vai Svētā upē izraisa fizisku un garīgu attīrīšanu. Starptautiskā Spa asociācija terminu ‘’Spa’’ definē kā vietu, kas paredzēta, lai uzlabotu vispārējo labklājību, izmantojot dažādus profesionālus pakalpojumus, kas veicina prāta, ķermeņa un gara atjaunošanu. Spa jēdziena raksturīgākās iezīmes ir veselība, atpūta un skaistums. Spa – centrs ir vieta, kas nodrošina veselības regenerēšanu, izmantojot dabas resursus. Mūsdienīgie Spa saloni ir paredzēti, lai koncentrētos uz mūsu aktīvo un stresa dzīvesveidu.

Pētījuma aktualitāte: Mūsdienu cilvēka dzīves ritms neļauj daudziem no mums atpūsties. Mēs pastāvīgi dzīvojam stresā, kas izraisa smagās slimības. Sakarā ar Latvijas pelēko un mitro klimatu, mūsu valstī ir liels pieprasījums pēc Spa procedūrām un rehabilitācijas centriem, kur ārstēšana tiek veikta ar dūņu un minerāļu palīdzību. Kombinējot Spa procedūras un dabisko terapiju vienā vietā, cilvēki atpūšas un saņem ķermeņa ārstēšanu – pilnīgu organisma reģenerāciju. Šāda veida atpūta ir īpaši aktuāla, jo tā labvēlīgi ietekmē veselību, apvieno pieņemamas cenas uz medicīniskajiem pakalpojumiem, savukārt zaļā vide sekmē ātrāku atveseļošanas procesu.

Bakalaura darba mērķis: Izstrādāt Spa kompleksa priekšlikumu ar dažādām veselību uzlabojošām procedūrām, kas labvēlīgi ietekmēs ne tikai cilvēka fizisko stāvokli, bet arī radīs to emocionālo apmierinājumu.

Bakalaura darba uzdevumi:

1. Izpētīt teorētisko informāciju par veselību ietekmejošiem faktoriem un krāsu dziedinošām īpašībām Spa – kompleksos.
2. Izpētīt objekta esošu situāciju lai izvērtēt projekta iespējamo attīstības vīziju.
3. Izstrādāt interjera priekšlikumu Baldones Sanatorija ārstniecības korpusam.
4. Izstrādāt secinājumus un sniegt priekšlikumus.

Struktūras pamatojums:

Darbs sastāv no trim daļām. Pirmajā darba daļā tiek apkopota informācija par dabas ietekmi uz cilvēka organismu, kā arī par daudzveidīgo dziedniecisko minerāļu izmantošanas metodēm veselības atgūšanas procedūrās. Analizēta krāsu terapijas nozīme un tās iezīmes fiziskā un emocionālā stāvokļa uzlabošanai. Tiek analizēti alternatīvie rehabilitācijas un balneoloģisko centru dizaina risinājumi Latvijas teritorijā un ārzemēs. Darba otrajā daļā tiek aprakstīta objekta vēsture, analizēta telpu esošā situācija un aprakstīta objekta problemātika. Trešajā daļā tiek aprakstīti darba autores paredzētie projekta risinājumi un uzlabojumi telpu interjera dizainam, kā arī apkopoti visi nepieciešami projektam vizuālie materiāli. Darba nobeigumā ir apkopoti secinājumi, kā arī izstrādāti priekšlikumi.

Pētījuma metodes:

- Speciālās literatūras un elektronisko avotu analīze. Šī metode tiek pielietota, lai rastos priekšstats par veselības aprūpes centru darbības specifiku, iespējamiem ierobežojumiem, veiksmīgākiem pasaules mēroga paraugiem u.c. saistošiem šajā tēmā jautājumiem.

- Dokumentu analīze (normatīvi, kas attiecas uz veselības aprūpes centru darbības specifiku, arhīva materiāli, Ministru kabineta noteikumi u.c. saistoši dokumenti), pateicoties kuriem tiek precizētas esošās situācijas nianses.

- Apsekošana dabā – objekta fotofiksācijas un telpu uzmērījumi, ar kuru palīdzību tiek novērtēta un analizēta esošā situācija.

- Modelēšana un sintēze – vizuālu materiālu izstrāde.

- Ekspertu intervijas – tika veikta informācijas vākšana, intervējot speciālistus, kas ir kompetenti attiecīgos jautājumos un var sekmēt veiksmīgāku prakses darba izstrādi.

Galveno izmantot avotu un autoru uzskaitījuma:

1. Braufmane, A. *Ikdiena sanatorijā "Baldone" - Ārstnieciskās procedūras*. [skatīts 20.02.2019]. Pieejams: http://www.baldone.lv/lv/turisms/kurvietai_220/baldones_kurvieta_padomju_laikos/
2. Ozola, E., (2004). *Krāsu terapija.* Rēzekne: Jumava
3. Terentjeva, L., Frīdenberga, L., (2008). *Latvijas kūrortu dabiskie dziedniecības līdzekļi.* Latvijas Republikas Veselības ministrija Medicīna profesionālās izglītības centrs
4. Zitara, L., (2011*). 400 veselības augi Latvijā.* Rēzekne: "Lauku Avīze"
5. Rasnace, E. *Par kūrvietu.* [skatīts 24.04.2019.]. Pieejams: http://www.baldone.lv/lv/turisms/kurvietai_220/par_kurvietu/

Pētnieciskā darba izstrādes periods un pētījumā izmantoto datu laika periods: Pētījums veikts no 2019. gada februāra līdz 2019. gada maijam. Izmantoto datu laika periods ir no 18. gs. līdz mūsdienām.

ANALĪTISKAIS APSKATS

1.1. Dabas ietekme uz cilvēka veselību

Mūsu tālie senči bija harmoniski vienoti ar dabu, apzinājās tās spēku un nozīmi savā dzīvē, augsti novērtēja augus un zinoši izmantoja tos savām vajadzībām. No paaudzes paaudzē tika nodotas zināšanas par augu dziednieciskajām īpašībām. Mūsdienās zinātnes un tehnikas progresa ietekmē ši saikne ir pārtrūkusi – vairākus cilvēku ir aizmirsuši senās zintis, maldīgi iedomādamies, ka var bez tām iztikt, ka ir kļuvuši varenāki par Māti Dabu. Dzīve lielpilsētās padara šo plaisu aizvien plašāku un dziļāku. Ēdam ķimizētu pārtiku, dzeram piesārņotu ūdeni, elpojam ar kaitīgiem izgarojumiem piesātinātu gaisu, ārstējamies ar ķīmiskiem preparātiem, saņemam negatīvu starojumu no pašu radītās modernās sadzīves tehnikas. Piesarņots organisms sāk reaģēt neadekvāti. Vai kāds brīnums, ka sabiedrība kļūst aizvien slimāka un nevarīgāka. Un tikai pa retam uzdzirkstī atskārsme, ka palīdzība jāmeklē pie dabas, atjaunojot zaudēto saikni un atgūstot aizmirstās zināšanas (Zitara, 2011, 5 – 6.lpp.).

Cilvēka labklājība uz 20% ir atkarīga no vides un dabas stāvokļa kopumā. Daudz laika daba devusi cilvēkam visu, lai viņš varēja dzīvot, augt un attīstīties, jo vairāk pilnveidojas cilvēks, jo intensīvāk viņš izmantoja dziedinošās dabas spējas. Dabas ietekme uz cilvēku ir ļoti atšķirīga, un katrs dabiskais elements dot labumu. Piemēram, labi zināms, ka augi dod mums nepieciešamo skābekli, kā arī savāc vasarā līdz pieciem procentiem putekļu, bet ziemā līdz 39% un uzsūc kaitīgu gāzi. Koki un krūmi absorbē ievērojamu svina daudzumu, kas atrodas transportlīdzekļu izplūdes gāzēs, kas ir toksisks un spēj uzkrāties cilvēka organismā. Saules stari ir bagāti ar ultravioleto starojumu, kas ir nāvējošs daudzu slimību baktērijām. Meža gaisa palielinātais mitrums izraisa vēsuma sajūtu, ieelpojot to palielinās smadzeņu straumes, palielinās skābekļa saturs asinīs. Uzlabo veselību, garastāvokli, mazina galvassāpes un nogurumu. Augu zaļā krāsa labvēlīgi ietekmē cilvēku, jo tā palīdz mazināt nogurumu, asinsvadu piepildīšanu, samazina acu spiedienu (‘’Влияние природы на здоровье...’’).

Pētījumā, kas publicēts zinātniskajā žurnālā PLOS One, tika apsekoti 609 pieaugušie. Pētnieki ir atklājuši dabas netiešo ietekmi uz veselību, pieņemot impulsīvus lēmumus. Cilvēkiem, kas bieži atrodas tuvu parkiem vai rezervātiem, dzīvo vietās, kur ir daudz zaļumu, vai pavadot vairāk laika ārā, parasti bija zemāks impulsa līmenis, kas savukārt bija saistīts ar veselības uzlabošanu. Eksperiments turpinājās ar studentu aptauju. Viņiem vajadzēja apskatīt ainavas vai ēku, pilsētu un ceļu fotogrāfijas. Šajā gadījumā dalībniekiem jautāja, vai viņi dod priekšroku mazākām dienu skaitam ar tīru gaisu vai vairāk dienu ar tīru gaisu nākotnē. Aptauja parādīja, ka studenti, kuri aplūkoja dabas ainavas, paziņo, kā telpa apkārt viņiem

ievērojami paplāšinājas. Turklāt paplašinātā telpas uztveršana bija saistīta ar mazāku impulsivitāti, un lēmumi pieņemti apdomāti (Repke, Berry, Gonway III, Metcalf, Hensen, Phelan, 2018).

Koki

Koka krāsa un tekstūra cilvēkus relaksē, rada emocionālu siltumu un komforta sajūtu. Tādējādi koks izraisa to pašu efektu, ko pacientu ārstēšanai no stresa un trauksmes slimnīcās panāk ar speciālas mūzikas, telpaugu un terapeitisku masāžu palīdzību (‘’Pieci interesanti fakti...’’, 2015). Dabā augošie koki samazina asinsspiedienu, uzlabo sirdsdarbību, palīdz ātrāk atveseļoties no dažādām slimībām, samazina muskuļu sāpes, palielina radošās un koncentrēšanās spējas, kā arī samazina agresiju.

Pētījumi rāda, ka slimnīcu pacienti, kuriem pa logu paveras skats uz kādu parku, mežu vai vienkārši kādu apzaļumotu teritoriju, izveseļojas ātrāk nekā tie, kuriem katru dienu jāskatās uz pretī esošo ēku fasādēm. Turklāt novērots, ka šādos gadījumos samazinās arī izmantoto pretsāpju līdzekļu skaits (‘’Kā koks ietekmē...’’, 2014).

Augi

Augi, kas atrodas apkārt cilvēkiem, palīdz koncentrēties uz nepieciešamajām lietām. Pētījumi rāda, ka cilvēks, atrodoties dabas nomierinošo ietekmē, veic uzdevumus daudz efektīvāk, precīzāk un rezultāta kvalitāte ievērojami palielinās.

Daudzu augu un ziedu smarža nomierina nervu sistēmu, uzlabo miegu un pasargā no galvassāpēm, kā arī veicina ātru atveseļošanu un rehabilitāciju. Ziedi uzlabo garastāvokli, uzlabo labklājību un palīdz cīnīties ar stresu. Augi un ziedi ne tikai iepriecina acis, bet arī izdala pozitīvu enerģiju, kas atslābina un dod drošības sajūtu (Муравская, 2018).

1.2.Krāsu terapija

Krāsas var izmantot organisma ārstēšanai un veselības nostiprināšanai, tāpat arī lai stimulētu apziņas dziļākos līmeņus. Katrai krāsai ir sava unikāla iedarbība – gan stimulējoša vai nomācoša, gan konstruktīva vai destruktīva (Endrūzs, 2005, 14.lpp.).

Krāsu terapija ir zinātne, kas izmanto krāsu dziednieciskās īpašības. Ja organismā rodas krāsu enerģijas līdzsvara traucējums, sākas saslimšana. Krāsu terapija biežāk tiek lietota, lai atmodinātu organisma pašdziedinošos spēkus. Nepieciešamās krāsas dziednieciskās devas atkarībā no saslimšanas var saņemt ar akmeņiem, gaismu (krāsu), solarizētu ūdeni, noteiktas krāsas sulu, augļiem un dārzeņiem, arī nepigmentēta apģērba valkāšanu (Ozola, 2004, 75.lpp).

Ārstēšana ar krāsu balstās uz krāsu vibrāciju enerģijas izmantošanu diagnozes noteikšanā, slimību ārstēšanā un ķermeņa dabisko bioritmu koriģēšanā. Pastāv daudz dažādu metožu un paņēmienu. Gaisma terapijas speciālisti lieto krāsu, lai atjaunotu līdzsvaru visā organismā. Krāsu var izmantot arī pašnovērtējuma paaugstināšanā un lai atbrīvotu to enerģiju, kuras bloķēšana ir slimību un nomāktības cēlonis. Krāsa piešķir lielāku nozīmi radošās vizualizācijas procesam, daudz efektīvāk ļaujot atslābināties, pretoties stresam un saslimšanai, izmantot radošās spējas, risināt problēmas un attīstīt sava spējas. (Ozola, 2004, 75.-76.lpp.).

Zinātniskie pētījumi liecina, ka gaismas būtība ir enerģija, bet enerģija nozīmē vibrāciju. Katrai atsevišķai krāsai ir sava svārstību frekvence, tāpēc ir iespējams labvēlīgi iedarboties uz organisma harmoniju un veselību, uzturot vai mainot ķermeņa svārstību frekvenci. Ķermenis uzsūc šo svārstību frekvenci, un tā tiek virzīta caur nervu sistēmu un čakrām un vajadzīgo ķermeņa daļu, tā uzturot optimālu veselības stāvokli. Līdzīgi kā mēs regulējam radioaparātu, lai uztvertu signālu vai vajadzīgo staciju, var izmantot krāsu, lai iegūtu nepieciešamo svārstību frekvenci, kas mainās ik pa dienām un stundām (Ozola, 2004, 75.-76.lpp.).

Zaļā krāsa

Zaļā krāsa ir labvēlīgākā krāsa. Pazemina asinsspiedienu, paplašina kapilārus, palielina muskuļu spēku, pozitīvi ietekmē sirdi un asinsriti, palīdz pret saaukstēšanos, remdē sāpes. Paaugstina tonusu, rada siltuma sajūtu. Psihoterapijā izmanto pret bezmiegu, nogurumu, histēriju un nervu pārslodzi (Ozola, 2006, 57.-.58.lpp.). Viena pati krāsa pārāk atslābina, tāpēc to vēlams izmantot salikumā ar balto vai zilo (Ozola, 2006, 64.lpp.).

Labvēlīgi ietekmē ar klaustrofobiju sirgstošu cilvēku ārstēšanu. Zaļā neitralizē visu pārējo krāsu ietekmi, palīdz harmonizēt negatīvas emocijas. Nomierina, palīdz sakoncentrēties un pieņemt lēmumu, palīdz šoka gadījumos un veicina iemigšanu. Galvenā zaļās krāsas iedarbība ir hipnotizējoša, sāpju noņemoša, var iedarboties ilgstošā laikā (Ozola, 2015, 58.lpp.).

Violeta krāsa

Ideālisma krāsa, veicina pašvērtējuma paaugstināšanos. Rosina iedvesmu, jaunradi un sapņus. Pazemina pulsu, nomierinoši iedarbojas uz nervu sistēmu. Izmanto, dziedinot aknas, psihiskās slimības, smadzeņu satricinājumu. Pozitīvi iedarbojas uz asinsvadu sistēmu, labvēlīgi ietekmē visu iekaisuma slimību gaitu, ieteicama nieru, aknu, urīnpūšļa, žultspūšļa problemātiskas gadījumā. Atvieglo saaukstēšanās slimību gaitu (Ozola, 2015, 60.lpp.). Interjerā ieteicams izmantot kopā ar siltajiem, dzīvajiem toņiem vai arī gaišās nokrāsas, piemēram, ceriņu krāsu (Ozola, 2006, 82.lpp.).

Baltā krāsa

Baltā krāsa iever visu gaismas spektru. Tā simbolizē apziņu, mūžību, ir tīrības, garīgās apgaismības krāsa. Spēcinoša, vistīrākā enerģija, attīra un uzlabo, uzlādē visas cilvēka enerģijas sistēmas, veicina radošumu (Brigita, 2018).

Balto krāsu raksturo pilnīgums un pabeigtība. Tā demonstrē absolūtu un gala lēmumu, pilnīgu iespēju brīvību un visu šķēršļu likvidāciju. Tās fundamentālā īpašība ir vienlīdzība, jo baltā krāsa sevī satur visas krāsas (Ozola, 2015, 54.lpp.). Baltā krāsa simbolizē garīgumu, mieru, aizsardzību, drošību, ticību, godīgumu un kārtību. Tā ir spēcinoša, iespaidīgi attīra un uzlabo visas cilvēka enerģijas sistēmas. Šī krāsa raisa pozitīvas domas, tā aizsargā un stiprina ticību. Baltā krāsa lieliski saskaņojas ar citām krāsām, tā ir labs citu krāsu pamats, jo baltā krāsa ļoti labi izceļ citas krāsas. Tā ir ieteicama, gan sākot dziedniecības seansu, gan arī to noslēdzot (‘’Krāsu ietekme uz cilvēka veselību’’).

Zilā krāsa

Zilā krāsa – tā ir pastāvība, mērķtiecīgums uzstājība, uzticība, pašaizliedzība, nopietnība, stingrība. Pazemina asinsspiedienu, pulsu un elpošanas ritmu. Piemīt antiseptiskas īpašības. Efektīva atsevišķu reimatisku sāpju gadījumā un pat vēža ārstēšanā. Izmanto bezmiega ārstēšanā, izkliedē uzmācīgas idejas, mazina muskuļu spriedzi un sāpes. Intensīvi zilās krāsas toņi ietekmē visu galvas apgabalu (Ozola, 2015, 59.lpp.).

Kā īsa viļņa garuma krāsai, tumši zilajai piemīt antiseptiska iedarbība. Izmanto, ārstējot endokrīnu sistēmu, nieres, plaušas, augšējos elpošanas ceļus, ādas slimības. Sevišķi spēcīgi ietekmē nervu sistēmu, var ārstēt bezmiegu, hipohondriju, šizofrēniju, histēriju, maniakāli depresīvo psihozi, epilepsiju. Zilo krāsu mēdz izvēlēties tie, kuri ir noguruši no spriedzes, vēlas būt harmonijā ar apkārtējiem, ar savu nervu sistēmu. Tīra, dziļa zilā krāsa veicina dziļu miera sajūtu (Ozola, 2015, 59.lpp.).

Rozā krāsa

Rozā ir sirds mīlestības krāsa, piesaista maigumu, mīlestību, modina līdzjūtību. Palīdz stimulēt vairogdziedzera darbību, imūnsistēmu, nomierina, palīdz atrast atbildes (Brigita, 2018).

Rozā krāsa modina līdzjūtību, mīlestību un mazina dusmas un aizvainojumu. Tā palīdz stimulēt vairogdziedzera darbību un organisma imūnsistēmu. Rozā krāsa atstāj nomierinošu iespaidu uz cilvēka emociju pasauli (Krāsu ietekme uz veselību un jūtām: slimību un to dziedējošo krāsu ābece, 2015).

Brūnā krāsa

Brūno krāsu var izmantot ārstēšanā. Efektīvāka tā ir emocionālā un garīgā ziņā. Brūns var palīdzēt indivīdam ‘’atgriezties realitātē’’, novēršot maldīgās izjūtas (Endrūzs, 2005, 22.lpp.). Brūnā krāsa ir zemes krāsa, tā simbolizē vienotību, uzticību, mērenību, pārliecību, rūpes un ticību saviem spēkiem. Tā ir konservatīva krāsa – nomierinoša, savaldīga un droša. Mierīga, savaldīga. Rada siltuma izjūtu, sekmē mierīgu, maigu noskaņojumu, dzīves stabilitāti (‘’Krāsu ietekme uz cilvēka veselību’’). Arī brūno krāsu var izmantot dziedniecībā. Efektīva tā ir tieši emocionālajā un garīgajā plāksnē. Brūnās krāsas terapijas seanss cilvēku spēj atgriezt realitātē, kliedējot prāta maldus (‘’Krāsu ietekme uz veselību...’’, 2015).

1.3.Piemērotākie materiāli Spa – kompleksa interjerā

Jebkurai publiskai telpai jābūt projektētai tā, lai nodrošināt augstu pārgājibu. Tas attiecas ne tikai uz sabiedrisko telpu mēbelēm, bet arī uz grīdas segumu, sienu apšuvumu un griestu kvalitāti. Tas īpaši attiecas uz grīdām, tāpēc kā visbiežāk izmanto augstas kvalitātes flīzes, kā arī polimēru izstrādājumus (plastmasa, plasts – organiskie materiāli), piemēram, mākslīgais akmens (‘’Материалы для коммерческих помещений’’). Apdares materiāliem publiskājām telpām jābūt ar augstam higiēnas īpašībām: jābūt piemērotiem biežai un ātrai sausai un mitrai tīrīšanai, periodiskai mazgāšanai un dažos gadījumos dezinfekcijai. Vairākās slimnīcu telpās, laboratorijās, pirtī, peldbaseinos, bērnudārzos, sienām un griestiem jābūt ar baktericīdām īpašībām (‘’Малярные и штукатурные работы’’). Ļoti bieži publiskās telpās izmanto – stiklu, ķieģieļi un korķis (‘’Материалы для коммерческих помещений’’). Stiklotās norobežojošās konstrukcijas publiskās telpās (piemēram, stikla sienas vai durvis) jāprojektē viegli pamanāmas, tām nodrošina konstrastējošu marķējumu 0,10 m platā joslā visā stiklotās norobežojošās konstrukcijas platumā trīs augstumos no grīdas līmeņa – 1,60 m, 1,40 m un 0,35 m (Latvijas būvnormatīvs LBN 208 – 15...).

Mitrumizturīgie grīdas materiāli

- Ūdensizturīgs laminēts SPC – tas ir akmens – plastmasas kompozīts. Materiāls ir 100% ūdensizturīgs, tāpēc ka ražošanas laika tiek izmantoti materiāli, kas neuzsūc mitrumu. Ļoti augsta skaņu izolācija, ugunsgrēka gadījumā grīdas segums nedeg, izturīgs pret mehāniskiem bojājumiem, silts un ilgmužīgs (StoneFloor, 2019).

- PVC modulārā grīda – izturīgs, nebaidās no mitruma, kukaiņiem, aukstuma un karstuma, un tas ir viegli mazgājams. Tajā var atspoguļot jebkuru tekstūru – koks, akmens, keramika (‘’Типы напольных покрытий...’’, 2014).

- Mākslīga zāle – laist cauri ūdeni, kā arī nodrošina augstu nodilumizturību, kvalitātīva mākslīga zāle var kalpot apmēram 15 gadus (‘’Типы напольных покрытий...’’, 2014).

- Polimēru grīdas ir sadalīti 4 grupās atkarība no materiāla sastāva – epoksīds, metilmetakrilāts, poliuretāns, cementa akrils. Šāda tipa grīdas seguma priekšrocības ietver pilnīgu šuvju trūkumu, absolūtu ūdens izturību un vieglu apkopi (‘’Типы напольных покрытий...’’, 2014).

- Grīdas segums priekš trenažieru zālēm (1.att.) var ne tikai izrotāt telpu, bet arī atbilst tā higiēnas un amortizācijas īpašībām. Sporta virsmas ir izgatavotas no presētām gumijas granulām, tie ir elastīgi, nav slidenas, viegli tīrāmi un iztur ļoti lielas slodzes – ļoti grūti tos sabojāt (‘’Типы напольных покрытий...’’, 2014).



1.att. Gumijas flīzes (Avots: ‘’BŪVE – R’’)

- Keramiska flīze – mitrumizturīgais materiāls, hiģienisks un viegli kopjāms, kā arī ļoti izturīgs (2.att.). Dažādu krāsu un flīžu izmēru daudzveidība, ļauj izveidot pilnīgi jebkuru dizainu. Vienu no keramikas flīžu šķirnēm var saukt par mozaīkām, un tajā ir tādas pašas priekšrocības kā parastajai flīzei. Mozaīkas flīzes var būt dažādas formas, kas atšķiras pēs krāsas un tekstūras (Natalia, 2016).

Mitrumizturīgie sienas materiāli

- Porcelāna flīze ir labāka dabīga akmens imitācija, kas ir ekoloģiski tīrs un uz tā nedzīvo baktērijas. Izskāts ir lidzīgs keramiskai flīzei, bet izturīgāks un ilgmužīgāks (‘’Отделка стен в ванной...’’).

- Apmetumu vannas istabā, visbiežāk tiek izmantots fasādes apmetums, jo sastāvā ir sintētiskas vielas, kas var izturēt visas negatīvās vides sekas (Natalia, 2016).

- Tapetes izmantot telpās ar augstu mitrumu, labāk no stikla, akrila, vinila un šķidras tapetes, jo tāds materiāls nebaidas no mitruma un viegli krāsojams (Natalia, 2016).



2.att. Keramiska flīze vannas istabā (Avots: Natalia, 2016)

- Krāsa jau sen bijusi populāra, un tā nezaudējusi savu nozīmi. Ļoti svarīgi izvēlēt pareizo krāsu, jo ne visi ir piemēroti vannas istabas krāsošanai, piemēram, ūdens disperģējoša akrila krāsa un lateksa krāsa - vislabāk piemērotas. Ir svarīgi zināt, ka krāsas uz sienām jāpielieto divos vai trīs slāņos, un nepieciešams sagatavot sienu - ideāli nolidzināt virsmu (‘’Отделка стен в ванной...’’).

- Mitrumizturīgi paneļi, tas ir apdares materiāls, kas ir izturīgs pret mitrām vidēm. Mitruma izturīgiem paneļiem ir visas īpašības, ko var izmantot telpu dekorēšanai ar mitru vidi: izturība pret tvaiku un ūdens strūklu, karstumizturība, izturība pret pelējumu, nekaitīgums, viegla aprūpe, arī var izmantot griestu apdarei. Pieejams dažādu izmēru un formu plakanās loksnēs, kā arī paneļi ražotas trīs veidos: flīzētas, loksnes un līstainas paneļi (‘’Всё об отделке...’’).

- Dabīgais akmens, ir viens no dargākiem, bet ļoti efektīviem materiāliem, priekš telpām ar augsta mitruma līmeni. Vizsbiežāk telpas apdarei tiek izmantots marmors, jo tas ir viens no drošākajiem dabīgajiem akmeņiem, tām ir zems mitruma absorbcijas koeficents, porainā struktūra ļauj materiālam elpot, tādējādi regulēt iekštelpu klimatu (Natalia, 2016).

- Mākslīgais akmens, var nosaukt par ideālu apdares materiālu vannas istabā. Starp galvenajām mākslīgā akmens priekšrocībām ir vērts atzīmēt skaists izskats un milzīgs materiālu klāsts, kā arī augsta izturība un izturība pret mehānisko iedarbību, stabilitāte pret pelējumiem un sēnēm, ilgmužība, higienisks un ekoloģiski drošs (Natalia, 2016) (3.att.).



3.att. Mākslīgais akmens vannas istabā (Avots: Natalia, 2016)

Mitrumizturīgie griestu materiāli

- Iestieptie griesti – tas ir uzticams veids, kā paslēpt dažādus griestu defektus un inženierkomunikācijas. Ļoti ātri un viegli uzstādīt, kā arī viegli tīrāmi ar putekļsūcēju. Gadījumā, jā pieļaujams jumta tecēšana, tad stieptas griestus var iegriezt un izlaist ūdeni (‘’Какой материал выбрать...’’, 2017).
- Piekaramie griesti – tas ir praktisks, izturīgs, nedegošs, ekoloģiski tīrs materiāls priekš telpām ar augsta mitruma līmeni. Mitrums netiks kondensēts uz piekaramajiem griestiem. Tā slēpt caurules un aprīkojumu, kas atbild par apgaismojumu un ventilāciju (‘’Какой материал выбрать...’’, 2017).
- Griestu paneļi ir dažādi, izgatavoti no koka, skaidu plātnes, ģipša vai polistirola. Plastmasas paneļi ir lēts un praktisks risinājums. Ir zināms, ka plastmasa ir izturīga, mitruma izturīga un viegli tīrāma, kā arī apslāpe skaņu (‘’Какой материал выбрать...’’, 2017).
- Koku izmantot var tikai eļļainu un mitrumizturīgu – ozolu vai sarkankoku (‘’Какой материал выбрать...’’, 2017).

1.4.Dziedniecisko minerāļu izmantošanas metodes

Sērūdens ietekme cilvēka atveseļošanas procesos

Sērūdeņradis tiek ražots dažādās mūsu ķermeņa šūnās. Svarīgu lomu molekula izpilda sirds un asinsvadu sistēmā. Tā veic regulējošu darbību artērijās, piedaloties spiediena regulēšanai. Neskatoties uz toksisku iedarbību, bezkrāsaina gāze ar ierobežotu dozēšanu apkaro arī ar daudziem pataloģiskajiem procesiem. Bet gāzes trūkums izraisa neatgriezeniskas fizioloģiskas

sekas, kas izraisa slimību ar atmiņas zudumu. Sērūdeņradim piemīt baktericīdas, pretiekaisuma un brūču dzīšanas īpašības. Dažādu stiprumu sulfīda vannas palīdz nostiprināt aizsargspēkus, tām ir anestēzijas efekts. Vannām ir pozitīva ietekme (4.att.) galvenokārt uz koronāro asinsriti, muskuļu un skeleta sistēmu. Pēc 2 minūšu kontakta ar gāzveida ūdeņraža sulfīdu novēro intensīvu ādas apsārtumu: paplašinās kapilāru cilpas, uzlabojas asins cirkulācija. Vairākas šādas procedūras ievērojami uzlabo vielmaiņu un attīra uzkrāto toksisko vielu daudzumu organismā (Баланина, 2015).



4.att. Sērūdens vanna (Avots: ‘’Лечение сердца’’)

Sērūdeņraža minerālūdens ieteicams gastrīta slimniekiem ar paaugstinātu kuņģa skābes izdalīšanos un čūlas gadījumā, ja vien nav slimības saasinājuma. Tas noder pret aizcietējumiem, žultspūšļa un žultsceļu iekaisumiem, nieru un urīnizvadceļu saslimšanām, vielmaiņas slimībām. Bagātīgā sastāva dēļ to varētu pat pielīdzināt zālēm, tāpēc nedrīkst dzert bez ierobežojuma. Nedrīkst nepamanīt to, kā sērūdens smaržai ir lielā nozīme, jo tas var nobiedēt cilvēkus prom (Leiškalne, 2016).

Dabiskie ārstniecības minerālūdeņi

Minerālūdeni izmanto pēc ārsta norādījumiem gan ārīgi - peldēm, dušām, gan iekšķīgi dažādu hronisku kuņģa un zarnu, aknu, žultspūšļa, urīnceļu, augšējo elpošanas ceļu slimību, vielmaiņas traucējumu ārstēšanā. Organisma atbildes reakcija savukārt ir atkarīga no atsevišķu orgānu un orgānu sistēmu funkcionālā stāvokļa. Lietojot ārstniecības minerālūdeņus iekšķīgi, tie iedarbojas vispirms uz mutes, kā arī kuņģa un zarnu gļotādu, kur atrodas daudz receptoru. Minerālūdeņos izšķīdušās vielas uzsūcas organismā, nonāk asinīs un neirohumonālā ceļā iedarbojas uz atsevišķu orgānu un uz visu organismu. Vāji mineralizēto minerālūdeņu dzeršana palīdz izdalīt no organisma dažādus sāļus, vielmaiņas produktus (Minerālūdeņi, 2012).

Dabiskie ārstnieciskie minerālūdeņi ir viena no Latvijas dabas bagātībām. Tikai Jūrmalas teritorijā vien pieejami trīs dažādi veidi: sērūdeņraža, nātrija hlorīda un broma minerālūdens. Kā stāsta Elīna Malkiela (kūrorta rehabilitācijas centra "Jaunķemeri" stacionāra vadītāja), ārstnieciskie minerālūdeņi palīdz uzlabot ogļhidrātu, tauku, olbaltumvielu un minerālu vielmaiņu organismā un atjaunot bojātu orgānu struktūru. Tie stimulē šūnu elpošanas aktivitāti, mazina sāpes, iekaisumu un tūsku. Jūrmalas teritorijā iegūst arī nātrija hlorīda dzeramo ūdeni, kas garšo mazāk specifiski nekā sērūdens. Tas ieteicams kuņģa slimniekiem, ja izdalās maz sālsskābes, ir gastrīts, nierakmeņu slimība. Der arī organisma attīrīšanai. To lieto pa pusglāzei trīsreiz dienā stundu pirms ēšanas pēc ārsta norādījumiem. Ja sālsskābes sekrēcija ir paaugstināta, šis ūdens nav piemērots, jo dedzināšanu pastiprinās (Terentjeva, Frīdenberga, 2008, 91.lpp.).

Izmantojot minerālūdeņus vannu, dušu, aprasināšana vaidā un lietojot tos iekšķīgi kursa veidā, var iegūt gan profilaktisko, gan dziedniecisko iedarbību; tie pastiprina izveseļošanās procesu, uzlabojot atsevišķu sistēmu funkcijas (Terentjeva, Frīdenberga, 2008, 91.lpp.).

Peldes slēgtos vai atklātos baseinos ar minerālūdeni ir aktīvas balneoloģiskas procedūras. Ūdens temperatūra baseinos ir 25 – 26°C, bet kustības ūdeņi ļauj organismam saglabāt siltumu. Peldēšanās baseinā izraisa ievērojamas reakcijas nervu, asinsvadu un citās fizioloģiskajās sistēmās, tādēļ tiek trenēti termoadoptācijas mehānismi, elpošana, uzlabojas asinsrite (Terentjeva, Rozenfelde,1976, 98. – 99.lpp.).

Ārstēšana ar dūņām

Dabisko ārstniecisko siltumlīdzekļu grupā svarīgākā daļa ir ārstnieciskās dūņas. Pie ārstnieciskajām dūņām pieder dabiskie veidojumi, kuri sastāv no ūdens, organiskām vielām, minerālvielām un kuriem piemīt plastiskums, valkanība, lipīgums, liela siltuma kapacitāte un maza siltumvadītspēja. Lielākā daļa ārstniecisko dūņu satur bioloģiski aktīvas vielas, piemēram, slāpekļa, oglekļa, dzelzs, fosfora, silīcija, sēra un citus savienojumus, tādēļ dūņām piemīt ārstnieciskās īpašības. Šo īpašību veidošanā svarīga nozīme ir sērūdeņradim, kurš dūņās var atrasties šķīstošo sulfīdu, sērūdeņraža un dzelzs sulfātu veidā. Dūņu šķidrumā sastopamas arī gāzveida vielas, piemēram, ūdeņradis, ogļskābā gāze, sērūdeņradis, metāns. (Terentjeva, Frīdenberga, 1986, 10. - 11.lpp.).

Atšķirībā no sērūdeņraža, dūņu apstrāde ir vairāk zināma medicīnas jomā un arī vairāk pieprasīta. Ārstnieciskās dūņas ir bioloģiski aktīvs dabas produkts, kas radies, florai un faunai. Sastāvā ir vielas ar antibakteriālām īpašībām, fitohormoni, vitamīni, fermenti, aminoskābes, antioksidanti, minerālvielas, mikroelementi, vērtīgās baktērijas. Dūņām ir ļoti labvēlīga

ietekme uz cilvēka organismu. Ar dūņām ārstē galvenokārt hroniskas vai ieilgušas slimības. Aplikācijas uzlabo asinsriti, jo organisma audi un šūnas saņem vairāk skābekļa un barības vielu, savukārt venozās asinsrites uzlabošanās mazina tūskas un iekaisumus un veicina vielmaiņas un imūnsistēmas darbību. Ārstnieciskās dūņas iedarbojas uz organismu kā termisks, mehānisks un ķīmisks kairinātājs. Rodas labvēlīgas izmaiņas nervu, sirds un asinsrites sistēmā, ādā, asins sastāvā, vielmaiņas procesos. Paātrinās pulss, procedūras sākumā – arī elpošana, var nedaudz saasināties hroniska slimība, jo aktivizējas vielmaiņa (Madalāne, 2012).

Dūņu aplikācijas var būt siltas vai remdenas atkarībā no veselības vai kosmētiskās problēmas, taču nedrīkst būt pārāk karstas, jo augstā temperatūrā iet bojā daudzas vielas un zūd bioķīmiskā vērtība. Dūņas uzliek 4 – 6 cm biezā slānī, pārklāj ar plēvi un silti sasedz. Ādas receptoru kairināšana ietekmē procesus smadzeņu garozā, tādēļ procedūras laikā un pēc tās rodas miegainība (Madalāne, 2012).

1.5.Organisma ietekme ar dažādām veselību uzlabojošām procedūrām

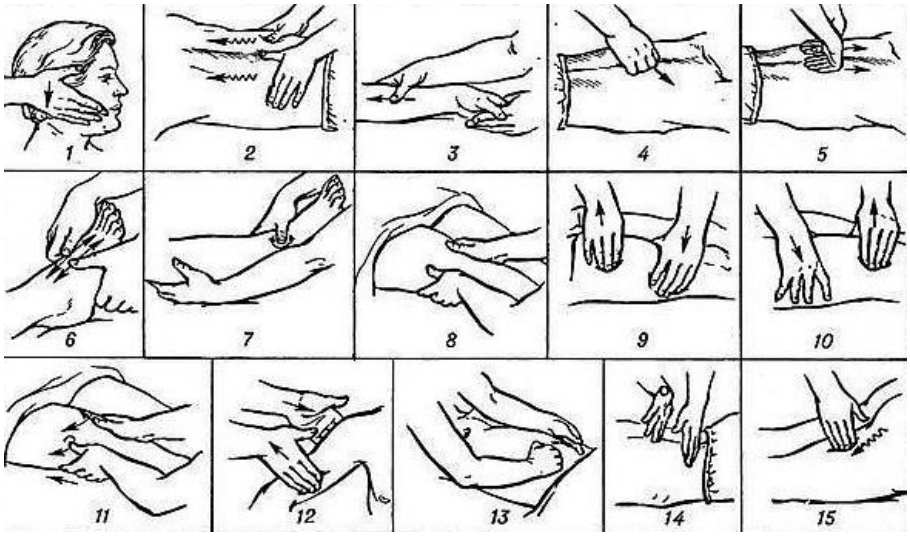
Masāžas iedarbība

Vispirms masāža ietekmē ādu, un tā saņem dažādus efektus (sk.1.pielikumu). Paaugstinās tās aizsargspējas pret dažādām mehāniskām ietekmēm un temperatūras svārstībām. Uzlabojoties asinsritei, āda kļūst gluda un tvirta. Masāžas ietekmē notiek limfas plūsmas paātrināšanās, spiediena pazemināšanās asinsvados, tiek likvidēti nosprostojumi vēnās. Paaugstinoties ādas muskuļu tonusam, masāžas rezultātā uzlabojas ādas ārējais izskats. Īpaši jāatzīmē masāžas ietekme uz ādas kapilāru sistēmu, kas nodrošina vielapmaiņas procesus asinīs un apkārtējos audos (limfā). Masāža veicina asinsriti un uzlabo skābekļa pieplūdumu šūnām, kā arī muskuļi kļūst elastīgāki, no tiem ātrāk tiek izvadīti maiņas produkti. Masāža ietekmē arī muskuļu tonusu, turklāt atkarībā no lietoto paņēmienu rakstura, šī ietekme var būt arī pilnīgi pretēja – iespējama gan muskuļu tonusa paaugstināšanās, gan tā samazināšanās. Nogurušu muskuļu darbspējas pēc masāžas paaugstināsies 3 - 7 reizes. Muskuļa traumas, saslimšanas vai nerva saslimšanas gadījumā masāža novērš to atrofijas draudus (‘’Masāžas iedarbība’’).

2010. gadā Losandželosā "Cedars Sinai" medicīnisko pētījumu centrā tika veikts pētījums ar mērķi noskaidrot masāžas ietekmi uz cilvēka organismu. Pētījumā piedalījās 53 brīvprātīgie, no kuriem vienai grupai 45 minūšu ilgā seansā tika veikta dziļa un intensīva zviedru ārstnieciskā masāža, savukārt otrai – taktīlā jeb vieglu pieskārienu masāža. Gan pirms, gan pēc masāžas visi dalībnieki nodeva asins analīzes (‘’5 veidi, kā masāža...’’, 2018).

Pētījumā tika konstatēts, ka jau pēc viena masāžas seansa notika bioķīmiskas izmaiņas katra dalībnieka organismā. Pēc ārstnieciskās zviedru masāžas dalībnieku organismā būtiski pazemājās kortizola (stresa hormona), kā arī arginīna vazopresīna (viela, kas veicina kortizola izstrādi) līmenis. Tāpat bija paaugstinājies limfocītu skaits, kas nozīmē, ka tika aktivizēta imūnās sistēmas darbība. Tiem brīvprātīgajiem, kuriem tika veikta taktīlā masāža, fiksēja pat lielāku oksitocīna jeb labsajūtas hormona līmeņa paaugstināšanos nekā dalībniekiem, kas piedalījās dziļās masāžas seansā. Tāpat pētījumā tika fiksēts, ka dalībnieku virsnieres pēc masāžas izstrādāja ievērojami mazāk kortikotropīna, kas arī stimulē kortizola izstrādi (‘’5 veidi, kā masāža...’’, 2018).

Tādējādi var secināt, ka masāža ir ne tikai lielisks veids, kā atslābināt ķermeni un prātu pēc fiziskas un emocionālas slodzes, bet arī efektīva ārstnieciska metode, kas palīdz cīnīties ar dažādām infekcijām un saslimšanām, traumām un hroniskām sāpēm, kā arī uzlabot pašsajūtu un vispārējo veselības stāvokli (5.att.) (‘’5 veidi, kā masāža...’’, 2018).



5.att. Masāža tehnika (Avots: Баландина, 2013)

Sporta ietekme uz cilvēka organismu

Cilvēka ķermenis ir radīts kustībai, tādēļ vislabāk mēs jūtamies, tad, kad regulāri veltam savu laiku fiziskajām aktivitātēm. Tas ir skeleta muskuļu nodrošinātas aktīvas ķermeņa kustības, kas jūtami palielina enerģijas patēriņu, salīdzinot ar miera stāvokli. Fizisko aktivitāti vai tās trūkumu var iedalīt pēc aktivitāšu intensitātes vai enerģijas patēriņa (sk.2.pielikumu). Regulāras nodarbošanās ar aktivitātēm uzlabo sirds - asinsvadu un elpošanas sistēmas funkcionālās spējas, stiprina ķermeņa muskulatūru un kaulus, uzlabo izturību, var palīdzēt novērst un samazināt aptaukošanos un uzturēt optimālu ķermeņa svaru. Tāpat tās var uzlabot psiholoģisko labsajūtu un samazināt stresu un nemieru, nomāktības un vientulības sajūtu.

Dažādas spēles un cita veida fiziskās aktivitātes dod iespēju jauniem cilvēkiem pierādīt sevi un iegūt pārliecību par sevi, iepazīt panākumu sajūtu un sociāli integrēties grupā. Fiziskās aktivitātes palīdz mazināt riskantas uzvedības izpausmes, tādas kā smēķēšana, alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošana, neveselīga uztura lietošana un vardarbība, īpaši bērnu un jauniešu vidū (‘’Kāpēc būt fiziski aktīvam?...’’,2015).

Nodarbības ar sportu vai dažādas interesantas aktivitātes ir svarīgas jebkura vecuma. Galvenais, lai cilvēks nesēž vienā vietā ļoti ilgu laiku, labāk, ja kustības tiek veiktas dienas garumā ik pēc katrām 20 minūtēm (6.att.) (‘’What’s the ultimate way...’’, 2017).

Bērniem līdz 5 gadiem ik dienas ir nepieciešama aktivitāte, lai attīstītu motoriskās prasmes. No 5 līdz 18 gadiem ir īpaši svarīgi stiprināt kaulus. Mērena vai intensīva nodarbība vismaz vienu stundu dienā. Braucot ar skeitbordu vai velosipēdu, peldēšana, cīņas māksla, futbols, dejas (‘’What’s the ultimate way...’’, 2017).



6.att. Īsa vingrošanas programma (Avots: ‘’Тренировка для девушек...’’)

No 18 līdz 65 gadiem galvenokārt jākoncentrējas ar aerobo vingrinājumu un spēka treniņiem, lai samazinātu slimības un priekšlaicīgas nāves risku. Minimālais ieteicamais treniņa ilgums ir 150 minūšu mērenā aerobikas nodarbība nedēļā (ūdens aerobika, teniss), vai 75 minūšu intensīva treniņa ar skriešanu vai velosipēdu (‘’What’s the ultimate way...’’, 2017).

Cilvēkiem kuriem ir vairāk nekā 65 gadus, īpaši svarīgi veikt vingrinājumus, lai uzlabot līdzsvaru, koordināciju un elastību. Vingrinājumu ilgums paliek nemainīgs: 150 minūšu ar mērenu aktivitāti nedēļā vai 75 minūtes ar intensīvu nodarbošanos (‘’What’s the ultimate way...’’, 2017).

Fizikālā terapija

Visbiežāk fizikālā terapija tiek iekļauta kompleksā ārstēšanā līdz ar citām metodēm, bet ir arī gadījumi, kad to izmanto kā vienīgo. Fizikālā terapija spēj uzlabot asinsriti un mikrocirkulāciju kādā konkrētā ķermeņa apvidū, līdz ar to paātrinās vielmaiņas galaproduktu izvade, iespējams mazināt tūskas un muskuļu sāpes, paātrināt nervu reģenerāciju, brūču dzīšanu un audu atjaunošanos, ārstēt eroziju dažādu sieviešu slimību gadījumā, nomierināt nervu sistēmu, normalizēt asinsspiedienu, veicināt ātrāku limfas atteci, uzlabot kuņģa sekrēciju un vielmaiņu, uzlabot nieru darbību, plaušu ventilāciju, plaušu apasiņošanu, tuberkulozes slimniekiem – panākt ātrāku kavernu sadzīšanu u. c. (Zonne, 2015).

Ar fizikālās terapijas palīdzību organismā labi var ievadīt medikamentus, tie nonāk vajadzīgajā apvidū un nav jālieto iekšķīgi. Piemēram, ar ultraskaņas palīdzību medikamentus ievada caur ādu, bet plaušu slimību ārstēšanā izmanto aerosola terapiju – ieelpojot gaisu, kurā ir medikamentu daļiņas, pacients tās saņem tieši plaušās, un caur alveolām medikaments labāk nokļūst tur, kur nepieciešams., pastāstīja veselības centra ‘’Audemus’’ fizioterapeite Laura Zitāne (Zonne, 2015).



7.att. Elektroneirostimulācija (Avots: ‘’GK Neiroklīnika’’, 2018)

Fizikāla terapija ir dažāda un tai ir divas veidi: aparātu fizikāla terapija un kurortoloģijas procedūras. Terapija jeb ārstēšana ar aparātu, piemēram, ultraskaņas terapija - ar ultraskaņu veic šūnu mikromasāžu un mikrovibrāciju, kas irdina audus un izmaina to caurlaidību. Fonoforēze - ar ultraskaņu medikamenta ievadīšana organismā caur veselu ādu. Siltumterapija jeb termoterapija – ārstēšana ar siltumu, tā mazina sāpes, spazmas, muskuļu tonusu, relaksē savilkto muskulatūru. Transkutānā (caur ādu veicamā) elektroneirostimulācija (7.att.) tiek veikta, nostiprinot uz ķermeņa elektrodus un pievadot elektroimpulsus. Rezultātā muskuļi saraujas. Elektromiostimulācija uztur muskuļu barošanos un dzīvības procesus. Runājot par kurortoloģijas procedūrām tās ir fizikālā terapija, kas jāmin dūņu vannas, dūņu aplikācijas,

ūdens vannas, skābekļa, ogļskābās gāzes, slāpekļa u. c. vannas, zemūdens masāža, dažāda veida dušas, ietīšanas ar ozokerītu, parafīnu, dūņām, smilšu vannas u. c. Šīs tradicionāli kūrortos veiktās procedūras pašlaik bieži pieejamas slimnīcās un citās medicīnas iestādēs, tās piedāvā arī skaistumkopšanas saloni, uz kurortoloģijas metodēm ir balstīta moderno Spa centru darbība (Zonne, 2015).

Pirts

Pirts procedūras ieteicamas ādas kopšanai pēc straujas liekā svara zaudēšanas un grūtniecības. Karstā gaisa un pirtsslotu masāžas iedarbības rezultātā paplašinās ādas poras, pēc tam aukstā ūdens iedarbības rezultātā strauji sašaurinās – notiek ļoti efektīga ādas un audu vingrināšana. Āda iegūst tonusu. Pirts iespaidā palielinās organisma nepieciešamība pēc skābekļa un ogļskābās gāzes izdalīšanās. Esot pirtī, elpošanas biežums palielinās līdz 20 ieelpām minūtē, plaušu tilpums reizēm palielinās līdz pat 20% un pieaug plaušu ventilācija. Svarīgs pirts iedarbības efekts ir bronhu paplašināšanās. Elpošana kļūst bieža un dziļa. Apmeklējot pirti minimāli 10 minūtes tād var izlabot centrālo nervu sistēmu. Pirtī palielinās asins kustības ātrums visā organismā. Pirts ir arī savdabīgs arteriālā asinsspiediena regulators. Cilvēkiem, kuri cieš no hipertonijas, ieteicams maigs, saudzējošs pirts režīms (Pirts procedūru iedarbība, 2019).

Pirts iedarbojas uz organisma imūnsistēmu. Iedarbību var novērot gan pie vienreizēja, gan pie atkārtotiem pirts apmeklējumiem. Muskuļi ir ne tikai darba, bet arī jūtīgu receptoru orgāns. Informācija no muskuļu receptoriem pa muguras smadzenēm nonāk centrālajā nervu sistēmā. Regulāri apmeklējot pirti visa nervu-muskuļu sistēmas darbība uzlabojas. Kustības tiek veiktas daudz precīzāk un tiek mazāk tērēta enerģija to izpildīšanai (Pirts procedūru iedarbība, 2019).

Pirtī uz lāviņas ieteicams sildīties guļus stāvoklī, nevis sēdus, jo pirtī ir jāizsilda kājas nevis galva. Procedūras laikā ieteicams dzert zāļu tējas, kas palīdzēs organismam atbrīvoties no visa liekā. Pēc pirts ieteicams silti apģērbties un ietīties segā, lai ķermenis ātri neatdzistu (radi.lv, 2007).

1.6. Dūņu un minerālūdeņu glabāšanas tehnologija

Dūņu iepakojumi vai aplikācijas tā ir jauna, inovatīva tehnoloģija, kura ir nosaukta par peloterapijas metodi. Vienreizējās dūņu aplikācijas terapija kombinācijā ar termokompresoriem ir novatoriska tehnoloģija dūņu dziedzniecībā, kas ļauj iegūt augstu terapeitisko efektu komfortablos apstākļos. Iepakojuma konstrukcija, kurai viena no pusēm ir

caurlaidīgs audums, nodrošina brīvu bioloģiski aktīvo vielu transportēšanu (planslāņa (5-10 mm) dubļu masa) caur ādu pacienta ķermeņā un kārsta atkārtoti lietojama termokompresija, pakāpeniski uzsilda aplikāciju, nodod siltumu lokālai ķermeņa daļai un pastiprina terapeitisko efektu (8.att) (‘’Одноразовые аппликационные пакеты’’, 2011). Atkārtoti izmantojams termokompresors - elastīgs plastmasas un hermētisks maiss, kas piepildīts ar speciāli izvēlētu siltumnesēju, kas nodrošina siltuma pārnesi uz aplikāciju ar terapeitiskām dūņām. Pateicoties savai oriģinālai sakotnējai konstrukcijai, termokompresors uzlabo dabīgā peloīda izmantošanu. Pirmkārt, termokompresiju silda īpašā iekārtā līdz 45-55°C, jo faktiskajam vienreizlietojamam iepakojumam ar dabisko medicīnisko dūņu ir telpas temperatūra, kurā to uzglabāja pirms lietošanas (22-24°C). Sākotnēji termokompresijas augstā temperatūra nodrošina vienmērīgu dūņu uzklāšanas temperatūru visas procedūras laikā. Lokāla siltuma padošana uzlabo asins piegādi tām ķermeņa daļām, uz kurām tiek uzlikts vienreizējas lietošanas aplikācijas ar terapeitiskām dūņām, kas nodrošina to augstu efektivitāti (Кадыров, 2009).



8.att. Procedūra ar dūņas aplikāciju (Avots: ‘’Нагреватель теплокомпрессов’’)

Dūņu uzklāšanas metode atbilstoši jaunajai tehnoloģijai ir diezgan vienkārša, un tiek panākta tradicionālās dubļu procedūras pilnīgā ietekme. Ir divas iespējas, kā pacientam piemērot dubļu aplikāciju. Pirmais variants: uz kušete konsekventi ievietojiet segu, vaskadrānu, vienreiz lietojamu palagu. Medmāsa ņem vienu vai vairākus termokompresorus, liek tos uz kušeti, pēc tam uz tiem novieto vienreizējās lietošanas maisiņus ar dūņām istabas temperatūras, pacients iegūlās uz aplikācijas un rūpīgi ietīties. Otrā iespēja: pirmkārt, vienreizējās lietošanas maisiņš ar terapeitiskām dūņām tiek uzklāts uz vēlamo ķermeņa daļu, pēc tam uz tās tiek ievietots apsildāms termokompresors, un tikai tad tiek veikta daudzslāņu ietīšana (Кадыров, 2009).

Procedūras laikā ar aplikācijam par ierosināto jauno tehnoloģiju, temperatūra mainās šādi: Dūņu aplikāciju ar vienreizējo lietošanu uzliek uz ķermeņa ar istabas temperatūru, kas nav zemāka par 20°C. Termokompresijas temperatūra ir aptuveni 50-55°C (aparāta devēja

sensora uztur pastavīgi ūdens temperatūru lai atbalst sasildīšanu visa dienā gaitā), un pēc 4-5 minūtem ādas temperatūra sasniedz 38-42°C un paliek šajā līmenī līdz 30 minūtem. Šis laiks ir pietiekams, lai iegūtu nepieciešamo klīnisko efektu un bioloģiski aktīvo vielu iekļūšanu ķermeņa iekšējā vidē. Pēc 25-30 minūtēm maisu ar dūņām un termokopresoru vajag noņemt un medmāsa iztīra pacienta ādu ar mitru salveti no dūņu šķīduma paliekām. Pēc procedūras pacients atpūšas 30-40 minūtes. Izmantotos vienreizējās lietošanas dūņu maisiņus pārvieto uz miskasti, un tos var likvidēt normālā veidā (Кадыров, 2009).

Terapeitiskajam minerālūdenim ir liels minerālvielu daudzums - vairāk nekā 10 grammu litrā, kā arī bioloģiski aktīvās vielas. Ārstniecisko ūdeni var atrast aptiekās, bet labāk iet uz ūdens kūrortiem - tā saglabā ārstnieciskās īpašības tieši pašā avotā. Terapeitiskais minerālūdens saglabā ārstnieciskās īpašības tikai pirmajās 2 stundās. Medicīniskais minerālūdens jāuzglabā stikla traukā. Tikai šajā gadījumā tas būs pēc iespējas lietderīgāks (‘’Лечебная вода’’, 2011).

Lai ārstētu pacientus slimnīcās, izmanto skābekli, un procedūras ar skābekli ir paredzētas cilvēkiem, kas cieš no sirds un asinsvadu un elpošanas sistēmu patoloģijām. Skābekļa uzglabātais ir zilais balons, kas ir profesionālais konteiners ar O_2 transportēšanu un uzglabāšanu. Balona apjoms var atšķirties no viena līdz četrdesmit litriem. Ir aizliegts novietot skābekļa balonus, kur uz tiem var krist tieši saules stari, kā arī nevajadzētu būt vienā telpā ar deggāzem. Ieteicams uzstādīt balonus vismaz viena metra attālumā no funkcionējošiem apkures radiatoriem. Noliktavai jābūt vienstāva telpai bez bēniņiem ar sienām un starpsienām no nedegoša materiāla. Paši baloni ir uzstādīti horizontālā vai vertikālā stāvokli rindās (Сахненко).

1.7. Analogu pētījums

Rehabilitācijas centrs "Jaunķemeri"

Rehabilitācijas centrs ‘’Jaunķemeri’’ (9.att.) atrodas Kolkas iela 20, Jūrmalā, Latvijā. Ķemeru teritorijā atrodas vairāk kā 30 sērūdeņraža avotu, šeit ir arī bagātīgi ārstnieciskās kūdras un sapropeļa dūņu krājumi (Kaņiera ezerā). Pateicoties mērenajam klimatam, Jūrmalas kūrortā tiek ieteikts ārstēties bērniem, kā arī cilvēkiem, kuri nevar pielāgoties tveicīgajam dienvidu gaisam. Izmantojot kūrorta terapijā pielietojamās metodes Jūrmalas dziednīcās ārstē slimniekus, kuri slimo ar sirds un asinsvadu, centrālās un perifērās nervu sistēmas, locītavu un mugurkaula, gremošanas sistēmas, ginekoloģijas un uroloģijas slimībām, kā arī vielu maiņas traucējumiem. Tiek izstrādātas unikālas atveseļošanas programmas, kas paredzētas pacientiem, kuri slimo ar kustību aparāta darbības traucējumiem (‘’Laipni gaidīti Jūrmalā!’’).



9.att. Rehabilitācijas cents ‘’Jaunķemeri’’ (Avots: ‘’KRC ‘’Jaunķemeri’’ 48!!!’’, 2015)

Tā ir liela ēka, kurā ieejot iekšā, var redzēt gaišu un tīru telpu, ar baltām sienām, griestiem un gaiša toņa laminăta grīdu. Visur var redzēt augus, kas dod skābekli. Sākumā, pie galvenajām durvīm uz grīdas atrodas paklājs ar meža attēlu, kas uzreiz nodod vienu svārīgāko nozīmi no veseļošanas programmas – svaiga gaisa ar piejūras ainavu. Paceļot galvu uz augšu, uzreiz uzmetot acis piestiprinātam pie griestiem sarkanā krāsā sienas daļa ar baltiem burtiem – reģistratūra.

Pa kreisi no reģistratūras atrodas kafejnīca ‘’Vitamīns’’ ar spilgtu zaļu grīdas segumu un dažādi maziņi veikali. Pa labi, ēdnica, pakāpieni uz augšu un lifts. Kūrorts piedāva vienvitīgus, divvietīgus un divistabu numurus. Katra telpa ir ierīkota ar vannas istabu, galdu ar krēsliem, televizoru, kumodi un gultu. Interjera dizains tāds kā visā rehabilitācijas centrā – gaišs un tīrs. Mēbeles ir izgatavotas no koka. Baltas sienas, laminăts ar koka imitāciju, aizkari dzeltenā vai oranžā krāsā. Gultas veļa ir oranža vai tumši zaļā krāsā. Tādu toņu savienojums dod miera un atpūtas sajūtu.

Kardiotrenažieru zāle, slinga terapija, baseins, pirts, masāža, vingrošanas telpa, tas viss palīdz cilvēkiem veseļoties. Kūrorts izmanto dūņu, minēralūdeni, sērūdeņrāžu avotus, kā arī sāls terapiju cilvēkiem kuriem ir problēmas ar sirds un asinsvadu, ādu, ģinekoloģiju, kuņģa vai zarna traktu slimībām.

Visas telpas ir izremontētas un izskatās labi, jaunas. Redzams, kā šaja centrā ir domāts par cilvēku veselību, kā personāls rūpējas par pacientiem, ka tas tiešām palīdz (sk. 3.pielikumu).

‘’Bad – Ischl’’ balneoloģiskais kūrorts – ‘’Kaiser Therme’’ komplekss

Mūsdienās tas ir viens no slavenākajiem termāliem kūrortiem Austrijā. (10.att.) Kūrorts piedāva lielu avota klāstu, piemēram, termiskā sāls, aukstā sulfāta sāls un dzeramais minerālūdens.Tūristi brauc uz šo mazo pilsētiņu, lai uzlabotu savu veselību. Nav svarīgi,

kādas ir veselības problēmas, jo termālās procedūras ir ļoti noderīgas (‘’Термальный курорт Бад – Ишль…’’).

Kūrorta speciālitāte ir elpceļu slimības, muskuļu sistēmas, asinsvādu, sirds, kuņģa un urīnceļu problēmas. Sanatorijā ir spealizēta nodaļa bērniem, kur ārstē hronisku bronhītu, astmu un ar vecumu saistītas slimības (‘’Лечение в Бад – Ишле’’).



10.att. Balneoloģiskais kūrorts Austrijā (Avots: ‘’Einbrecher steigt in Kaiser-Therm…’’, 2018)

Kūrorta interjers ir uztaisīts atkāpjoties no baseiniem un pirtīm, jo tas aizņem vislielāku daļu. Ēkā ir vairāk nekā desmit dažādas saunas un pirtis. Temperatūru var izvelēties dažādu, no 40°C grādiem līdz 100°C grādiem, kā arī ar dažādiem efektiem. Atpūtas istaba ar sāli gaisā, pirts ar zāles aromātu, ar priedi, ar ābolu, ar eikaliptu, vai saunu ar panorāmu, kur atvēras lieliska aina uz pilsētu. Zemūdens masāža, visa ķermeņa masāža ar ūdeni, ūdens ar filtrēšanu un minerālu pievienošānu. Āra duša, sauna bērniem un baseini, atvērta tipa terase, kur drīkst sauļoties. Ir iespēja staigāt ar plikām kājām uz trotuāra, jo tas ir apsildīts (Avots: ‘’Einbrecher steigt in Kaiser-Therme…’’, 2018).

Masāžas kabinēti izskatās ļoti patīkami, jo izmantoti mierīgi toņi. Sienas ir zeltaini brūnā krāsā, grīda ir no koka, mēbeles ir tumši brūnas ar baltas krāsas papildījumu. Vannas, kur notiek dūņu procedūras - no metāla. Ļoti iespaidīgi izskatās sāls ala. Griesti izskatās pēc velvēm, sienas, grīda, kolonnas, visur ir sāls. Grīdā pie sienām izvietoti maziņi, spīdoši kristāli. Baseinā ir flīzes segums gaiša bēša krāsā ar dažādu toņu pievienošanu. Sienās arī ir flīzes, bet brūnā krāsā. Apkārt baseinam atrodas kolonnas spilgti zilā krāsā. Kopumā tas izskatas labi, bet dažādās detaļas atgadina Romas stilu (sk. 4. pielikumu) (Avots: ‘’Einbrecher steigt in Kaiser-Therme…’’, 2018).

Sanatorija ‘’Poltava’’

Sanatorija atrodas Krievijā, Kiprā. Kompleksa teritorijā – plašā, labiekārtotā un ar zaļu parka daļu. Apkārtnē krūmi, priedes un egles veido unikālu atmosfēru un patīkamu mikroklimatu, kas veicina pilnvērtīgu atpūtu un efektīvu ārstēšanu (‘’Санаторий «Полтава»’’). Centrā izvietota upe ar tiltiņu, ar strūklakam vidū un ar putnu mājiņām.

Kūrorta komplekss ietver sevi diagnostikas centru, dūņas vannas un veseļošanos ar ūdens procedūrām. Sanatorijas profils ir gremošanas sistēmas ārstēšana (‘’Санаторий «Полтава»’’).

Sanatoriju veido jauna ēka ar izcilu arhitektūras un dizaina projektu, kas ļāva apvienot kopā ēdamistabu, koncertzāli un guļamistabas (‘’Санаторий «Полтава»’’) (11.att.). Ēkas interjers iekārtots ar gaiša toņa krāsām. Telpa ar reģistratūru ir bēšā krāsā ar velvēm griestos. Centrā novietota apaļa strūklaka ar gaismiņām ūdenī un vietu, kur drīkst pasēdēt. Pie sienas foajē ir neliela strūklaka, kura ir noformēta ar akmeņiem. Pretī var apsēsties, atpūsties un paskatīties televizoru. Gaiteņos ir daudz vietas kur novietotas sēdmēbeles, kā arī var redzēt mazus ziedošus kociņus podos. Griestos atrodas spogulis, grīdā ir flīžu segums un sienas ir krāsotas tumši bešā krāsā.



11. att. Sanatorija ‘’Poltava’’ (Avots: ‘’Санаторий Полтава’’)

Interjers kabinetos un procedūru telpās izskatās jauki, tīri, gaiši un ļoti apmierinoši. Telpās ar dušu, vannu vai laboratorijā, sienām un grīdām izmantoti gaiša toņa flīzes. Citas telpās uz sienām ir tapetes, bet grīdā – laminmāts. Sporta zālē viena sienā izvietots spogulis, bet pie pretējās sienas sporta inventārs. Pie pārējām sienām izvietoti trenažieri un zviedru siena. Kopumā interjers ir satraucošs. Grīdā ir paklājs gaiši pelēka krāsa ar melniem punktiņiem. Sienas ir krāsotas ar svītrām – gaiši bordo, balts, gaiši rozā, balts un atkal gaiši bordo. Divu līmeņu griesti ar spoguli vidū un ar spuldzēm apkārt, dod telpai vajadzīgu apgaismojumu.

Baseina telpa iekartotā ar flīžu segumu, ar zilas krāsas grīdu, un ar balto, tumši zilu un gaiši zilu krāsām kolonnās un sienās. Divu līmeņu glancētie griesti tumši zilā krāsā ar gaismas avotiem apkārt, kā arī ventilācija un gaisa kondicioneris, izpilda savu funkciju un dod telpai vajadzīgo efektu.

Kūrorta numuri izskatās ļoti parasti. Sienās ir tapetes bešā krāsā, grīda – laminēts brūnā krāsa, paklājs ar bardo krāsu un mēbeles brūnas krāsa. Istabā ir viss, kas nepieciešams: gulta, vannas istaba, televizors, ledusskapis un citas mēbeles. Vienvietīga numura platība ir 15-18 kvadrātmetrus. Dīvvietīgais numurs – 25-35 kvadrātmetri (sk.5.pielikumu).

Sanatorija Jūrmalā ‘’Belorusija’’

200 m no jūras krasta un 20 km no Latvijas galvaspilsētas atrodas sanatorija "Belorusija" (12.att.) (Jūrmalā, Bulduru prospektā 4/8). Sanatorijā ir unikāla medicīniskā bāze. Tas piedāva dziedniecību, kura aprīkota ar mūsdienīgām kūrorta medicīnas tehnoloģijām diagnosticēšanai, ārstniecībai, profilaksei un rehabilitācijai. Sanatorija lepnums ir 25 metrus garš baseins ar minerālo ūdeni. Savukārt centrālajā korpusā atpūtniekiem ir brīvi pieejamamas ar minerāliem bagāts dzeramais ūdens tieši no dziļurbuma akas (‘’Sanatorija Jūrmalā ‘’Belorusija’’’’).

Sanatorija piedāva atpūtu sāls istabā, ar minerāliem bagāto sāls alu gaisa ārstnieciskas īpašības ir zināmas jau kopš senatnes. Piedāvāts arī ūdens procedūras, dūņu ārstniecības procedūras, parafina ietīšanas, klasisko un hidromasāža, limfodrenāža, mūsdienīgas fizikālās terapijas kabineti, pilna funkcionāla izmeklēšāna, kā arī stomatologu un citu speciālistu pakalpojumi. Nostiprināt ārstēšanas efektu palīdzēs ikdienas pastaigas jūras krastā, skābekļa kokteiļi, svaigi spiestas sulas un zāļu tējas (‘’Sanatorija Jūrmalā ‘’Belorusija’’’’).



12.att. Sanatorija ‘’Belorusija’’ (Avots: ‘’Санаторий Белоруссия’’)

11 stāvu galvenajā korpusā ir labiekārtoti 133 vienvietīgi un divvietīgi numuri, kā arī 9 luks numuri ar skatu uz parku. No ēkas augšējiem stāviem paveras brīnišķīgs skats uz Jūrmalas panorāmu – priedes un jūra. Visi numuri ar lodžijām un aprīkoti ar visu nepieciešamo

dzīvošanai, ieskaitot televizoru, ledusskapi un tālruni. Vienistabas numuri ir aprikoti ar balkonu un kopēja platība sastāv 22,3 m2. Numurā – divas vienvietīgas gultas, ledusskapis, televizors, žurnālu galdiņš, telefons, krēsls un vanna. Garderobe atrodas viesnīcas numura koridorā. Krāsas gamma ir gaiša, ar zaļam akcentiem.

Divistabu numurs ar diviem balkoniem sastāv 38,2 m2. Viesistaba atrodas bufete ar trauku komplektu, elektriskā tējkanna, žurnālu galdiņš, krēsls, radiouztvērējs, televizors, telefons. Guļamistabā ir viena divvietīgā gulta un televizors. Piedāvāts arī gludeklis ar gludināšanas dēli, kā arī vanna. Gaiša toņa numurs, ar zaļam un tumši brūna akcentiem.

Divvietīgs numurs ar balkonu – 22,3 m2. Numurā ir divas vienvietīgās gultas vai viena divvietīgā gulta. Divi skapīši, rakstāmgalds, galda lampa, stāvlampa, neliels ledusskapis, seifs, televizors un telefons. Vannas istabā – dušas kabīne, fens, telefons un kosmētikas piederumi. Interjers ir gaiši bēša krāsa, ar spilgtiem tumši zaļam akcentiem, un uz grīdas atrodas paklājs.

Teritorija kāpu zonā tikai 100 metru attālumā no jūras piekrastes atrodas divas divstāvu kotedžās ar luks klases numuriem, kas paredzētas tiem, kuri vēlas atpūsties slēgtajā zonā. Zaļumos ieslīgstošās elegantās divstāvu koka ēkas Jūrmalai raksturīgajā arhitektūras stilā, no ārpuses vienkāršas, ar pagājušā laikmeta interjera elementiem. Kotedžu apdarē ir izmantoti gadsimtos pārbaudīti dabīgi materiāli – ozols, osis, āda, zīds, samts, kas harmoniski apvienoti ar mūsdienu ērtībām. Pirmajā un otrajā stāvā ir plašas, gaišas halles ar mīkstām mēbelēm, ziediem un gleznām (sk.6.pielikumu) (‘’Sanatorija Jūrmalā ‘’Belorusija’’’’).

Sanatorija ‘’Jantarnij bereg’’

Sanatorija “Jantarnij bereg” ir uzcelta 1972. gadā pēc arhitekta S. Kleimenova projekta, atrodas kūrortpilsētā Jūrmala, Latvijas Republikā, tieši Ķemeru nacionālajā parkā un aizņem 19 hektaru lielu teritoriju, lielākā daļa no kuras ir priežu mežaparks. Attīstīta infrastruktūra, ērta piebraukšana, tuvumā nav ražošanas uzņēmumu, brīnišķīga daba, maigs klimats, atsaucīgs personāls - paver lielisku iespēju ārstniecībai, atpūtai pie jūras, kā arī biznesa tikšanām. Sanatorijā ir mierīga un komfortabla atpūta pie dabas (‘’Sanatorijas, profilaktorijas’’).

Sanatorijas arhitektūra ir veidota mūsdienīgā stilā (arhitekts S. Kleimenovs) un ietver sevī galveno korpusu, ārstniecisko un sporta kompleksus. Aktīvās atpūtas mīļotājus gaida kompleksa sporta bāze, kas ietver sevī volejbola laukumus, atklātos tenisa kortus, baseinu, pirti, labiekārtotu pludmali, kā arī iespēju pastaigāties pa mežaparka alejām. Sanatorijas

ārstnieciskie resursi ir sērūdeņraža avoti un kalcija-nātrija hlorīda minerālūdeņi (13.att.) (‘’Sanatorijas, profilaktorijas’’).



13.att. Sanatorija ‘’Jantarnij bereg’’ (Avots: ‘’Sanatorijas, profilaktorijas’’)

Sanatorija piedāva dažādu numuru variantus – divvietīgu, divistabu un trīsistabu numuriņi. Divvietīga numura ir trīs varianti, viens ir ar divam gultam bet vēcmodīgs, otrs variants arī ir ar divam gultām bet interjers izskātas labāk, un numurs ar vienu divvietīgu gultu, kur telpa izskatas labi. Krāsu gamma tājos ir brūna ar bešā toņiem. Sienās ir krāsotas dzeltena un bēša gaišas toņos, uz grīdas ir paklājs ar parketu. Numuros atrodas televizors, galds, krēsli, kumods un vannas istaba.

Divistabu numura ir viena guļamtelpa ar lielu divvietīgu gultu un kumodu blakus. Krāsas arī ir mierīgas toņos – brūna krāsa un bēša. Otrajā telpa ir viesistaba, ar krēsliem, dīvanu un galdiņu vidū. Uz grīda atrodas paklājs. Krāsu gamma ir brūna ar pelecīgu un bēša toņiem.

Trīsistabu numura atrodas guļamistaba, viesistaba un ēdnīca. Guļamtelpa krāsas – brūnā krāsa mēbeles un uz grīda, baltās sienas ar balto gultu un kumodu, un uz tā atrodas sega bordo krāsa, kā arī aizskari pie loga. Ēdnīcā uz grīdas atrodas parkets brūna krāsa, galds un liels skapis citās brūna krāsas toņos. Melns dīvans, un balti ar bordo krāsam aizskari. Viesistabā paradas tadā paša krāsu gamma, tikai dīvans ir brūna krāsa. Vannas istaba ir dzeltena ar balto krāsu savienojums. Sienas, grīda – dzeltenas flīzes. Santehnika ir balta. Kopējais numuru tēls atstaj PSRS laika sajūtu (sk.7.pielikumu) (‘’Sanatorija ‘’Jantarnij bereg’’’’, 2019).

SITUĀCIJAS IZPĒTE

2.1. Baldones Sanatorija

Objekts: Baldones Sanatorija ir viens no slavenākajiem balneoloģiskajiem kūrortiem PSRS laikos. Uz zemes gabala ar kopējo platību 59684 m2 atrodas apsekojamā ēka - ārstniecības korpuss, balneoloģiskās nodaļas ēka, transformatoru apakšstacijas būve, ēdnīcas ēka, saimniecības korpusa ēka, sanatorijas guļamkorpusa ēka, kluba ēka un biljarda paviljons. Ārstnieciskajā korpusā piedāvāja veseļošanu ar sērūdeni, dūņām un minerālūdeni. Dažādas procedūras, fiziskās nodarbības peldbaseinā, vannas, masāža un citi varianti ārstēšanai.

Atrašanas vieta: Baldones Sanatorija atrodas Latvijā, Baldonē, Rīgas iela 52. Galvenā iebraukšana ir no Rīgas ielas puses pa asfaltbetona klātu ceļu. Starp ēkām ir piebraucamie ceļi, kā arī kājnieku celiņi, kas klāti ar dzelzsbetona plātnēm. Teritorija nav iežogota. Teritorija aizaug ar krūmiem (sk. 12. pielikumu).

Baldones Sanatorija vēsture

Senajos laikos, kad Rīgās vēl nebija, 1186. gadā hronikās minēja par tādu Livonijas apmetni kā Baldon. Šaj vietai nebija militāras vai komerciālas nozīmes, bet tā bija vieta, kur dziedināja no brūcem un kaitem (balneoloģiskais kūrorts) (Chas.lv, 2014). Pēc dzirdes par brīnumaino ‘’jaunības avotu’’ Baldonā (Baldone), Rīgas garnizona slimie karavīri devās dziedināties Kurzemes hercogistē, rezultātā visi izveseļojas, izņemot karavīru ar šķelto roku – minerālūdens šajā gadījumā nepalidzēja (Čaikina, 2012). Daudzus gadsimtus Baldonē bija kā tautas kūrorts (14.att), tāpēc kā, no jebkuras vietas veda slimīgus cilvēkus. Slimo cilvēku ievietoja baļļā (vanna), kas piepildītas ar vietējo dziedniecisko dūņu, pēc kura slimības iet prom. 15. gadsimtā Baldonā parādījās pat Livonijas ordeņa galvas vasaras rezidences kapteinis, ar locītavu sāpem, apsēžas baļļā un sāpes aizgāja (Ulmane).

1795. gadā Kurzemes hercogiste iekļāvās Krievijas impērijas sastāvā un nekavējoties tika pieņemts lēmums dibināt Baldones kūrortu, jo sērūdens dziedinošās spējas bija zināmas jau izsenis. Aktīvais Fridrihs Georgs (1748 - 1800), Baldones muižas nomnieks, kā teritorijā atradās slavenais sēravots, ķērās pie tā labiekārtošanas un izbūvēja jumtu (Ulmane).



14.att. Baldones kūrvieta, J.Broces, 1795.gads (Avots: Čaikina, 2019)

Diemžēl sakarā ar Katrīnas II nāvi tajā pat 1795. gadā, aktīva kūrorta izveide pierima, bet atjaunojās pēc 1797. gada 25. septembra, kad Pāvils I parakstīja pavēli par kūrorta dibināšanu. Jau iepriekšējā, 1796. gadā, bija sastādītas tāmes, plāni, medicīniskā un apkalpojošā personāla štatu saraksti, tomēr aktīva darbība nenotika un sēravots bija atstāts (Ulmane).

1800. gada 4. janvārī, Fridrihs Georgs mira nepilnu 52 gadu vecumā un tika apglabāts līdzās vecākiem kapelā Līves muižas parkā. Pēc Fridriha Georga nāves Baldones muiža ar topošo kūrortu tika nodota nomā Bauskas apriņķa bijušajam civilajam gubernatoram Arseničam, bet 1805. gadā - apakšnomā brāļiem fon Korfiem, ar kuru vārdu arī saistās kūrorta tālākā izaugsme (Ulmane).

1795. gadā barons Gotards fon Korfs nopirka šo zemes gabalu, un lūdza ķeizariene Katrīnu II Lielu (1729 - 1796) atļaut atvert dziedniecību Baldonē. Pieprasījumama bija priekšvēsture: fon Korfa jaunākais brālis cieta no smaga reimatisma un Latvijas iedzīvotāji ieteica ārstēt jauno kungu ar vietējiem dubļiem un notika brīnums – pasēžot baļļā, jauneklis atbrīvojās no slimības uz visiem laikiem (Chas.lv, 2014). Kad Gotards fon Korfs aprīkoja dziedniecisku avotu, vīņš izdauzīja uzrakstu: ‘’Slīmigiem – izdziedināšana, veselīgiem – uzjautrināšana’’ (Čaikina, 2012).

Fon Korfu laikā tika palielināts kūrvietas ēku skaits, uzcelta lielāka vannu māja un izgatavots lielāks skaits vannu, kuras slimnieki izmantoja peldēm. Šajā laikā tika atklāts arī Baldones purva dūņu ārstnieciskais spēks un tās sāka izmantot procedūrās. Tika uzbūvētas arī ēkas atpūtai un izklaidēm, kā arī labiekārtots parks. Vēlāk uzbūvēta arī pirmā Kūrmāja. Kūrorta labiekārtošanu baroni fon Korfi veica par saviem līdzekļiem, nesaņemot praktiski nekādu atbalstu no kroņa, jo tika norādīts, ka baroni šos darbus veic sava personīgā labuma dēļ, ne kroņa interesēs (Ulmane).

19. gadsimta vidū kūrviesu skaits sāka samazināties, kas saistāms ar Ķemeru kūrorta izveidi – izdevīgā atrašanās vieta, transporta pieejamība un jūras tuvums bija nenoliedzama priekšrocība. Tomēr gadsimta beigās Baldones kūrvietas apmeklētāju skaits sāka atkal pieaugt – Baldones baroni fon Korfi atkal veica labiekārtošanas darbus, turklāt vasarnīcu cenas un uzturēšanās izmaksas bijušas daudz lētākas nekā Jūrmalā. Notika arī Baldones sērūdens un dziedniecisko dūņu zinātniska izpēte, savukārt slimniekus ārstēja mācīti ārsti, piemēram, 1892. gadā Baldonē ieradās Dr. Alfons Kleinbergs (1864 - 1938), kurš šeit ierīkoja arī privātu dziedniecības iestādi, kā arī vēlāk kļuva par kūrvietas galveno ārstu (Rasnace).

Ievērojams Baldones kūrvietas uzplaukums sekoja neatkarīgās Latvijas Republikas laikā, kad tika atvērts liels skaits vasarnīcu (pansiju), tika izbūvēta šoseja uz Baldoni, kā arī kursēja daudzu Baldones apmeklētāju iecienītais zirgu tramvajs jeb "trulītis" (15.att.). Šajā laikā arī Baldone kļuva plašāk pazīstama kā kūrorts. 1930. gadu otrajā pusē tika izbūvēta moderna peldētava, atklāta jaunā vannu māja un uzbūvēts Riekstukalna skatu tornis (Rasnace).



15.att. Zirgu tramvajs (Avots: ''Par kūrvietu'')

Apmeklētājus piesaistīja svaigais gaiss, sakoptā apkārtne un gleznainie dabas skati. Lielais kūrviesu skaits veicināja arī Baldones attīstību un kultūras dzīvi, tika atvērti veikali, sabiedriskās un izglītības iestādes, darbojās dažādas biedrības un pašdarbnieku kolektīvi (Rasnace).

Augšupejošo attīstību pārtrauca Otrais pasaules karš. Pēc kara Latvijā nostiprinājās padomju vara, savukārt Baldonei okupācijas režīms uzlika īpašu lomu – Baldone kļuva par Vissavienības nozīmes kūrortu ar nosaukumu ''Sanatorija''Baldone''''. Tāpat kā visur citur, arī Baldonē notika kolektivizācija un industrializācija, izveidoti kolhozi, rūpnīcas, ražošanas uzņēmumi, savukārt kūrorts tika nacionalizēts un paplašināts. Sanatorijai bija vairāki korpusi – par vienu no tiem tika pārveidota arī Baltā pils (16.att.) (Rasnace). Pirmā Pasaules kara laikā

pilī līdz 1915.gada beigām atradās krievu armijas hospitālis, un vēlāk arī vācu armijas hospitālis (‘’Baltā pils’’).

Pēc Pirmā Pasaules kara pilī apmetās tās likumīgais īpašnieks Ādama Mickēviča dēls Nikolajs ar ģimeni un daļu telpas izīrēja Baldones kūrorta viesiem. 1936.g. un 1937.g. vasarās telpas tika izīrētas Latvijas tuberkulozes apkarošanas biedrībai un pilī tika uzņemtas 45 trūcīgas ģimnāzistes, kuras sirga ar tuberkulozi. Vēlāk pilī no Kurzemes tika pārcelta un ierīkota bērnu patversme, bet 1944.gada septembrī vācu pārvalde bērnu patversmi pārcēla uz Mercendorfas muižu, kur jau bija otra bērnu patversme, un atbrīvotajās telpās iekārtoja vācu karaspēka lazareti. No 1945.gada līdz 1980.gadam Baltajā pilī atradās sanatorijas „Baldone” 1. nodaļa – sieviešu nodaļa. No 1980.gada Balto pili nodeva ciemata slimnīcai. Slimnīcu gan tur neiekārtoja, bet kolhozs „Baldone” pilī ierīkoja kopmītnes, kur dzīvoja kolhoza celtnieki, viesstrādnieki (‘’Baltā pils’’).

1985. gadā pilī oficiāli tika nodibināta Baldones mūzikas skola un vēlāk 1993. gadā arī mūzikas pamatskola. 1994. gadā ēka tiek novēlēta mūzikas pamatskolai (‘’Baltā pils’’).



16.att. Baltā pils (Avots: ‘’Par kūrvietu’’)

Ar laiku tika uzbūvēta arī ēdnīca un jauni korpusi. Pēc Padomju Savienības sabrukuma beidza pastāvēt arī Baldones sanatorija – tā tika privatizēta, bet tās atjaunošanas darbi bijuši neveiksmīgi un sanatorijas vietā paveras vien drūma aina (Rasnace).

Mūsdienas, Baldones iedzīvotājus un viesus priecē netālu esošais Ceriņu parks ar skaistiem apstādījumiem un ērtiem pastaigu celiņiem (Rasnace). Nostāsti liecina, ka parks bijis iemīļota satikšanās vieta kūrvietas iedzīvotāju vidū. Gadsimtiem ritot dzīve te mutuļojusi, 20. gadsimta trīsdesmitajos gados parkā bijis pat avīžu un saldumu kiosks. 1984.gadā par godu sēravotam uzstādīja piemiņas akmeni ar tajā iekaltu tekstu “Baldones sēravots izmantos ārstniecībā no

1186.gada", savukārt nosaukumu Ceriņu parks, parks iegūst 1985.gadā (''Ceriņu parks un sēravots'').

19. gadsimta beigās sēravota tvertnes vietā tika izbūvēta jauna sēravota tvertne "Muciņa'' ar slēgtu koka lapeni virs tās. No tvertnes nostiprinājuma sienas bija caurule, kas novadīja sērūdeni vispārīgai lietošanai skulptūrā "Muciņa". Vēlāk virs "Muciņas" uzstādīja skulptūru "Ķirzaciņa". 20.gadsimta 30. gados virs sēravota tika uzcelts jauns paviljons un turpmāk sērūdens padevi nodrošināja no 10. urbuma. 1955. gadā, pārkārtojot strūklakas "Muciņa'' ūdens padevi, sērūdens izplūda no Ķirzaciņas mutes. Skulptūru "Ķirzaciņa" nozaga 1994. gadā un līdz 2017.gadam sērūdens paviljonā tek no caurules. 2017. gadā ir uzsākta Paviljona atjaunošana un sērūdens strūklakas "Ķirzaciņa'' (''Ceriņu parks un sēravots'').

Šodien parkā iespējams arī nobaudīt Baldones sērūdeni. Baldones sēravots ir valsts nozīmes kultūras piemineklis. Ceriņu parka apmeklētāji var apskatīt arī vairākus objektus, tajā skaitā atjaunoto skulptūru "Māra" (Resnace) (2015. gadā tiek atjaunotā), skulptūra ''Vāverīte'' (tiek atjaunotā 2017. gadā). Paviljonā "Ķirzaciņa" atrodas sēravota ieguves vieta, no kura padeve ir nodrošināta strūklaku skulptūrām "Māra" un "Vāverīte" (sk.8.pielikumu) (''Ceriņu parks un sēravots'').

Baldones sanatorija bija vissavienības nozīmes kūrorts, un atzīts kā balneoloģiska tipa kūrorta zona (izmanto pārsvarā ārstnieciskos minerālūdeņus), kurā pieejams sērūdeņraža un hlorīda minerālūdens, kā arī dūņu dziedniecība (Braufmane).

Baldones sēravoti plūst cauri vietām, kur saskaras ar kūdru un ģipsi saturošiem iežiem. Baldones minerālūdens, kas nāk no 8,5 m dziļa urbuma, pieder pie aukstiem sulfāta un kalcija sērūdeņraža ūdeņiem. Bagāti ar sērūdeņradi, ogļskābi un pieskaitāmi pie sārmzemju sulfāta vēso sēravotu grupas. Avota ūdens, kam piemīt dziednieciskās īpašības, ir bezkrāsains, kristāldzidrs, ar piegaršu un olām raksturīgu smaržu. Balneoloģiskajos kūrortos galvenie ārstniecības līdzekļi ir ārstnieciskie minerālūdeņi, kas pēc fizikālajām un ķīmiskām īpašībām var būt ļoti dažādi, tos var lietot ārīgi - peldēs, dušās, inhalācijās, dažādās skalošanas procedūrās u.c. un iekšķīgi - kā dzeramo minerālūdeni. Sērūdens vannas kopā ar skuju ekstraktu vai sāli, vai ogļskābo gāzi nozīmēja cilvēkiem ar nervu sistēmas un sirds – asinsvadu saslimšanām, bet kuņģa un zarnu slimniekiem izrakstīja sērūdeni lietot iekšķīgi. Procedūras ar dūņu palīdz sanatorijas slimniekiem, kas cieš no dažādām locītavu, kaulu lūzuma seku, nervu sistēmas un ginekoloģiskām kaitēm (Braufmane).

Sanatorijā bija iekārtoti nepieciešamie diagnostiskie un ārstnieciskie kabineti, tai skaitā klīniskā un bioķīmiskā laboratorija, rentgena kabinets. Pārsvarā visas procedūras notika

centrālajā ārstniecības korpusā jeb vannu mājā (celta 1939. g.). Ārstnieciskā korpusa pirmajā stāvā atradās: dūņu nodaļa, zemūdens masāžas kabineti, elektrodūņu kabinets, inhalatorija, ārstnieciskās fizkultūras zāle, sērūdens baseins, skābekļa teltene (17.att.) un distrakcijas kabinets. Ārstnieciskā korpusa otrajā stāvā atradās: vannu nodaļa, ginekoloģijas terapeitisko procedūru un stomatologa kabinets. Minētais plānojums pastāvēja līdz 1980. gada, kad nodeva ekspluatācijā astoņstāvu korpusu (Braufmane).

Ārstnieciskās sērūdens un dūņu procedūras papildināja elektrofizioprocedūras, elektriskā un zemūdens masāža (sk.9.pielikumu), dažādu ārstniecisku vielu inhalācijas, klimatoterapija, diatermija, galvanizācija, injekcijas, līdzsvarota diēta, ārstnieciskā fizkultūra, pirts un dažādas dušas, piemēram, Šarko, cirkulārā un kāpjošā duša. Pēc izdevumā ‘’Cīņa’’ (viens no lielākajiem nacionālajiem dienas laikrakstiem Latvijā, tagad nosaukums - Neatkarīgā Rīta Avīze) tiek apgalvots, ka sanatorijā “Baldone” hipnoze tiek pielietota kā viena no ārstniecības metodēm (Braufmane).



17.att. Skābekļa teltene (Avots: ‘’Ikdiena sanatorijā "Baldone"…’’)

Ieskats, kā 1956. gadā tiek ārstēti pacienti fizioterapijas kabinetā. Pacientam ar reimatismu vai nervu saslimšanu 20 minūtes jāguļ siltās dūņu kompresēs. Dūņām piemīt plastiskums, valkanība, lipīgums, liela siltumietilpība un maza siltumvadītspēja. Pēc kompresēm seko mazgāšanās vannā un pusstundu ilga atpūta. Ja slimās sirds dēļ nav ieteicamas siltas kompreses, tad ārstē ar aukstām dūņu kompresēm. Minēto procedūru — elektriskās dūņu kompreses, sāka lietot 1956. gada. Pārmaiņus dod kompreses un sērūdens vannas. Sērūdeņraža vannas sagatavo kombinācijā ar skuju ekstraktu, vārāmo sāli un ogļskābo gāzi kā ogļskābās vannas, ko pielieto galvenokārt sirds un asinsvadu sistēmas slimību ārstēšanā. Sērūdeņraža vannas (sk.10.pielikumu) uz organismu iedarbojas ar trim faktoriem: siltumu -

vannas ūdens temperatūru, ķīmisko faktoru - vanas minerālvielu un gāzu sastāvu, un mehānisko faktoru – ūdens masas iedarbību uz ķermeņa virsmas (Braufmane).

Ārstēšanā galvenokārt izmanto dabiskus ārstniecības faktorus (klimatu, minerālūdeņus un dūņas) kopā ar fizikālo terapiju, ārstniecisko vingrošanu un diētisko uzturu. Katru dienu astoņos sākas rīta rosme un šīs 15 vai 20 minūtes dod možu vingrumu. Pa dienu notiek organizētas ārstnieciskās pastaigas, kur piedalās arī pavisam vecie un slimie. Pirmais maršruts ir 500 metru gājiens, otrs ir 1200 metru, bet trešais – kāpiens kalnā. Gājiena laikā pārbauda sirdsdarbību. Ja tā strauja, jādodas atpakaļ. Kalna virsotnē nonāk tikai paši spēcīgākie. Šajās pastaigās māca, kā pareizi elpot ejot un kalnā kāpjot (Braufmane).

Fiziskās kultūras zāles atpūtnieki ierodas uz individuālajām nodarbībām. Savs vingrojumu komplekss ir sirds slimniekiem, savas - kustības elpošanas orgānu vai perifēriskās nervu sistēmas stiprināšanai. Ziemas periodā nodarbības tika organizētas fizkultūras zālē, kura bija iekārtota ārstnieciskā korpusa pirmajā stāvā. Fizkultūras zāle bija aprīkota ar zviedru sienu, vingrošanas soliem, pievilkšanās stieņiem, izturības sienu, vingrošanas riņķiem, kuri bija piestiprināti pie griestiem un kā dekoratīvs elements bija grezni paklāji. Nodarbību laikā kontrolēja un pielāgoja katram slimniekam atbilstošo vingrojuma intensitāti, veidu, kā arī sekoja līdzi pacienta pulsam (sk. 11. pielikumu). Katram kūrorta viesim ierādīja vingrojumus pie zviedru sienas vai veica mehanoterapiju un masāžu (Braufmane).

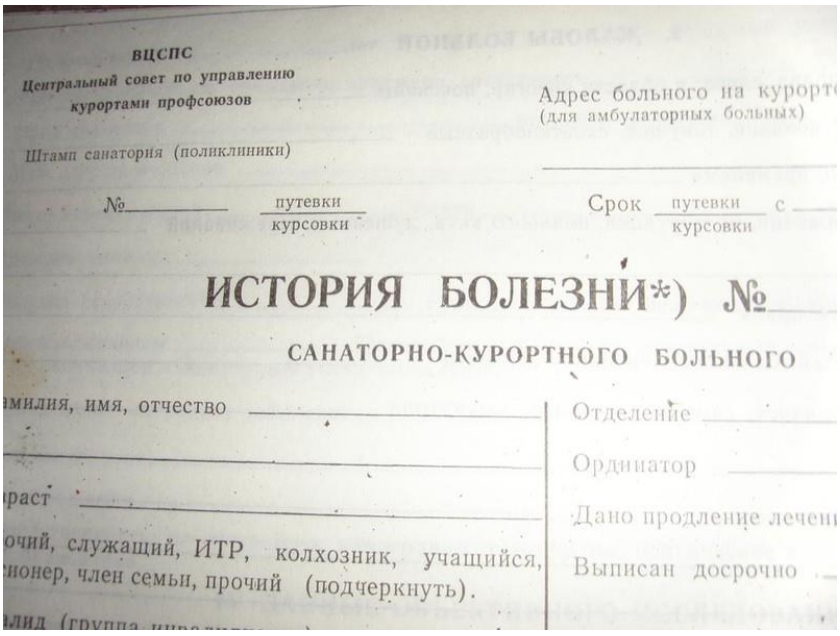
1956. gada ārstnieciskā korpusa pirmajā stāvā atjaunoja ziemas baseinu. Grieķu stila zālē kūrorta viesi piedalījās ūdens vingrošanā. Ārstnieciskā vingrošana ūdenī ir ieteicama un efektīva cīņā ar stājas traucējumiem un mugurkaula problēmām, kustību traucējumiem, palielinātu muskuļu tonusu un locītavu problēmām. Vingrojumi vērsti uz saspringtās muskulatūras atslābināšanu, pareizas elpošanas apmācību, kustību ritma izjūtu, stājas kontroli, muskuļu pareizu noslogojumu, mugurkaula un muskulatūras stiprināšanu. Nākamā grupa jau sapulcējas plašā, gaišā telpā. Sienas te noklātas ar mirdzoši tīrām, viegli zaļganām flīzēm, tāpat grīda, plašie logi jumtā, it kā pielej halli ar dienas gaismu, un daži draiski saules stari izspiedušies cauri mākoņu grēdām iedzirkstas sanatorijas ziemas baseina ūdeņos. Ūdens sasildīts līdz 34—36° C patīkams un aicinošs. Baseinā bija iestrādāta ūdens kaskāde un dzelzs stienis, lai sanatorijas pacientiem ir vieglāk veikt ūdens nodarbību vingrinājums. Blakus baseinam bija iespēja izbaudīt somu pirti, kura darbojās reizi nedēļā (Braufmane).

Tāpat kā sanatorijas viesu skaits pieauga gadu gaitā, arī sanatorijas medicīniskais personāls kļuva lielāks. 1953. gada bija tāda situācija: pilnīgi sakomplektēts medicīniskais kolektīvs, tur strādāja 14 ārsti, tai skaitā 2 speciālisti - balneologi. Tas palīdzēs vēl pilnīgāk izmantot

ārstniecības iespējas. 1967. gada sanatorijā strādāja 180 – 200 darbinieki, 14 ārsti, tajā skaitā arī zobārsts. 1986. gada sanatorijā strādāja 18 ārsti un 33 medmāsas. Medicīniskais un apkalpojošais personāls kopā sasniedza 250 darbiniekus. 1961. gada sezonā Baldones sanatorija mēnesī uzņem vidēji 360 pacientus (Braufmane).

Pēc Otrā pasaules kara Baldones sanatoriju piemeklēja pārmaiņas. Sanatorija no jauna tikusi atvērta apmeklētājiem 1945. gada 15. augustā. Šajā laikā ieradās pirmie atpūtnieki – kara invalīdi. Sākumā divās atpūtas mājās uzņemti ne vairāk kā 125 slimnieki. Ar laiku apmeklētāju skaits pieauga, sasniedzot pat 1200 slimnieku gadā. Baldones sanatorija vairs nedarbojās sezonāli, bet gan visu gadu. Īpaša uzmanība tika pievērsta kara veterāniem, kuriem bija dažādas privilēģijas attiecībā pret citiem atpūtniekiem (Braufmane).

Sanatorijas apmeklētāji saņēma īpašu ceļazīmi. Lai iegūtu ceļazīmi (18.att.), slimniekam bija jāveic veselības pārbaudes un jānodod analīzes, lai gūtu atzinumu, ka nepieciešams ārstēties kūrortā. Ārstniecības vai profilakses iestādei ir jāizsniedz izziņa, kāda profila sanatorija slimniekam ir ieteicama. Bieži slimnieki izmantoja arī kursa karti, kuru izsniedza ārstniecības iestāde un apstiprināja arodbiedrība. Kursa karte sniedza iespēju izmantot ārstnieciskos sanatorijas pakalpojumus - katru dienu vajadzēja ierasties uz procedūrām, bet bez apmešanās guļamkorpusā. Šādu iespēju izmantoja vietējie iedzīvotāji. Tiem, kuri neieguva arodbiedrības apstiprinājumu, bija jāmaksā par 26 dienām vidēji 115 rubļi (Braufmane).


ВЦСПС
Центральный совет по управлению курортами профсоюзов
Штамп санатория (поликлиники)
№ путевки / курсовки
Адрес больного на курорте (для амбулаторных больных)
Срок путевки / курсовки с
ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ*) №
САНАТОРНО-КУРОРТНОГО БОЛЬНОГО
Фамилия, имя, отчество
Возраст
Рабочий, служащий, ИТР, колхозник, учащийся, пенсионер, член семьи, прочий (подчеркнуть).
Отделение
Ординатор
Дано продление лечения
Выписан досрочно

18.att. Ceļazīme (Avots: ‘’Диггерша: Санаторий в Балдоне’’, 2014)

Ārstniecības iestādē, jebkuram slimniekam nācās ievērot stingri noteiktu dienas režīmu. Diena sākas 7:00, un līdz 8:00, pacientiem bija iespēja sākartot gultu un nomazgāt sēju. No

pusastoņiem līdz pusdeviņiem notiek rīta vingrošana. Brokastis sākas 8:45 un beidzās 10:00. Pēc tam kūrorta viesim bija savs laiks, kad viņi varēja atpūsties un nodarboties pēc savām interēsem. Pusdienas sākas 13:45 un beidzas pēc divam stundam. Līdz 17:00 bija klusā stunda, pēc tam launags, un līdz septiņiem vakara pacienti nodarbojas ar sporta spēlēm un pastaigām. Astoņos vakara beidzās vakariņas un sākas kultūras pasākumi, kas turpinājas līdz gatavošānai nakts miegam. 23:00 tiek izslēgtas gaismas (Braufmane).

2.2. Baldones Sanatorija telpu esošās situācijas izpēte

Ārstniecības korpusa esošās situācijas izpēte tika veikta, izmantojot fotofiksācijas un analizējot objekta arhīva materiālus (plāni, tehniskās apsekošanas dokumenti). Pateicoties izskatītiem materiāliem, tika noteikta objekta problemātika – ēka atrodas kritiskā stāvoklī un nav paredzēta izmantošanai. Veicot interviju ar vienu no celtniecības ekspertiem (sk.13. pielikumu), tika secināts, ka, lai īstenotu darba autores ieceres, ir nepieciešams veikt ēkas pilnu ekspluatāciju un celt to no jauna, taču, izpētot Baldones Sanatorija vēsturi, ir zināms, ka esošs objekts nes arhitektoniski vēsturisku nozīmi, un tā nonešana ir pretrunīga ar Latvijas Republikas izdotiem likumiem.

Ēkas fasādes nolietojuma stāvoklis

Baldones Sanatorija ēka tika dibināta 1795.gadā, un visu savu darbošanās laiku pastāvēja kā balneoloģiskais kūrorts. Tā kā objekts ir celts klasicisma laikmetā, uz tā fasādes tiek pārnestas šīm stilam daudzveidīgi arhitektūras elementi (kolonnas, frontons, kapiteļi, strūklaka) un raksturīgākas pazīmes (simetrija, vienkāršība, krāsa) (19.att.) (sk.14.pielikumu fotofiksācijas SH - 0). Ārsienas ir mūrētas no māla ķieģeļiem, 38 cm biezas, apmestas. Tā kā kopš 1994. gada ēka netiek izmantota, tās iekšējo un ārējo konstrukciju stāvoklis ir kritisks:

- Jumta nesoša konstrukcija pašreizējais tehniskais stāvoklis novertējams kā neapmierinošs. Tā kā jumta segums ir no koka, 1. stāva pārsegums dāļēji iebrucis.
- Fasādes elementu apdare ir nolietota. Atsevišķās vietās ārsienas ir plaisājušas.
- Demontētas logu un durvju konstrukcijas.
- Ārsienas vairākās vietās ar ūdens notecējuma pazīmēm, jo ēkai norautas notekrenes.

Izpētot Baldones Sanatorija tehniskās apsekošanas dokumentāciju (sk.15.pielikumu), tika konstatēts ka ēkas kopējais fiziskais nolietojums ir novērtēts 80% apmērā jeb neapmierinošs, tāpēc nevar pildīt savas funkcijas.



19.att. Baldones Sanatorija ārstniecības korpusa fasāde (Avots: autores veiktas fotofiksācijas)

Iekšējo konstruktīvo elementu nolietojuma stāvoklis

Pamati – vienlaicīgi arī tehniska pagraba sienas – mūrēti no māla ķieģeļiem un plaisatiem dolomīta akmeņiem, virspamata daļā – no māla un silikāta ķieģeļiem. Iekšējas sienas ir mūrētas no māla ķieģeļiem 38 cm biezas, apmestas. Ieejas foajē ir mūrēti nesošie stabi. Starpsienas – mūrētas, ķieģeļi, bet ārstnieciskajās telpās – koka stāvbūves, kas ir ievērojami puvušas, trupējušas. Pagrabstāva un starpstāvu pārsegumi ir no dzelzsbetona plātnēm ar metāla profila sijām, kuras ir ievērojami rūsējošas. Pagrabstāva telpas tika izmantotas kā ārstniecisko dūņu glabāšanas vieta (sk.16.pielikumu). Bēniņu koka konstrukciju pārsegumi ir ievērojamas puves pazīmes.

- Atsevišķās vietās pamati ir plaisājuši, ķieģeļu mūra šuves – daļēji izbirzušas. Vairākās vietās pamati ir plaisājuši. Apmetums vairākās vietās nobrucis, kā arī pamatiem nav ūdens atvadošās apmales.
- Lielākajā ēkas daļā logi un durvis ir demontēti un aizsisti ar koka dēļiem.
- Sienu un griestu apmetums daudzās vietās nobirzis, krāsojums nolietots, bet visi esošie grīdas segumi ir mehāniski bojāti, kas ievērojami apgrūtina pārvietošanos telpās.
- Dzelzsbetona kāpnes ar metāla sijām ir bīstamas lietošanai, to margas ir demontētas, bet konstrukcijas stāvoklis – nestabils (sk.14.pielikumu fotofiksācijas SH - 0).

Funkcionāls zonējums un cilvēku plūsma

Tā kā objekta telpas kopš 1994.gada netiek izmantotas, darba autore nevar izvērtēt cilvēku plūsmu un noslogojumu, tāpēc esošajā izpētes gaita tas netiek apskatīts. Izpētot arhīvā pieejamos plānus, tika analizēts telpu zonējums un attiecīgi tam izveidota telpu eksplikācija

(sk.14.pielikumu rasējuma UR - 2). Baldones Sanatorija 1.stāva kopēja platība ir 1405 m², no kuras puse aizņem dažāda veida un nolūka ārstniecības un procedūru telpas, kā arī tādas koplietošanas telpas kā baseins, pirts, vannas un dušas telpas, vingrošanas telpa, recepcija un citas telpas. Tiek paredzēts pārplānot telpu funkcionālo zonējumu, lai sekmētu cilvēku drošu un ērtu pārvietošanos, kas tiks panākts, demontējot dažās sienu un durvju konstrukcijas.

Sanatorija telpu raksturojums atbilstoši telpu eksplikācijai:

(1.) - Inhalācijas kabinets plaušu slimību ārstēšanai (6 m²).

(2.) - Skābekļa teltene elpošanas ceļu profilaksei (10,1 m²).

(3.) un (6.) – Zemūdens masāža ķermeņa rehabilitācija (12,2 m² un 15,4 m²).

(4.) - Diatermijas kabinets, kas paredz veselību uzlabojošas terapijas ar augstfrekvences elektrisko strāvu, kas, ejot cauri organisma audiem un sasilda (14,4 m²).

(5.), (38.) - Elektriska masāža, kas paredzēta asinsrites uzlabošanai (28,4 m², 7,9 m²).

(7.), (15.), (16.) – Masāža ķermeņa relaksācijai (15,1 m², 10,2 m², 10m²).

(8.), (28.), (32.), (41.) – Gaitenis cilvēku plūsmai (79,9 m², 17,2 m², 11,2 m², 82,3 m²).

(9.) – Distrakcijas kabinets kaulu slimību ārstēšanai (47 m²).

(10.), (11.), (40.) – WC telpas pacientiem un apmeklētājiem, nav paredzēts izmantošanai cilvēkiem ar kustības traucējumiem. (4,1 m², 3,5 m², 4,4 m²).

(12.), (30.), (41.) – Personāla telpa (6 m², 6,8 m², 5 m²).

(13.) – Sērūdens procedūras, kas paredz sērūdens avotu iekšējo un ārējo lietošanu (10 m²).

(14.) – Sērūdeņraža peldes jeb vannas (10 m²).

(17.) – Garderobe (10,5 m²).

(18.) – Noliktava, kas paredzēta specializēta aprīkojuma glabāšanai (2,9 m²).

(19.) – Vestibils, kas ietver sevī sanatorija recepciju un kāpnes uz otro stāvu (151 m²).

(20.) – Fizkultūras ārstniecības zāle, kas paredzēta pacientu fiziskām nodarbībām (91 m²).

(21.) – Koplietošanas baseins relaksācijai (30 m²).

(22.) – Pirts (28 m²).

(23.), (25.) – Ģerbtuves (10,8 m², 9,5 m²).

(24.), (26.), (27.) – Dušas telpas (7,4 m², 9,9 m², 14,2 m²).

(29.) – Klimatterapijas telpa, kas paredz ultravioleto staru pielietošanu orgānu darbības procesu un vielmaiņas uzlabošanai (18,9 m²).

(31.) – Ieeja pagrabstāvā (17,2 m²).

(33.), (34.), (47.), (48.) – Kabineti (9,9 m², 9,7 m², 14,6 m², 13,5 m²).

(35.), (36.), (37.), (44.), (45.), (46.) – Dūņu procedūru telpas, kas paredzētas dūņu daudzpusīgai pielietošanai un ķermeņa uzlabošanai (9,6 m², 9,5 m², 9,3 m², 13,5 m², 13,1 m², 16,2 m²).

(39.), (49.) – Elektrofizioprocedūru un galvanizācijas telpa – zemsprieguma strāvas pielietošana (47,2 m², 12,3 m²).

(43.) – Elektrodūņu kabinets (11,8 m²).

Elektroinstalācijas un inženierkomunikācijas

Objekts nav aprīkots ar mākslīgu apgaismojumu, vienīgais gaismas avots nāk no dažiem neaizmūrētiem logiem, kas lielākoties atrodas otrajā stāva. Telpas atrodas liels elektrības sadales tīkls, par kura darbību nav nekas zināms. Visas iespējami esošās elektroinstalācijas ir demontētas.

Lielākoties visi inženiertīkli ir nolietoti vai vispār demontēti – telpās nav apkures, kanalizācijas, ūdensvadu, dažās vietas ir saglabājušās nefunkcionālas ventilācijas sistēmas. Dažās telpas atrodas kritiska stāvoklī santehnika – izlietnes, vannas un baseini (sk.14.pielikumu fotofiksācijas SH - 0). Balstoties uz LBN (Latvijas Būvnormatīvi) 405 – 01 13. punktu, inženierapgādes sistēmu (elektroapgāde, gāzes apgāde) apsekošanu un tehnisko apkopi veic specializēti uzņēmumi.

Izpētot Baldones Sanatorija esošu situāciju tiek secināts, ka objekta kopējais stāvoklis ir kritisks. Telpas nav paredzētas izmantošanai, savukārt telpu estētiska puse, kas ir ļoti svarīga Spa – kompleksu interjera risinājuma ir ievērojami jāuzlabo.

Darba autore piedāvā pilnība pārplānot esošu Baldones Sanatorija ārstnieciskā korpusa funkcionālo zonējumu, novērst tādas problemātikas pazīmes kā maza telpa platība, cilvēku kustības un ergonomikas traucējumi. Ir svarīgi piemērot tādus apdares materiālus, kas atbilstu telpas funkcijām un estētiski sekmē apmeklētāju labvēlīgu uzturēšanos – troksni absorbējošus, drošus, atbilstoši sanitāri higiēniskām prasībām. Atjaunot visas nepieciešamas elektroinstalācijas un inženierkomunikācijas. Tā kā telpas šobrīd netiek izmantotas, tām ir nepieciešama pilna rekonstrukcija.

PĒTĪJUMA REZULTĀTI

3.1. Projektam izvēlētā risinājuma apraksts un koncepcija

Pasūtītāja vēlmes

Baldones Sanatorijas teritorijas īpašnieks D. Astašenko:

Teritorijā esošu galveno objektu īpašnieks nākotnes vīzijā paredz izmantot kā Spa – kompleksu, bet blakus esošo daudzstāvu ēku – kā viesnīcu šī kompleksa apmeklētājiem. Tāpat tiek paredzēts labiekārtot parku apkārt objektiem, piebraucamo ceļu, atjaunot vēsturiskās nozīmes strūklaku, lai sniegtu apmeklētājiem maksimāli patīkamu estētisko vidi. Teritorijā esošas ārstnieciskās dūņas un sēravoti Baldones Sanatorijas darbības laikā bija ļoti nozīmīgi, tāpēc to izmantošana jaunā projekta priekšlikumā arī būtu vēlama un vērtīga.

Koncepta izvēles pamatojums

Katra rehabilitācijas centra viena no galvenajām darbības vīzijām ir cilvēka veselības uzlabošana. Atkāpjoties no pasūtītāja vēlmēm, Baldones Sanatorija koncepta pamatā ir izvirzīt priekšplānā ar dabīgo minerāļu atveseļošanas metodes, pielietojot tās mūsdienu Spa procedūrās. Teritorija apkārt sanatorijai ir ļoti liela, kopējā zemes gabala platība sastāv 59 684 m^2. Šobrīd visi esošie teritorijā objekti ir pamesti un atrodas kritiskā stāvoklī, to izmantošana ir bīstama. Pēc tehniskās apsekošanas atzinuma, ārstniecības korpusu ir nepieciešams ekspluātēt un uzcelt to no jauna.

Veicot ārstniecības korpusa esošas situācijas analīzi, darba autore sastapās ar daudzām problemātiskām vietām. Demontētas inžienierkomunikācijas un elektroinstalācijas, kritisks konstrukciju stāvoklis, kā arī telpas nefunkcionāls zonējums. Tiek paredzēts pārplānot telpas zonējumu, kurā ietilpst telpu paplašināšana cilvēku brīvai kustībai. Pardomāt dabīgu un makslīgu apgaismojumu, lai padarīt telpas gaišākas, kas ir nemazāk svarīgi rehabilitācijas centros. Jauna projekta vīzija paredz pīlnu Baldones Sanatorija ārstniecības korpusa rekonstrukciju.

Klimats Latvijā ir unikāls tādā ziņā, ka valsts ir ļoti zaļa. Baldonē ir tādi veselību uzlabojušie elementi kā sēravotu ūdens, dūņas, minerālūdens, zaļā vidē u.c. elementi. Darba autore vēlas savienot viena telpā gan Spa procedūras, gan veselības uzlabošanu vienlaicīgi. Tas nozīmē, kā cilvēks izmanto peldbaseinus, pirtis, vannas, daudzveidīgas terapeitiskas masāžas u.c. sniegtos pakalpojumus, vienlaikus saņemot ķermeņa ārstēšanu un nepieciešamos vitamīnus. Baldones Sanatorija apkārtesošā teritorijā ir ‘’Ceriņu parks’’, kurš ir darba autores iedvesmes avots. Ceriņus galvenokārt lieto tautas medicīnā. Enerģētiski veicina visu veidu attīrīšanās

procesus. Ieteicams cilvēkiem, kuriem ir sirds un asinsvadu slimības. Ceriņš rada mieru un klusumu, ar to saista siltā laika iestāšanos – pavasari (Rožkalne, 2006, 133.lpp.). Jaunajā interjera risinājumā tiek paredzēts daudzveidīgi pielietot ceriņu krūma raksturīgākus elementus, ienesot tos telpu apdares materiālu tekstūrās (sk.17.pielikumu).

Tā kā Spa – komplekss galvenokārt ir paredzēts daudzveidīgu procedūru sniegšanai apmeklētājiem, darba autore lielākoties pievērsās interjera elementu izstrādē un to vizuālo interpretēšanu ārstniecības korpusa telpās. Viss paredzētais mēbelējums projektā ir standartizēts un atbilstošs veselības aprūpes centru noteikumiem. Visiem koloristiskiem risinājumiem par pamatu tiek ņemts ceriņu krūma toņi un tekstūras, savukārt apdares materiāli tiek saskaņoti ar telpu izmantošanas nolūķiem.

Interjera risinājuma koncepta raksturojums

Darba autores iecerēs ir pārveidot Baldones Sanatorija ārstniecības korpusu par daudzfunkcionālo Spa – kompleksu, kur apmeklētājiem tiks sniegtas ne tikai relaksācija un atpūta, bet arī veselību uzlabojošas procedūras. Galvenais koncepta elements – daudzveidīgu dabas motīvu un dziedniecisko augu savstarpējā saskaņa. Telpās paredzēts labiekārtot puķu dobes, kur augs attiecīgi augi, izvietot ceriņu krūmus, kā arī paredzēt vietas augu sienām 3,3 metru augstumā. Tāpat telpās tiks ienesta daba caur apdares materiālu dabas elementu tekstūru imitācijām.

Telpu plānotais zonējums

Spa - komplekss ir sadalīts trījas daļas: ēkas centrālajā daļā atrodas recepcija, aiz tās seko projekta galvenais objekts – liels atpūtas baseins ar minerāļiem. Tam apkārt atrodas dažāda veida pirtis (āromatiskā, infrasarkānu staru un sāls istaba) un sēravotu procedūru telpa, kur tiek paredzēts izvietot stikla istabu ar divām vannām, pilnām ar dabīgām vielām, kas ir nepieciešamas ķermeņa veselības uzlabošanai. Katru pirti atdala kabīnes, kurās pēc pirts procedūrām varēs izbaudīt kontrastaino dušu. Sāls istabas centrā paredzēta neliela elektriskā pirts krāsns, kurai apkārt atradīsies no koka izgatavoti krēsli. Runājot par pirti ar infrasarkaniem stariem, darba autore uzsver, ka iespējamo cilvēku skaits, kas varēs atrasties telpā, ir atkarīgs no kabīnes platības. Stari ir sakārtoti tā, lai to iedarbība notiek cilvēkiem mugurpusē (2 sildītāji), no sāniem (pa vienam sildītājam no katra sāna) un zem kājām (viens sildītājs), tātad pieci sildīšanas stari apkārt vienam cilvēkam. Pirts dizains ietver sevī nelielu sēdvietu skaitu divos līmeņos, kur pirmais pakāpiens ir 60 centimetri augsts, un otrais 1 metru augsts no grīdas. Āromatiskā pirti, sēdvietu izvietojums paredzēs trijstūra formu interpretējumu ar dažādu līmeņu augstumiem un apgaismojumu zem katra.

Visa Spa – kompleksa labā daļa tiek paredzēta dažādu fizikālo terapiju klāstam, kur atrodas vairākas procedūru telpas, sporta zāle, personāla un ārsta telpas, ģērbtuve. Savukārt Spa – kompleksa kreisajā daļā tiek izvietotas dūņu procedūru telpas, dažādu veidu dušas telpas (Vichy, Šarko duša, cirkulārā un kontrastējošā duša), masāžu telpas, kafejnīca, ģērbtuve un personāla telpas (noliktava, apsardzes telpa). Galvenais nosacījums telpām ar dažāda veida dušām ir izmantot atbilstošus sanitāri higiēniskām normām apdares materiālus un specializētu aparatūru (18.pielikumu). Šarko duša aizņem visvairāk vietas, priekš kuras ir nepieciešama tukša siena un papildus 2 m brīvas platības apkārt dušai, lai zem augsta spiediena ūdens strūkla nerādītu diskomforta sajūtas cilvēkiem, kas doto dušas veidu neizmanto. Vichy duša paredz cilvēka gulēšanu uz kušetes, kuram ūdens strūkla nāk no augšas. Tāpat telpās atrodas dažas kabīnes ar iespēju izmantot kontrastējošo un cirkulāra dušu.

Augu dziedniecisko īpašību izmantošana Spa – kompleksos

Dabā ir viss, kas cilvēkam nepieciešams un bez kā cilvēks nevarētu dzīvot: gaiss, ūdens, saule un zaļā daba. Vajag tikai prast to izmantot savā labā. Dabā nav nekā lieka, visam ir sava nozīme un uzdevums. Radītājs mums katram ir devis vienu sirdi, vienu ķermeni un vienu mūžu, un kā sabiedroto – dabu, lai ar tās palīdzību mēs dzīvotu ilgi, veselīgi un laimīgi (Rožkalne, 2006, 7.lpp.). Kā jau minēts iepriekš telpas interjerā tiks ienesti ceriņa krūma elementu motīvi – ziedlapiņas. Tos lielākoties varēs redzēt grīdas seguma un sienu virsmu dizaina risinājumā kā no betona veidotus elementus.

Tāpat interjera tiek paredzēts izmantot šadus augus:

- Efeja – ložņājošs augs un tāpēc to izmanto gan augu ēka fasāžu, gan kā telpaugu zaļu sienu veidošanai. Augam nepieciešams puķupods un statīvs, lai vēlāk, kad augs sācis audzēt jaunus ložņājošus posmus viņam būtu iespēja apaugt ap statīva. Izmantojot efeju telpās vislabāk izvelēt tumšāku, vēsāko vietu (Ložņājošā mājas rota – efeja. Kā par to pienācīgi rūpēties, 2017). Šī auga lapu ekstrakts palīdz mazināt bronhītu, kā arī sāknē atrodas vitamīni un minerālvielas (‘’Dr.Tereško tējas’’).
- Mazā kapmirtne – Izmanto hipertoniskās un asinsvadu slimībam. Aug zem krūmiem vai kokiem, tumšās vietās (‘’Dr.Tereško tējas’’).
- Mārpuķete – Ziedi izmantoti, lai ārstētu traucējumus zarnu un elpošanas traktā, kā arī organisma un asins attīrīšanai. Aug zem krūmiem un kokiem, tumšās vietās (‘’Dr.Tereško tējas’’).

- Neaizmirstulīte, krese – Ārstniecisko augu izmanto elpošanas ceļu saslimšanu gadījuma (‘’Dr.Tereško tējas’’).
- Pelašķis – Bioloģiski aktīvās vielas pazemina temperatūru un arteriālo asinsspiedienu, kā arī pretiekaisuma, baktericīda un antialerģiska iedarbība (‘’Dr.Tereško tējas’’).
- Adoniss – Ārstniecisko augu maisījuma pagatavošanai izmanto nieru saslimšanai, nozīmīgi palielinās izvadītā urīna daudzums un samazinās tūskas uz kājām. Pielieto sirds muskuļa darbības traucējumu un sirds saslimšanu gadījumos, kā arī pielieto asinsrites stimulēšanai infekcijas saslimšanu gadījumos. Augt vajag siltaina vietā (‘’Dr.Tereško tējas’’).
- Kosa – Augu jau kopš seniem laikiem un izmanto kā ārstniecības līdzekli gan iekšķīgi, gan ārīgi, kā arī pazīst kā minerālvielu (‘’Dr.Tereško tējas’’).
- Sparģelis – Pazemina alteriālo asinsspiedienu, palielina sirds muskuļa kontrakcijas, uzlabu aknu funkcijas, samazina izlocīto nieru kanāliņu (Ābelītis, 2010, 183.lpp.).
- Veronika – Lieto tautas medicīnā pie locītavu sāpēm, kā asinstīrīrāju pie dažādiem ādas izsitumiem (Ābelītis, 2010, 201.lpp.).

Apdares materiāla un krāsu izvēles pamatojums

Spa – kompleksu interjerā nav jābūt spilgtām un uzbūdīnošām, toties tām jāsēkme apmeklētāju relaksāciju un estētisko apmierinājumu. Par pamatu tiek ņemts daudzveidīgu augu un ceriņu krūmu krāsu gamma, kā arī par iedvesmas avotu kalpoja vairāki interjera dizaini un daudzveidīgi dabas skati (sk. šī darba 3.2.nodaļa apkopotu noskaņu lapu – mood board).

Spa – kompleksa visu telpu raksturīgākā krāsa ir baltā – spēcinoša krāsa, kas iespeidīgi attīra un uzlabo visas cilvēka enerģijas sistēmas, tāpat tā pastiprina jebkuras citas pievienotās krāsas ietekmi. Darba autore sava projekta interjera risinājumā ienes dabas motīvu dažādus zaļās krāsas toņus un koksnes brūnās nokrāsas. Pastiprinot ceriņu dziedniecisko ietekmi Spa – kompleksa telpās tiek ienestas maigi violetās krāsas notis (sk.šī darba 3.2.nodaļa apkopotu krāsu un materiālu pasi IN – 2 - 1).

Lielākoties visu Spa – kompleksu grīdas segumos, tiek izmantotas keramiskas un akmens masas grīdas un sienas flīzes. Ieejas zonā, dušas telpās un kafejnīcā tiek paredzēts betona segums ar ielietām ceriņu ziedlapiņu formām, bet pa virsu noklāts polikarbonāts. Masāžu telpās un baseinā ir izmantots zāli imitējošs grīdas materiāls (sk.šī darba 3.2.nodaļa rasējumu IN -1 - 6) (19.pielikums).

Spa – kompleksā visu telpu sienu apdarē tiek paredzēts izmantot sienas balto un maigi violeto krāsu, bet procedūru un dušas telpās, baseinā un ģērbtuvēs tiek izmantotas akmens masas sienas flīzes. Dažās telpās (caurstaigājamie gaiteņi, sporta zāle, ieejas zona, baseina zona, kafejnīca) tiek ienesti tādi interjera elementi kā betona masas ielietas ceriņu ziedlapiņu formas un koka dekora dēļi (sk.šī darba 3.2.nodaļa apkopotu krāsu un materiālu pasi IN – 2 - 1). Visu telpu griestu apdarē tika izmantota baltā griestu krāsa, dažās vietās tiek paredzētas piekārto griestu konstrukcijas, bet pirtīs – koka dēļi (sk. šī daļa 3.2.nodaļa rasējumu IN – 1 - 7).

Mēbelējums

Viss paredzētais mēbelējums projektā ir standartizēts un atbilstošs veselības aprūpes centru noteikumiem. Procedūru telpas ir nepieciešams aprīkot ar kušetēm, darba galdiem, aparatūras uzglabāšanas skapjiem un citām mēbelēm. Visām caurstaigājamām telpām jābūt aprīkotām ar sēdmēbelēm, savukārt tādā telpā kā kafejnīca – attiecīgas specifīkas mēbelējumam. Ieejas zonā obligāti jābūt izvietotai recepcijai un uzgaidas vietām (sēdmēbele). Pie baseina tiek paredzēts izvietot sauļošanas gultas. Ģērbtuves tiek aprīkotas ar personālizētiem skāpīšiem Spa – kompleksā apmeklētājiem (sk. šī daļa 3.2.nodaļa rasējumu IN – 1 – 9). Materiālu izvēle ir atbilstoša to izmantošānas nolūkiem, bet galvenokārt tām jābūt vieglām uzkopšanā, ērtām un ergonomiskām.

3.2. Projekta grafiskā informācija

IN – 0 – 2 Projektēta zonējuma shēma ir paredzēta telpu paplašināšana un dažu telpu izvietojuma izmaiņas, lai nebūtu apgrūtināta cilvēku plūsma, kā arī atvieglot orientēšanu Spa – kompleksā. Vienveidīgas procedūras telpās ir izvietoti viena vietā, baseins ir paplašināts un apvienots ar esošu vingrošānas telpu, izveidoti gērbtuves un kafejnīca, paplašināta un pārvietota uz austrumu pusi personāla telpa.

IN – 0 – 3; IN – 0 - 4 Projektētās situācijas cilvēku plūsma un noslogojums izveidots no jauna, jo esošās situācijas tas nav paredzēts, tāpēc ka ēka ir pamesta. Pārplānojot telpas zonējumu, brīvai kustībai ir paredzēts daudz vairāk vietās un noslogojums ir sadalīts trijās daļās.

IN – 0 – 5 Balstoties uz Latvijas būvnormatīviem LBN 016-15 ‘’Būvakustika’’, ir pieņemts atbilstošs telpas trokšņu līmenis. Kafejnīca, peldbaseina un sporta zāle ir janodrošina 49/48 dB, starp kabinetiem un gaiteni – 33/32 dB. Starp procedūras telpam ir janodrošina 54/53 dB, sanitārā zonā – 54/53 dB, un starp koplietošanas un kāpņu telpam – 56/57 dB.

IN – 1 – 1 Projektētā situācijā ir paredzēts demontēt dažādas konstrukcijas, lai palielināt platību un atvieglot cilvēka plūsmu.

IN – 1 – 2 Plānā ir paredzētas projektētās sienas, kā arī jaunas logu un durvju konstrukcijas, jo uz šo brīdi ārstniecības korpusā no logiem paliek tikai demontētas ailes. Durvis dažās vietās atrodas uz grīdas, noņemts vai novēcošas durvis stāv vietā. Plānā ir paredzēta jauna projekta telpu eksplikācija.

IN – 1 – 3; IN – 1 – 4 Projektētās situācijas ārējo un iekšējo sienu uzmērījumi.

IN – 1 – 5 Plānā tiek paredzētas logu un durvju uzmērījumi.

IN – 1 – 6; IN – 1 - 7 Griestu un grīda plānā ir paredzēti augstumi, kā arī apdares materiāla specifikācija.

IN – 1 – 9 Mēbelēs plāna tiek paredzēts izvietojums un tās specifikācija, standartizēta un atbilstoša Spa – kompleksām.

IN – 1 – 10 Plānā tiek paredzētas dažāda veida augi un koki, kas ir izvietoti visas trijās nodaļās. Ieejas zonā pie recepcijas siena ir aprīkota ar efejas augiem, savukārt aiz tā atrodas puķu dobe kur ir ceriņu krūms. Gaiteņos atrodas viss vairāk augus puķu podos, Spa – kompleksa ir paredzētas divas galvenas ceriņu krūmi podos un dažādi citi augi. Atseviškas telpas (masāža telpas un kafejnīca) arī ir izvietoti sienas ar augiem.

IN – 1 – 11 Projektēta elektroinstalācijas plānā ir paredzētas daudz gaismekļa avoti, kas ir iebūvēti griestos. Recepcijas zonā atrodas viena liela griestu lampa, kuras lasītas ir pakārtotas no augšās uz leju, daļēji aizsedzot ceriņa krūmu.

IN – 1 – 12 Visas esošās situācijas inženierkomunikācijas ir nolietotas vai demontētas, tāpēc projektēta situācijā ir izveidoti jauni ūdens pievadi, kanalizācija, ventilācija, apkure, aprīkojums priekš baseina, santehnika, pilienlaistīšanas sistēma un citi.

IN – 1 – 13 Tiek paredzētas inženierkomunikācijas kurām jābūt pasleptām un tas atrodas pagrabstāvā (baseina aprīkojums, pilienlaistīšanas sistēma).

IN – 2 – 2; IN – 2 – 3; IN – 2 – 4; IN – 2 – 5; IN – 2 - 6 Telpas notinumi atspoguļo vissvarīgākas siena elementus (gaitenis, kafejnīca, telpa ar baseinu), kā arī paredz gabaritus un koloristiskas risinājumus.

Projektētās situācijas vizualie materiāli un rasējumi

Noskaņas planšete

IN – 0 - 1 Projektētās situācijas vizualizācijas

IN – 0 – 2 Projektētā zonējuma shēma M 1:250

IN – 0 – 3 Projektētās situācijas cilvēku plūsmas analīze M 1:250

IN – 0 – 4 Projektētās situācijas telpu noslogojuma analīze M 1:250

IN – 0 – 5 Projektētais trokšņu līmenis telpās M 1:250

IN – 1 – 1 Demontējamo konstrukciju plāns M 1:250

IN – 1 – 2 Plānotas situācijas projektēto konstrukciju un telpu eksplikācijas plāns M 1:250

IN – 1 – 3 Projektētās situācijas ārējo izmēru plāns M 1:250

IN – 1 – 4 Projektētās situācijas iekšējo izmēru plāns M 1:250

IN – 1 – 5 Projektētās situācijas logu un durvju izmēri un specifikācijas M 1:250

IN – 1 – 6 Projektēto grīdu plāns un grīdas materiālu specifīkācija M 1:250

IN – 1 – 7 Projektēto griestu plāns un griestu apdares specifīkācija M 1:250

IN – 1 – 8 Telpas griezumi M 1:250

IN – 1 – 9 Projektēto mēbeļu plāns un mēbeļu specifīkācija M 1:250

IN – 1 – 10 Projektētās situācijas dekoratīvu elementu specifikācijas plāns M 1:250

IN – 1 – 11 Projektēto elektroinstalāciju plāns M 1:250

IN – 1 – 12 Projektētās situācijas inženierkomunikācijas plāns M 1:250

IN – 1 – 13 Projektētās situācijas pagrabstāva inženierkomunikācijas plāns M 1:250

IN – 2 – 1 Krāsu pase

IN – 2 – 2 Telpas nr. 1 notinumi M 1:150

IN – 2 – 3 Telpas nr. 4 un nr. 5 notinumi M 1:150

IN – 2 – 4 Telpas nr. 7 notinumi M 1:150

IN – 2 – 5 Telpas nr. 13 notinumi M 1:150

IN – 2 – 6 Telpas nr. 15 notinumi M 1:150

IN – 4 – 1; IN – 4 – 2; IN – 4 – 3; IN – 4 – 5; IN – 4 – 6; IN – 4 - 7 Projektētā interjera tāme

Noskaņas planšete

IN – 0 – 1 Projektētās situācijas vizualizācijas

IN – 0 – 2 Projektētās situācijas vizualizācijas

IN – 0 – 3 Projektētās situācijas vizualizācijas

IN – 0 – 4 Projektētās situācijas vizualizācijas

IN – 0 – 5 Projektētā situācijas vizualizācijas

IN – 0 – 2 Projektētā zonējuma shēma M 1:250

IN – 0 – 3 Projektētās situācijas cilvēku plūsmas analīze M 1:250

IN – 0 – 4 Projektētās situācijas telpu noslogojuma analīze M 1:250

IN – 0 – 5 Projektētais trokšņu līmenis telpās M 1:250

IN – 1 – 1 Demontējamo konstrukciju plāns M 1:250

IN – 1 – 2 Plānotas situācijas projektēto konstrukciju un telpu eksplikācijas plāns M 1:250

IN – 1 – 3 Projektētās situācijas ārējo izmēru plāns M 1:250

IN – 1 – 4 Projektētās situācijas iekšējo izmēru plāns M 1:250

IN – 1 – 5 Projektētās situācijas logu un durvju izmēri un specifikācijas M 1:250

IN – 1 – 6 Projektēto grīdu plāns un grīdas materiālu specifikācija M 1:250

IN – 1 – 7 Projektēto griestu plāns un griestu apdares specifikācija M 1:250

IN – 1 – 8 Telpas griezumi M 1:250

IN – 1 – 9 Projektēto mēbeļu plāns un mēbeļu specifikācija M 1:250

IN – 1 – 10 Projektētās situācijas dekoratīvu elementu specifikācijas plāns M 1:250

IN – 1 – 11 Projektēto elektroinstalāciju plāns M 1:250

IN – 1 – 12 Projektētas situācijas inženierkomunikācijas plāns M 1:250

IN – 1 – 13 Projektētas situācijas pagrabstāva inženierkomunikācijas plāns M 1:250

IN – 2 – 1 Krāsu pase

IN – 2 – 2 Telpas nr. 1 notinumi M 1:150

IN – 2 – 3 Telpas nr. 4 un nr. 5 notinumi M 1:150

IN – 2 – 4 Telpas nr. 7 notinumi M 1:150

IN – 2 – 5 Telpas nr. 13 notinumi M 1:150

IN – 2 – 6 Telpas nr. 15 notinumi M 1:150

IN – 4 – 1 Projektēta interjera tāme

IN – 4 – 2 Projektēta interjera tāme

IN – 4 – 3 Projektēta interjera tāme

IN – 4 – 4 Projektēta interjera tāme

IN – 4 – 5 Projektēta interjera tāme

IN – 4 – 6 Projektēta interjera tāme

IN – 4 – 7 Projektēta interjera tāme

SECINĀJUMI UN PRIEKŠLIKUMI

Pēc bakalaura darba izstrādes, darba autore secina, ka:

1. Pēc tehniskās apsekošanas atzinuma ir noteikts, ka Baldones Sanatorija ārstniecības korpuss ir kritiskā stāvoklī, tā atsevišķās vietās pamati ir plaisājuši, ķieģeļu mūra šuves – daļēji izbirzušas, logu un durvju konstrukcijas ir demontētas, fasādes un iekšējo elementu apdare nolietota, jumts dažviet ir iebrucis, bet visi esošie grīdas segumi ir mehāniski bojāti. Visas iepriekšminētas nepilnības apstiprina to faktu, ka telpas nav paredzētas izmantošanai un ir pat cilvēkam bīstamas.
2. Baldones Sanatorija koncepts paredzēja cilvēku dziedniecību ar dūņām, minerālūdeni un sērūdeni, kas mūsdienās vairāk netiek praktizēts kā efektīvas veselību uzlabojošās metodes, to izmantošanas tehnoloģijas ir ievērojami modernizētas.
3. Pētījumi rada, ka koka krāsa un tekstūra cilvēkus relaksē, rada emocionālu siltumu un komforta sajūtu, bet daudzu augu un ziedu smarža nomierina nervu sistēmu, kā arī veicina ātru atveseļošanu un rehabilitāciju, kas ir viena no būtiskākām iezīmēm Spa – kompleksa centros.
4. Mūsdienās Spa terapija attiecas uz plašu ārstēšanas veidu klāstu, kas sniedz ne tikai īslaicīgu ķermeņa un gara relaksāciju, bet arī sekmē cilvēka fiziskā stāvokļa uzlabošanu, pielietojot tādas atveseļošanas metodes, kā ūdens un fizikālā terapija, ārstnieciskā masāža un vingrošana.
5. Telpu interjera dizainam jābūt rūpīgi pardomātam un piesaistošam, pielietojot galvenokārt drošus un ūdensizturīgus materiālus, mierīgus krāsu toņus un daudzveidīgas interjera dizaina elementus.

Balstoties uz secinājumiem tiek izvirzīti šādi priekšlikumi:

1. Balstoties uz ekspertintervijā gūto informāciju, darba autore pieļauj, ka vissefektīvāk ir nojaukt nefunkcionālo Baldones Sanatorija ārstniecības korpusu un uzcelt to no jauna, taču darba autore pieļauj, ka esošo ēku nedrīkst nojaukt, bet jārestaurē, saglabājot Baldones Sanatorija arhitektoniski vēsturisko nozīmi.
2. Jaunā Spa – kompleksa projekta vīzijā tiek paredzēts izmantot daudzveidīgas mūsdienās rādītas tehnoloģijas, piemēram, dūņu aplikācijas, ņemot par pamatu tādas Baldones Sanatorija ārstniecības metodes kā sērūdens, dūņās un minerālūdens.
3. Lai dabas dziednieciskās īpašības ietekmētu cilvēka veselību Spa – kompleksa telpās, ir jāienes daudzveidīgas augu un koku šķirnes, kas labvēlīgi ietekmēs cilvēka fizisko stāvokli un sekmēs pozitīvo iezimju rašanās.

4. Iekļaut jaunā projekta risinājumā Baldones Sanatorija darbības laikā pielietotās ārstēšanas metodes un saskaņot tos ar Spa – kompleksa raksturīgākām veselību uzlabojošām tehnoloģijām.
5. Jaunā interjera vīzijā tiek paredzēts izmantot tādus ūdensizturīgus materiālus kā akmens masas flīzes un koka virsmas pārklājuma emālijas, bet krāsu risinājumā pielietot baltos un maigi violetos toņus.

IZMANTOTAS LITERATŪRAS UN INFORMĀCIJAS AVOTU SARAKSTS

1. 5 veidi, kā masāža izlabo veselību (2018). [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: https://medicine.lv/raksti/5-veidi-ka-masaza-palidz-uzlabot-veselibu-dc89a0734d
2. Ābelītis, A., (2010). *Augi un veselība*. Rīga: Izdevniecības Avots
3. Baldone. Skulptūra ‘’Māra’’, 1939. [skatīts 25.04.2019.]. Pieejams: https://www.zudusilatvija.lv/objects/object/20493/
4. Baltā pils. [skatīts 25.04.2019.]. Pieejams: http://www.baldone.lv/lv/turisms/ko_piedzivot_baldone_/apskates_objekti_/balta_pils/
5. Braufmane, A. *Ikdiena sanatorijā "Baldone" - Ārstnieciskās procedūras*. [skatīts 20.02.2019]. Pieejams: http://www.baldone.lv/lv/turisms/kurvietai_220/baldones_kurvieta_padomju_laikos/
6. Brigita, (2018). *Krāsu terapija, I daļa.* [skatīts 28.04.2019.]. Pieejams: https://www.zimjuspeks.lv/2018/02/11/krasu-terapija/
7. BŪVE – R. *Pasūtīt gumijas flīzes* [skatīts 13.05.2019.]. Pieejams: http://www.buver.lv/cenas-produktiem/rotalu-laukumu-cenas/gumijas-seguma-cenas/
8. Ceriņu parks un sēravots. [skatīts 25.04.2019.]. Pieejams: http://www.baldone.lv/lv/turisms/ko_piedzivot_baldone_/apskates_objekti_/seravots_kirzacina/
9. Chas.lv. (2014). *Чистые грязи Балдоне.* [skatīts 26.03.2019.]. Pieejams: http://www.chas.lv/ru/latvija/news/5953.html
10. Čaikina Ž. (2012). *Расцвет и закат Латвийских курортов.* [skatīts 26.03.2019.]. Pieejams: http://www.grani.lv/daugavpils/27432-rascvet-i-zakat-latviyskih-kurortov.html
11. Čaikina Ž., (2019). *Балдоне как иллюстрация истории курортного краха Латвии*. [skatīts 23.04.2019.]. Pieejams: http://www.grani.lv/latvia/106274-baldone-kak-illyustraciya-istorii-kurortnogo-kraha-latvii.html
12. Dr. Tereško tējas. *Ārstniecības augi.* [skatīts 05.05.2019.]. Pieejams: http://fitoterapija.lv/arstniecibas-augi/
13. Einbrecher steigt in Kaiser-Therme ein (2018). [skatīts 24.02.2019.]. Pieejams: https://www.mittelbayerische.de/region/kelheim-nachrichten/einbrecher-steigt-in-kaiser-therme-ein-21029-art1640319.html
14. Endrūzs, T., (2005). *Kā dziedināt ar krāsām*. Rēzekne: Jumava

15. GK Neiroklīnika (2018). *Transkutānā elektroneirostimulācija (TENS) un Neiromuskuluārā elektrostimulācija (NMES)* [skatīts: 14.04.2019.]. Pieejams: https://www.gkneiroklinika.lv/transkutana-elektroneirostimulacija-tens-un-neiromuskuluara-elektrostimulacija-nmes/
16. Kā koks ietekmē mūsu veselību?, (2014). [skatīts 28.04.2019.]. Pieejams:https://www.delfi.lv/izklaide/skats/izklaide/ka-koks-ietekme-musu-veselibu.d?id=45219852
17. Kāpēc būt fiziska aktīvam? Uzzini, ko iegūst tava veselība! (2015). [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: https://medicine.lv/raksti/kapec-but-fiziski-aktivam-uzzini-ko-iegust-tava-veseliba
18. Krāsu ietekme uz cilvēka veselību. [skatīts 28.04.2019.]. Pieejams: http://www.ogresnovads.lv/lat/veselibas_veicinasana/interesanti/?page=0&doc=26013
19. Krāsu ietekme uz veselību un jūtām: slimību un to dziedējošo krāsu ābece (2015). [skatīts 28.04.2019.]. Pieejams: https://skaties.lv/izklaide/raibumi/krasu-ietekme-uz-veselibu-un-jutam-slimibu-un-to-dziedejoso-krasu-abece/
20. KRC ‘’Jaunķemeri’’ 48!!! (2015). [skatīts 23.02.2019]. Pieejams: http://jaunkemeri.lv/lv/aktualit%C4%81tes/jaunumi/page-2368481:6/open-news:426521
21. Laipni gaidīti Jūrmalā! [skatīts 23.02.2019]. Pieejams: http://jaunkemeri.lv/lv/jaunkemeri/par-k%C5%ABrortu
22. Latvijas būvnormatīvs LBN 208 – 15 ‘’Publiskas būves’’, (2015). *3.5. Telpu konstrukcijas un to apdare.* [skatīts 13.05.2019.]. Pieejams: https://likumi.lv/doc.php?id=274995
23. Leiškalne L. (2016). *Dabīgs sērūdeņrazū minerālūdens. Smirdīgs, bet ļoti veselīgs!* [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: http://www.la.lv/dabisks-mineraludens-profilaksei-un-arstesanai
24. Ložņājošā mājas rota – efeja. Kā par to pienācīgi rūpēties (2017). [skatīts 05.05.2019.]. Pieejams: https://www.delfi.lv/majadarzs/telpaugi/loznajosa-majas-rota-efeja-ka-par-to-pienacigi-rupeties.d?id=49513469
25. Madalāne V. (2012). *Dūņās. Kā tas palīdz?* [skatīts 25.02.2019.]. Pieejams: http://www.la.lv/dunas-ka-tas-palidz-3
26. Masāžas iedarbība. [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: http://titov.lv/masaza/
27. Minerālūdeņi (2012). [skatīts 25.02.2019.]. Pieejams: https://medicine.lv/raksti/mineraludeni_pme

28. Natalia, (2016). *10 материалов, пригодных для отделки стен в ванной комнате.* [skatīts 13.05.2019.]. Pieejams: http://remstroiblog.ru/natalia/2016/01/25/10-materialov-prigodnyih-dlya-otdelki-sten-v-vannoy-komnate/
29. Ozola, E., (2004). *Krāsu terapija.* Rēzekne: Jumava
30. Ozola, E., (2006). *Krāsas uztvere un iedarbība*. Rēzekne: Jumava
31. Ozola, E., (2015). *Cilvēks krāsu pasaulē*. Rēzekne: Jumava
32. Pieci interesanti fakti – kā koks ietekmē cilvēka veselību, (2015). [skatīts 28.04.2019.]. Pieejams:https://www.delfi.lv/izklaide/skats/zudamkokos/pieci-interesanti-fakti-ka-koks-ietekme-cilveka-veselibu.d?id=45816361
33. Pirts procedūru iedarbība, (2019). [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: http://www.pirtslietas.lv/web/?id=400065
34. Radi.lv., (2007). *Kādu pozitīvu ietekmi atstāj pirts?* [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: https://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/kadu-pozitivu-ietekmi-atstaj-pirts.d?id=17102557
35. Rasnace, E. *Par kūrvietu.* [skatīts 24.04.2019.]. Pieejams: http://www.baldone.lv/lv/turisms/kurvietai_220/par_kurvietu/
36. Repke, Berry., Lucian G. Gonway III., Metcalf A., Reid M. Hensen., Phelan C., (2018). *PLOS One: How does nature exposure make people healthier?: Evidence for the role of impulsivity and expanded space perception.* Pieejams: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0202246
37. Rožkalne, R., (2006). *KOKI veselības un enerģijas avots*. Rīga: "Pētergailis"
38. Sanatorija "Jantarnij bereg", (2019). Cenas un numuri. [skatīts 28.04.2019.]. Pieejams: https://www.sanatorij.lv/lv/cenas_un_istabas/
39. Sanatorija Jūrmalā ‘’Belorusija’’. [skatīts 23.04.2019.]. Pieejams: http://belorusija.domenx.ru/index.php/lv/
40. Sanatorija, profilaktorijas. Sanatorija "Jantarnij bereg". [skatīts 28.04.2019.]. Pieejams: http://www.medicina.lv/lat/second4.php?page=katalog&id=2407&D1=2&D2=3
41. StoneFloor, (2019). *Новый водостойкий ламинат SPC.* [skatīts 13.05.2019.]. Pieejams: https://www.rubaltic.ru/press/stonefloor-novyy-vodostoykiy-laminat-spc/
42. Terentjeva, L., Frīdenberga, L., (1986). *Dabiskā siltumdziedniecība.* Rīga: Zvaigzne
43. Terentjeva, L., Frīdenberga, L., (2008). *Latvijas kūrortu dabiskie dziedniecības līdzekļi.* Latvijas Republikas Veselības ministrija Medicīna profesionālās izglītības centrs
44. Terentjeva, L., Rozenfelde, M., (1976). *Ārstnieciski minerālūdeņi.* Rīga: Zvaigzne

45. Ulmane, Z. *Baldones baroni fon Korfi.* [skatīts 24.04.2019.]. Pieejams: http://www.baldone.lv/lv/turisms/kurvietai_220/krievijas_imperijas_laiks/
46. What's the ultimate way to defy depression, disease and early death? Exercise. (2017). [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/oct/03/exercise-depression-disease-death-sit-less-move-more
47. Zitara, L., (2011*). 400 veselības augi Latvijā.* Rēzekne: "Lauku Avīze"
48. Zonna I., (2015). *Fizikālas terapijas daudzās sejas.* [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: https://www.tvnet.lv/6160523/fizikalas-terapijas-daudzas-sejas
49. Баландина, О., (2013). *Здоровье.* [skatīts 22.05.2019.]. Pieejams: https://postila.ru/post/1034244
50. Баланина С. (2015). *Влияние сероводорода на организм человека. Сероводород и его влияние на организм.* [skatīts 25.02.2019.]. Pieejams: http://fb.ru/article/174933/vliyanie-serovodoroda-na-organizm-cheloveka-serovodorod-i-ego-vliyanie-na-organizm
51. Влияние природы на человека. [skatīts 25.02.2019.]. Pieejams: http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/zdorovye/day/prirzdor.shtml
52. Всё об отделке стен от А до Я. *Разновидности влагоустойчивых стеновых панелей для отделки стен в ванной комнате: как клеить, какие выбрать материалы и как за ними ухаживать*. [skatīts 13.05.2019.]. Pieejams: https://otdelkasten.com/otdelka-sten/vlagostojkie-stenovye-paneli
53. Диггерша: Санаторий в Балдоне (2014). [skatīts 23.02.2019] Pieejams: https://maminklub.lv/zhenskii-klub/diggersha-sanatorii-v-baldone-597754/
54. Здоровье человека и его зависимость от образа жизни (2018). [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: http://lncrb.by/zdorove/851-zdorove-cheloveka-i-ego-zavisimost-ot-obraza-zhizni
55. Кадыров Г, (2009). *Новая медицинская технология – пелоидотерапия с использованием одноразовых аппликаций с лечебной грязи в комбинации с термокомпрессами.* [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: http://mfvt.ru/novaya-medicinskaya-texnologiya-peloidoterapiya-s-ispolzovaniem-odnorazovyx-applikacij-s-lechebnoj-gryazyu-v-kombinacii-s-termokompressami/?fbclid=IwAR1U2_VcC9OboQFwaQrxalOM0BsiSjDCQooO2tkZOEjVj2HOCwNv4RcsJyg

56. Какой материал выбрать для потолка в ванной комнате, (2017). *Материал для отделки потолка.* [skatīts 13.05.2019.]. Pieejams: https://rus.delfi.lv/domsad/kvartira-dom/kakoj-material-vybrat-dlya-potolka-v-vannoj-komnate.d?id=48571013&all=true
57. Лечебная вода, (2011). [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: http://www.moyavoda.com/lechebna_voda
58. Лечение в Бад – Ишле. [skatīts 23.02.2019.]. Pieejams: https://tonkosti.ru/%D0%91%D0%B0%D0%B4-%D0%98%D1%88%D0%BB%D1%8C
59. Лечение сердца. Восстановительное лечение и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. [skatīts 28.04.2019.]. Pieejams:http://serovodorodrb.ru/?page_id=1222
60. Материалы для коммерческих помещений. [skatīts 13.05.2019.]. Pieejams: https://artstudiodesign.ru/blog/materials/

    Малярные и штукатурные работы. *5. Общественные здания.* [skatīts 13.05.2019.]. Pieejams: http://www.bibliotekar.ru/spravochnik-10/7.htm
61. Муравская, А., (2018). *Как расстения влияют на здоровье человека.* [skatīts 28.04.2019.]. Pieejams:https://www.infoniac.ru/news/Vliyanie-rastenii-na-zdorov-e-cheloveka-nastroenie-i-lyubov.html
62. Нагреватель термокомпрессов. *Процедура грязелечния.* [skatīts: 14.04.2019.]. Pieejams: http://pt-med.ru/products/obrudovanie_dlya_gryaze__i_teplolecheniya/798/
63. Одноразовые аппликационные пакеты, (2011). *Инструкция по применению.* [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: http://sakilake.com/instruktsii/odnorazovyie-applikatsionnyie-paketyi/
64. Отделка стен в ванной комнате. [skatīts 13.05.2019.]. Pieejams: https://izgipsokartona.com/otdelka/otdelka-sten-v-vannoj-komnate-materialy.html#i-9
65. Санаторий «Полтава». [skatīts 24.02.2019.]. Pieejams: http://poltava-mirgorod.net/
66. Санаторий Белоруссия. [skatīts 23.04.2019.]. Pieejams: https://www.santour.ru/Latvia/hotel_sanat_belorussia.php
67. Сахненко В. Хранение баллонов кислородных – правила обращения кислородной аппаратуры. [skatīts 03.04.2019.]. Pieejams: https://ter-m.ru/raznoe/xranenie-ballonov-kislorodnyx-pravila-obrashheniya-kislorodnoj-apparatury-pravila-obrashheniya-s-kislorodnymi-ingalyatorami-sredsva-individualnoj-zashhity-obshhaya-xarakteristika-sredstv.html

68. Термальный курорт Бад-Ишль в Австрии. [skatīts 23.02.2019.]. Pieejams: http://travelflights.ru/avstriya/kurort-bad-ishil
69. Типы напольных покрытий: плюсы и минусы, (2014). [skatīts 13.05.2019.]. Pieejams: https://www.kp.ru/guide/napol-nye-pokrytija.html
70. Тренировка для девушек. [skatīts 14.04.2019.]. Pieejams: http://figuradoma.ru/uprazhnenija/programma-trenirovok-dlya-devushek-v-domashnih-usloviyah.html

PIELIKUMI

1.pielikums

Intervija ar masāža speciālistu

1. **Kā Jūs varat izskaidrot jēdzienu ‘’Masāža’’?**

Masāža, tā ir iedarbība uz cilvēka ķermeni (ar rokam vai ar aparātu, vai bankam).

2. **Kā Jūs varat izskaidrot jēdzienu ‘’Ārstnieciskā masāža’’?**

Ārstnieciskā masāža, tā ir iedarbība uz problēm zonām (slimo roku, kāju).

3. **Vai ir iespēja ar masāžu ietekmēt cilvēka emocionālo stāvokli un psiholoģisko veselību?**

Ar masāžu mēs varam noņemt sāpes, noņemt nogurumu, uzlabot garastāvokli, uzlabot pašsājūtu, vai tonezēt ogranizmu pirms fiziskas slodzes (apmēram pirms treniņam vai sacensībām). Masāža var nomierināt vai uzbudināt.

4. **Kā masāža ietekmē cilvēka veselību?**

Pareizi veikta masāža izlabo veselību.

5. **Līdz kādam vecumam masāžas seansi ir nepieciešami?**

Ja ārsts atļau masāžu - var taisit jeb kurā vecumā.

6. **Kādas pārbaudes vajag izdarīt pirms kursa sākuma?**

Pirms masāžas viss labāk aiziet ārsta pēc nosūtijuma.

7. **Kāds ir optimālais masāžas apmeklējumu skaits?**

Ārstnieciska masāža – 10 – 15 reizes.

8. **Pēc cik ilga laika būs jūtami pirmie masāžas rezultāti?**

Citi jūt rezultātus uzreiz, bet skaitās ka pirmie rezultāti būs jūtami pēc 2 nedeļam pēc masāža kursa.

9. **Kādos gadījumos masāža ir kontrindicēta?**

Paaugstināta temperature, paaugstināts asinsspiediens, ādas slimības, slikta sajūta, infekcionālas slimības.

10. **Vai Jūs strādājat ar ārstnieciskām dūņām?**

Es nestrādāju ar dūņām.

- Paldies, par interviju. Lai Jums veicas!

Tamara Steļmačonoka

04.04.2019. (vārds, uzvārds) (paraksts)

2.pielikums

Intervija ar Rīgas Stradiņa Universitātes 4.kursa studenti no rehabilitācijas fakultātes

1. **Kā Jūs varat izskaidrot ‘’fizioterapijas’’ jēdzienu?**

Visbiežāk, kad cilvēki dzird vārdu fizioterapeits, doma , ka tas ir tas pats kas masieris, vai arī ka mēs esam ārsti, kuri var medikamentus izrakstīt un t.t. Bet abas domas ir kļūdainas, jo mēs esam ārstniecības personas, jeb funkcionālie speciālisti. Un mūsu galvenais uzdevums ir izvērtēt cilvēka fizisko funkcionālo stāvokli un pārrunājot ar ārstējošo ārstu un pašu pacientu izvirzīt terapeitiskus mērķus, lai izvēlēties atbilstošas procedūras. Ja tā var pateikt, fizioterapija ir ārstēšana, kas vērsta uz mūsu veselību, fizisko sagatavotību un funkcionālo stāvokli.

2. **Kas ir iekļauts fizioterapeita darbā?**

Fizioterapeits sakumā izvērtē: stājas un gaitas analīze, kustību apjoma un kvalitātes mērījumi un analīze, muskuļu funkciju (spēka, garuma, izturības) izvērtējums, līdzsvara un koordinācijas testi, motorās kontroles analīze, un t.t. Izjautā un ievāc anamnezi: par ikdienas dzīvi (mājas soli, darbu, vaļasprieku utt.), par iepriekšējām traumām, saslimšanām, sporta sasniegumiem un citu nozīmīgu informāciju. Svarīgi ir iesaistīt cilvēku ārstēšanas procesa un motivēt, lai varētu iegūst maksimālo labumu. Tad fizioterapeits izvirza mērķus uz kuriem ir jāstrādā un izvēlas tas terapijas metodes, kuras vislabāk derēs tieši tam pacientam. Darbs ir ļoti plašs, jo arī pacienti kuri nāk pie fizioterapeita ir diezgan dažādi. Sākot no jaundzimušie bērniem, līdz veciem cilvēkiem, ka arī sportā komandas, pēc lūzumiem, bērniem ar attīstības traucējumiem un t.t.

3. **Kā fizioterapijas procedūras palīdz cilvēķiem veseļoties?**

Vissvarīgākais ir paša cilvēka vēlme, paņemt sev to izaicinājumu, neslinkot un verot visus noradījumus. Tāpēc viens no uzdevumiem, ir motivēt cilvēku. Izstāstīt kāpēc tieši šis vingrojums vai šī metode ir vajadzīga. Protams daži cilvēki negrib vingrot mājas un visbiežāk arī nezin ka to darīt pareizi. Citiem nav laikā, citi sūdzas ka nav ne bumbas, ne paklājā. Bet nākot uz nodarbību, un vingrojot fizioterapeitā uzraudzība, cilvēkiem ir vieglāk piespiest savu ķermeni kustēties, var uzdot interesējošus jautājumus un iemācīt kaut ko jaunu.

4. **Kā cilvēķi jūtas laikā un pēc fizioterapijas procedūras?**

Protams, pirmā nodarbība dažiem cilvēkiem padodas grūtāk. Cilvēks vēl nezin, kas ir jādara, kādam nolūkam tas ir, vai dara viņš pareizi, skatās arī uz citiem, un bieži sāk

kautrēties, ja ir kādas nopietnākas un redzamas problēmas. Bet jau otrā nodarbība, var redzēt labumu no fizioterapijas. Pacients jūt sevi daudz komfortāk, drošāk un gudrāk šajā jomā! Runājot par slodzi, tas viss ir atkarīgs no pacienta spējam, izturības, vecuma un veselības problēmām. Kādam var dod intensīvāko programmu, kad vingro līdz sviedriem, protams palielinās gan elpošanas frekvence, gan sirdsdarbības, gan asinsspiediens. Pēc nodarbības pacientam var rasties nogurums, bet viņš ātrāk pamanīs to efektivitāti un kad ķermenis pieradis pie tāda veida slodzei, pašam pacientam būs daudz vieglāk, un enerģijas dienas laikā būs daudz vairāk. Ir pacienti, kuri vingro lēni, saudzīgi, vai arī tikai uz konkrētam lietām, piemēram, ka pēc lūzuma. Šeit pacients nogurst mazāk, fizioterapijas laikā jūtas mierīgi, pa mazām pēc procedūras redz uzlabojumus.

5. Kā cilvēķi iztūras pret tāda veida vingrinājumiem?

Cilvēki ir dažādi! Viss ir atkarīgs no tā vai pats cilvēks grib, vai viņu kāds piespieda. Ja cilvēks nāk motivēts, tad arī rezultāti būs lielāki. Ja cilvēks tam neredz jēgu, viss viņam ir slikti, attieksme pret nodarbībām nekāda, tad arī rezultātus panākt būs daudz grūtāk. Protams, biežāk cilvēki labi izturas pret fizioterapijas kursu un lūdz ieteikt vingrojamu programmu uz mājam.

6. Ar kādām papild ierīcem strāda fizioterapeitis?

Visus nenosaukšu, jo ja runāt par visu, ko izmanto fizioterapeits, tad galvenais palīgs ir kušete, bumbas, nūjas, līdzsvara virsmas, gumijas un t.t. No tādiem svarīgākiem aparātiem ir visas fizikālās terapijas procedūras: magnēts, ultraskaņas, darsonvalizācija, siltuma un aukstuma terapijas, vannas, dūšas un t.t. Jostas un sprandas daļas atslābināšanai, var pielietot SLINGA terapiju. Uz doto brīdi, to var satikt visas medicīniskas iestādes. Pacientiem ar parēzi var izmantot MOTOmedu (līdzīgs velo trenažierim). Teipošana paliek ar vien populārāka. Ratiņkrēsli, kruķi, ortozes un vēl daudzas citas lietas kuras palīdz pacientiem pārvietoties, vai noturēt nekustīgu kāda ķermeņa daļu.

7. Vai ir iespēja stradāt ar pacientu un vienlaikā taisīt dažādus vingrinājumus ar dubļu ārstēšanu?

Viss atkarīgs no pacienta. Vingrot vannā, tu nevingrosi, bet izkustināt, izmasēt, pielietot manuālo terapiju, kāpēc nē?! Dubļu vannai ir gan ārstniecisks, gan relaksējošais efekts, tāpēc pielietotam metodēm ir jāstrādā arī uz atslabināšanam.

8. Jūms bija praktika sanatorijā ‘’Jaunķemeri’’, ko Jūs varāt pateikt par ārstēšanu ar dubļiem un sērūdeņražu?

Daudz pateikt nevaru, pati ne esmu mēģinājusi. Bet zinu ka cilvēkiem patīk, āda uzreiz paliek maigāka, ķermenis atslābinās. Bet pirmo reizi visus biedē sērūdeņraža smarža, jo tā ir līdzīga sapuvušam olām. Bet kad pierod pie tās, tad tam nepievērš pat uzmanību.

9. Kā cilvēķi attiecas pret ārstēšanu ar dubļiem un sērūdeņu?

Cilvēkiem, jo vairāk procedūras būs iekļautās, jo labāk. Tie kuri ir daudz lasījusi par dubļu ietekmi uz organismu un sērūdeņraža vannas labumu, labprāt pieteicas uz tam procedūram. Tie kuri ir pirmo reiz, vai neko par tādas vannas efektu nezin, nenoteikti attiecas pret tāda veida ārstēšanas metodēm. Un tas ko es pati pamanīju, sievietēm tas patīk daudz vairāk.

10. Vai tāds ārstēšanas veids palīdz cilvēķiem veseļoties?

Ja tāda ārstēšanas metode vēl eksistē, ir populāra un izmantojama jau vairākus gadus, domāju ka jā, tas nozīme ka cilvēki redz efektu. Citādi, ja tas neko nedotu, tad par to arī nemaksātu un tāda veida metodes nebūtu piedāvātas sanatorijās.

11. Vai Jūms pašai bija iespēja izmēģināt tādu dabīgu ārstēšanu? Jā bija, tad pastāsties lūdzu, kādās sajūtas Jūms radās?

Līdz šīm tādas iespējas man nebija, jo tādas procedūras vairāk piedāvātās sanatorijās, kur ka pacients es vēl ne esmu bijusi!

- Paldies, par tādu interesantu interviju. Lai Jums veicas!

Veronika Djulina

26.03.2019. (vārds, uzvārds) (paraksts)

3. pielikums

Rehabilitācijas centrs ‘’ Jaunķemeri’’



Rehabilitācijas centra ‘’Jaunķemeri’’ divistabu numurs (Avots: ‘’Laipni gaidīti Jūrmalā!’’)



Rehabilitācijas centra ‘’Jaunķemeri’’ baseins (Avots: ‘’Laipni gaidīti Jūrmalā!’’)



Rehabilitācijas centra ‘’Jaunķemeri’’ sāls istaba (Avots: ‘’Laipni gaidīti Jūrmalā!’’)

4.pielikums

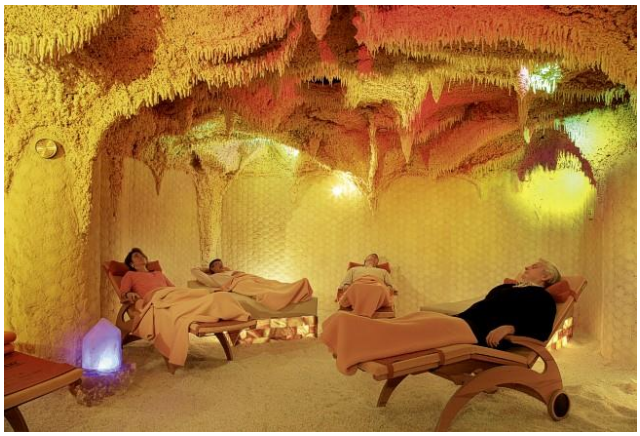
Balneoloģiskais kurorts Austrijā ‘’ Bad – Ischl’’



Baseins balneoloģiskā kurortā Austrijā (Avots: ‘’Einbrecher steigt in Kaiser-Therme…’’, 2018)



Balneoloģiska kurorta dušas(Avots: ‘’Einbrecher steigt in Kaiser-Therme…’’, 2018)



Balneoloģiska kurorta sāls istaba (Avots: ‘’Einbrecher steigt in Kaiser-Therme…’’, 2018)

5.pielikums

Sanatorija ‘’Poltava’’



Sanatorija ‘’Poltava’’ teritorija (Avots: ‘’Санаторий Полтава’’)



Sanatorija ‘’Poltava’’ vannas procedūras (Avots: ‘’Санаторий Полтава’’)



Sanatorija ‘’Poltava’’ recepcija (Avots: ‘’Санаторий Полтава’’)

6.pielikums

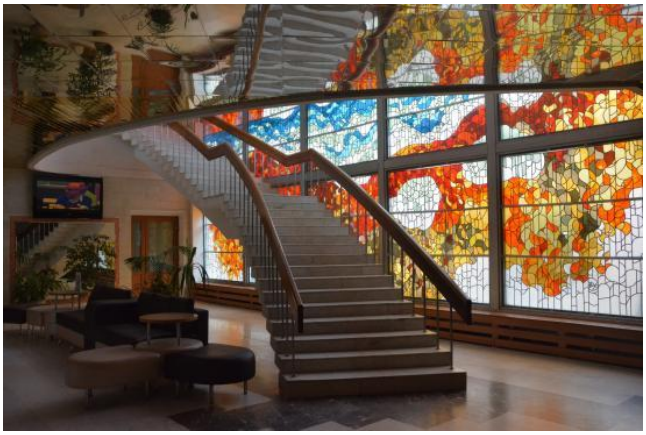
Sanatorija ‘’Belorusija’’



Sanatorija ‘’Belorusija’’ lielais baseins (Avots: ‘’Sanatorija Jūrmalā ‘’Belorusija’’’’)



Sanatorija ‘’Belorusija’’ divvietīgais numurs (Avots: ‘’Sanatorija Jūrmalā ‘’Belorusija’’’’)



Sanatorija ‘’Belorusija’’ foajē (Avots: ‘’Sanatorija Jūrmalā ‘’Belorusija’’’’)

7.pielikums

Sanatorija ‘’Jantarnij bereg’’



Sanatorija ‘’Jantarnij bereg’’ telpa ar baseinu (Avots: ‘’Sanatorija ‘’Jantarnij bereg’’’’, 2019)



Sanatorija ‘’Jantarnij bereg’’ foajē (Avots: ‘’Sanatorija ‘’Jantarnij bereg’’’’, 2019)



Sanatorija ‘’Jantarnij bereg’’ trīsistabu numurs (Avots: ‘’Sanatorija ‘’Jantarnij bereg’’’’, 2019)

8.pielikums

Kūrvietas skulptūras ar sēravota strūklaku



Skulptūra ‘’Māra’’ (pa kreisi) un skulptūra ‘’ Vāverīte’’ (pa labi) (Avots: ‘’Ceriņu parks un sēravots’’)



Skulptūra ‘’Ķirzaciņa’’ (Avots: ‘’Ceriņu parks un sēravots’’)

9.pielikums

Zemūdens masāžas procedūras



Zemūdens masāža Baldones Sanatorijā (Avots: Braufmane)

10.pielikums

Sērūdens vanna



Sērūdens vanna Baldones Sanatorijā (Avots: Braufmane)

11.pielikums

Ārstnieciskā vingrošana



Ārstnieciskā vingrošana svaigā gaisā Baldones Sanatorijā (Avots: Braufmane)



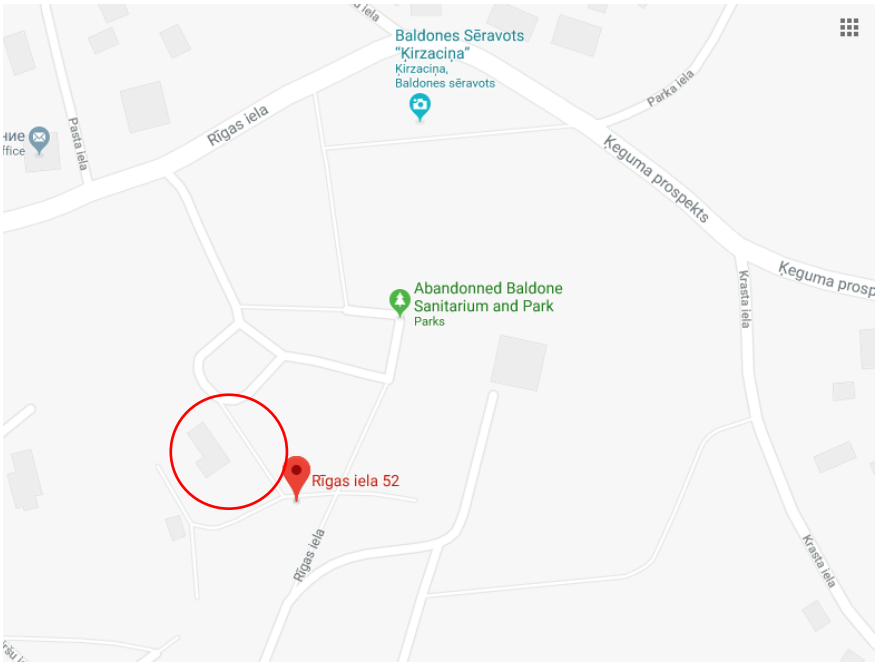
Ārstnieciskā vingrošana sporta zālē Baldones Sanatorijā (Avots: Braufmane)

12.pielikums

Baldones Sanatorija atrašanas vieta: Rīgas iela 52, Baldonē



Baldones Sanatorija atrašanas vieta kartē (Avots: ‘’Google karte’’)



Baldones Sanatorija atrašanas vieta kartē (Avots: ‘’Google karte’’)

13.pielikums

Intervija ar celtniecības ekspertu

1. **Kādās īpašības ir svarīgi ņemt vērā, veidojot Spa – kompleksu?**

   Spa - kompleksa projektēšanas iezīmes ir:

   A) pastāvīga augsta mitruma klātbūtne, kas vajag pazemināt ar gaisa sausināšanas sistēmu – obligāti vajag speciālista aprēķins (piemēram, 30–40 litri ūdens iztvaiko no 6 m² baseina ar ūdens temperatūru 27-28 grādi dienā. Ja tas netiek noņemts no gaisa, sāksies mitrums, kas vispirms noved pie pelējuma, tad uz nesošās konstrukcijas elementu celtspējas pārkāpumu)

   B) liels skaits dažādu baseina izmēru, vannas un dušas - augstas kvalitātes kanalizācija un ūdens attīrīšanas sistēma - pēdējai nepieciešama atsevišķa telpa

2. **Kādus materiālus labāk izmantot Spa - kompleksa?**

   Nepieciešām izmantot tādi materiāli, kas nebaidītos no mitruma, un nezaudētu savas ekspluatācijas īpašības slapjā laikā (piemēram, ir vēlams izmantot akmens flīzes, jo tas ir mazāk slidenas slapjā stāvokli; koksne izmanto saunas apdarei (sausas un mitras) – cietkoksnes (apse, alks (vai citas cietkoksnes)– tas nebaidās no mitruma)

3. **Spa – kompleksos uzstāda daudz pirtis, kas jāņem vērā, veidojot šāda tipa telpas? (piemēram, materiāli, sienas biezums)**

   Nepieciešamas noteiktas sienu siltuma vadītspēja – jo mazāk, jo labāk. Katrā šādā telpā būvniecības laikā ir nepieciešams, taisīt siltuma karkasu lai samazināt siltuma zudumu. Drošības priekšnoteikums ir ugunsdrošības sistēmas uzstādīšana – augstas temperatūras kūstošie sensori (vēlams – ugunsdzēsības sistēmas uzstādīšana papildus sensoriem)

4. **Kādās grūtības var rasties, veidojot vairākus baseinus vienā telpā kurā atrodas pirmajā stāvā?**

   - Nepieciešams pareizi aprēķināt pamatnes vai grīdas nestspēju, ja zem šajā telpā ir pagrabs
   - Nepieciešams aprēķināt žāvēšanas iekārtas jaudu (lai samazinātu mitrumu)

5. **Izveidot nelielu telpu ar vannām, kuru sienas ir izgatavotas no stikla, tad cik biezs ir stikls?**

   Drošībai stikls ir vismaz rūdīts ar biezumu 6 – 8 mm, jo drošāks – tam ir jābūt tripleksam (laminēts stikls) ar 2 rūdīta stikla loksnēm, katra ar biezumu 6 – 7 mm – tas novērsīs pilnīgu starpsienas postījumu neparedzētos apstākļos (piemēram, trieciens)

6. **Ja ēkas stāvoklis ir 70% neapmierinošs (pamati un ārējās sienās dažās vietās plaisas, koka starpsienas puvušas, dzelzsbetona plātne pa dubult ‘’T’’ profila metāla sijām starp pagrabu un starpstāvu stipri rūsējoša, jumta konstrukcijas un segums daļēji iebrucis un ievērojamas puves pazīmes, logi un durvi demontētas, grīda ir mehāniski bojāta, apdare bojāta), tad vajag nojaukt ēku, būvēt no sākuma, vai pietiek ar atjaunošanu?**

   Parastie aprēķini liecina, ka lētāk ir nojaukt un atjaunot.

7. **Vai ēkā ir iespējams nojaukt nesošās sienas, pilnība noņemt, pārvietot uz noteiktu attālumu vai aizstāt tās ar kolonnām?**

   Vismaz mainīt uz kolonnām ar nesošās sijas starp kolonnām. Dažos gadījumos to nevar mainīt un nojaukt. Sapratnei, ir nepieciešams inženiera rēķins par nesošām konstrukcijām jebkurā gadījuma. Bez aprēķiniem ar nesošo sienu nekas nav iespējams izdarīt.

8. **Ēkas konstrukcijā tiek izmantotas kolonnas, vai ir iespējams mainīt to formu, un kas tam ir nepieciešams?**

   Katrā gadījuma vajag inženiera aprēķins. Ja aprēķins parāda, ka ir iespējams aizstāt apļveida kolonnu uz kvadrātveida vai otrādi, tad kāpēc ne. Un tas ir, neskaitoties uz to, ka kolonnas aizvietošanas paņēmienam ir savas nianses, un inženierim ir nepieciešams precīzi aprēķināt nomaiņas procesu.

9. **Izveidojot strūklaku, kura konstrukcija ir slēpta sienā, kas ir svarīgi zināt?**

   - Strūklakas konstrukcijas izmēru salīdzināmība ar sienas biezumu vai slēgto telpu
   - Sienas nestspējas attiecības pret strūklakas konstrukcijas svaru

- Paldies, par interviju!

Dmitrijs Vedenjapins

09.04.2019 (vārds, uzvārds) (paraksts)

14.pielikums

Esošās situācijas rasējumi

SH – 0 Esošās situācijas fotofiksācijas

UR – 1 Esošās situācijas sienu uzmērījumu plāns M 1:250

UR – 2 Esošās situācijas eksplikācijas plāns M 1:250

UR – 3 Esošās situācijas telpas griezums M 1:250

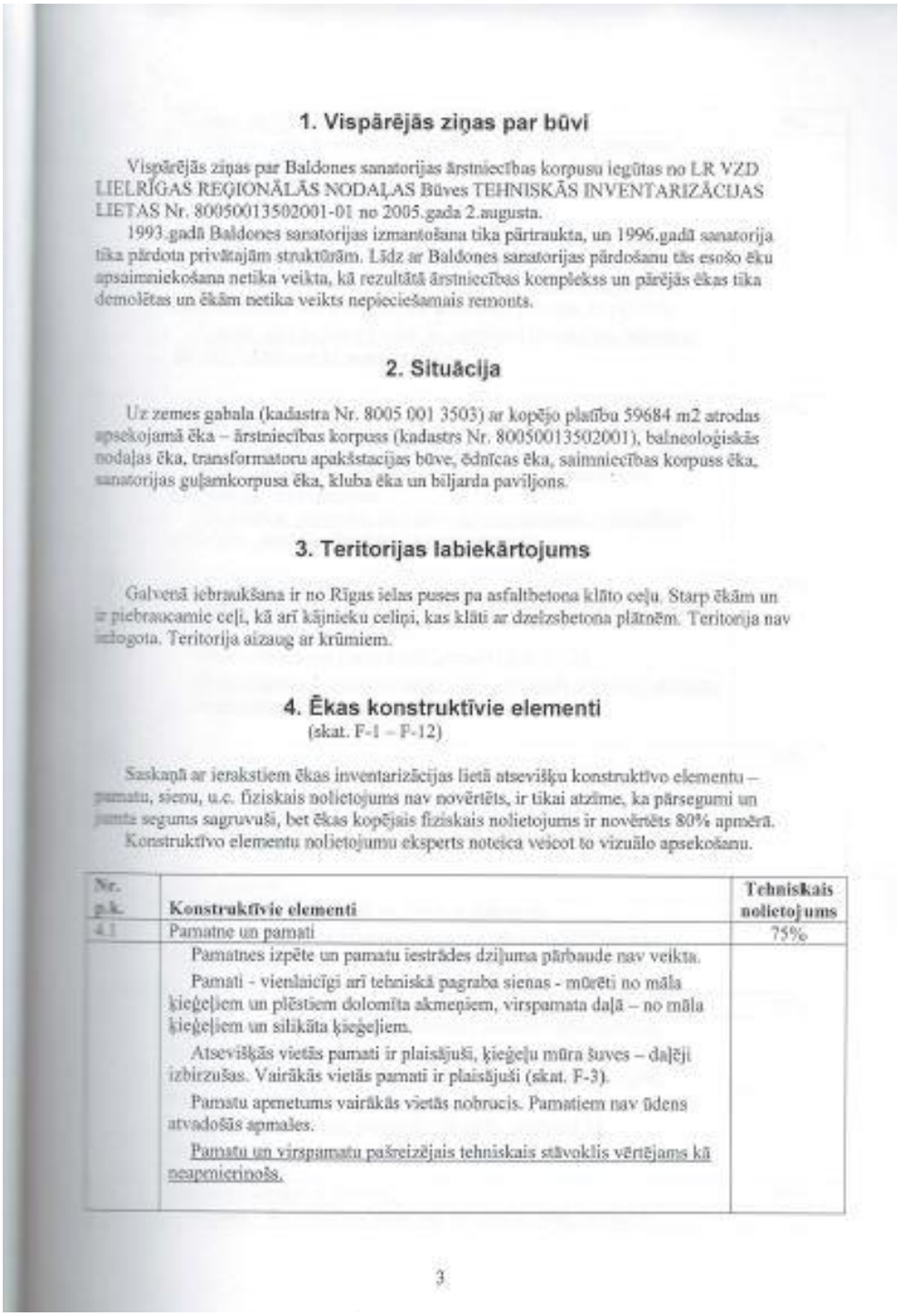
UR – 4 Esošās situācijas grīdu uzmērījumu plāns M 1:250

UR – 5 Esošās situācijas griestu uzmērījumu plāns M 1:250

UR – 6 Esošās situācijas inženierkomunikācijas plāns M 1:250

15.pielikums

Baldones Sanatorija tehniskās apsekošanas atzinums



1. Vispārējās ziņas par būvi

Vispārējās ziņas par Baldones sanatorijas ārstniecības korpusu iegūtas no LR VZD LIELRĪGAS REĢIONĀLĀS NODAĻAS Būves TEHNISKĀS INVENTARIZĀCIJAS LIETAS Nr. 80050013502001-01 no 2005.gada 2.augusta.

1993.gadā Baldones sanatorijas izmantošana tika pārtraukta, un 1996.gadā sanatorija tika pārdota privātajām struktūrām. Līdz ar Baldones sanatorijas pārdošanu tās esošo ēku apsaimniekošana netika veikta, kā rezultātā ārstniecības komplekss un pārējās ēkas tika demolētas un ēkām netika veikts nepieciešamais remonts.

2. Situācija

Uz zemes gabala (kadastra Nr. 8005 001 3503) ar kopējo platību 59684 m2 atrodas apsekojamā ēka – ārstniecības korpuss (kadastrs Nr. 80050013502001), balneoloģiskās nodaļas ēka, transformatoru apakšstacijas būve, ēdnīcas ēka, saimniecības korpuss ēka, sanatorijas guļamkorpusa ēka, kluba ēka un biljarda paviljons.

3. Teritorijas labiekārtojums

Galvenā iebraukšana ir no Rīgas ielas puses pa asfaltbetona klāto ceļu. Starp ēkām un ir piebraucamie ceļi, kā arī kājnieku celiņi, kas klāti ar dzelzsbetona plātnēm. Teritorija nav iežogota. Teritorija aizaug ar krūmiem.

4. Ēkas konstruktīvie elementi

(skat. F-1 – F-12)

Saskaņā ar ierakstiem ēkas inventarizācijas lietā atsevišķu konstruktīvo elementu – pamatu, sienu, u.c. fiziskais nolietojums nav novērtēts, ir tikai atzīme, ka pārsegumi un jumta segums sagruvuši, bet ēkas kopējais fiziskais nolietojums ir novērtēts 80% apmērā.

Konstruktīvo elementu nolietojumu eksperts noteica veicot to vizuālo apsekošanu.

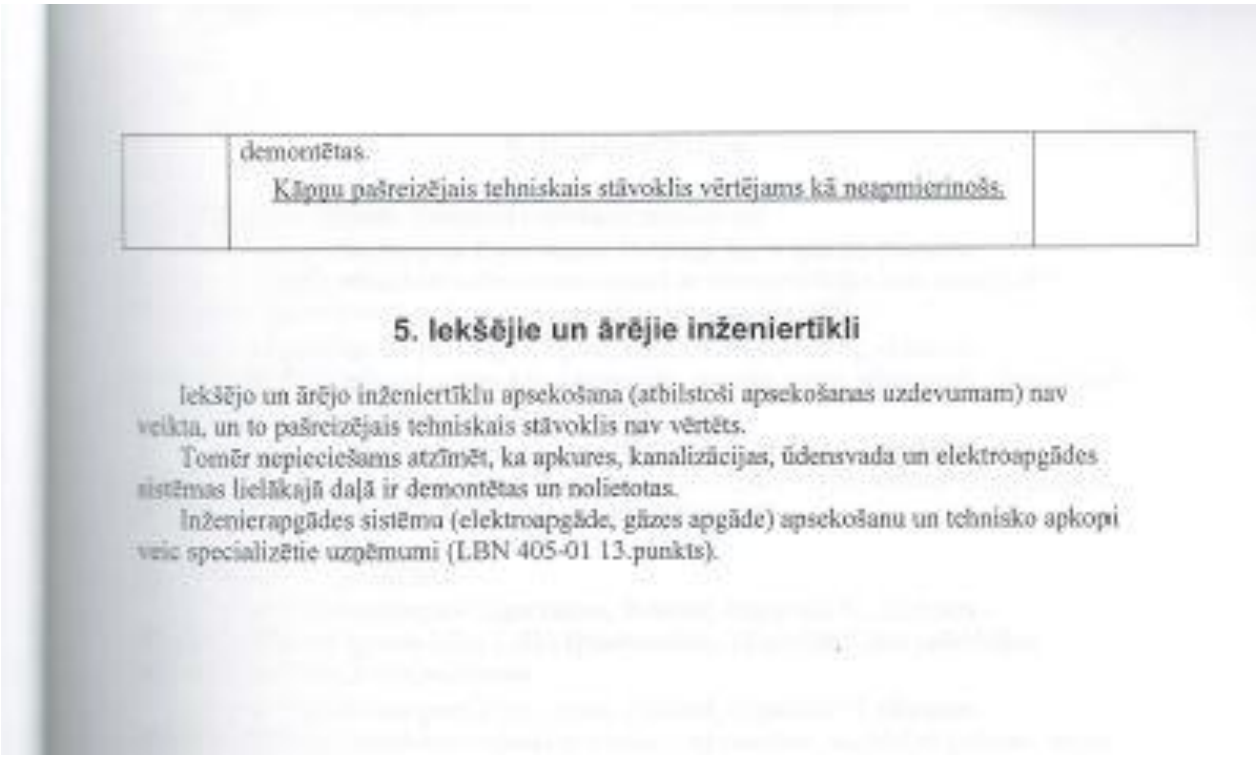
Nr. p.k.	Konstruktīvie elementi	Tehniskais nolietojums
4.1	Pamatne un pamati	75%
	Pamatnes izpēte un pamatu iestrādes dziļuma pārbaude nav veikta. Pamati - vienlaicīgi arī tehniskā pagraba sienas - mūrēti no māla ķieģeļiem un plēstiem dolomīta akmeņiem, virspamata daļā – no māla ķieģeļiem un silikāta ķieģeļiem. Atsevišķās vietās pamati ir plaisājuši, ķieģeļu mūra šuves – daļēji izbirzušas. Vairākās vietās pamati ir plaisājuši (skat. F-3). Pamatu apmetums vairākās vietās nobrucis. Pamatiem nav ūdens atvadošās apmales. Pamatu un virspamatu pašreizējais tehniskais stāvoklis vērtējams kā neapmierinošs.	

3

Tehniskā apsekošana (Avots: SIA LBS)

4.2	Ārsienas, iekšējās nesošās sienas un starpsienas	70%
	Ārsienas – mūrētas no māla ķieģeļiem, 38 cm biezas, apmestas. Atsevišķās vietās ārsienas ir plaisājušas (skat. F-3). Ārsienas vairākās vietās ar ūdens notecējuma pazīmēm, jo ēkai norautas notekrenes (skat. F-4, F-5, F-7). Iekšējās sienas – mūrētas no māla ķieģeļiem, 38 cm biezas, apmestas. Ieejas foajē ir mūrēti nesošie stabi. Starpsienas – mūrētas, ķieģeļu. Starpsienas ārstniecīskajās telpās – koka stāvbūves. Koka starpsienas ievērojami puvušas, trupējušas. Ārsienu, iekšējo nesošo sienu un starpsienu pašreizējais tehniskais stāvoklis vērtējams kā neapmierinošs.	
4.3	Pārsegumi	90%
	Pagrabstāva un starpstāvu pārsegumi – dzelzsbetona plātne pa dubult „T" profila metāla sijām. Metāla siju apakšējie plaukti ir stipri rūsējuši. Bēniņu pārsegumi – koka konstrukcija. Koka konstrukcijām ievērojamas puves pazīmes. Pagrabstāva, starpstāvu un 1.stāva jumta pārsegumu pašreizējais tehniskais stāvoklis vērtējams kā neapmierinošs.	
4.4	Jumta nesošās konstrukcijas un segums	90%
	Jumta nesošās konstrukcijas – koka konstrukcijas. koka konstrukcijas ar ievērojamām puves pazīmēm. 1.stāva pārsegums-jumts daļēji iebrucis (skat. F-12). Jumta nesošo konstrukciju pašreizējais tehniskais stāvoklis vērtējams kā neapmierinošs.	
4.5	Grīdas	90%
	Grīdas segums pagrabstāvā – grunts, nelīdzena. Grīdas segums 1., 2. stāvā – daļēji flīzes, mehāniski bojātas. Grīdu pašreizējais tehniskais stāvoklis vērtējams kā neapmierinošs.	
4.6	Logi un durvis	100%
	Lielākajā ēkas daļā logi un durvis ir demontēti. Logu un durvju pašreizējais tehniskais stāvoklis vērtējams kā neapmierinošs.	
4.7	Apdare	95%
	Sienas apmestas, krāsotas, apmetums daudzās vietās nobirzis, krāsojums nolietots. Griesti – apmesti, krāsoti. Atsevišķās vietās apmetums bojāts, krāsojums nolietots. Apdares pašreizējais tehniskais stāvoklis vērtējams kā neapmierinošs.	
4.8	Pārējie konstruktīvie elementi	70%
	Kāpnes – dzelzsbetona pakāpieni pa metāla sijām, margas ir	

Tehniskā apsekošana (Avots: SIA LBS)



	demontētas. Kāpņu pašreizējais tehniskais stāvoklis vērtējams kā neapmierinošs.	

5. Iekšējie un ārējie inženiertīkli

Iekšējo un ārējo inženiertīklu apsekošana (atbilstoši apsekošanas uzdevumam) nav veikta, un to pašreizējais tehniskais stāvoklis nav vērtēts.

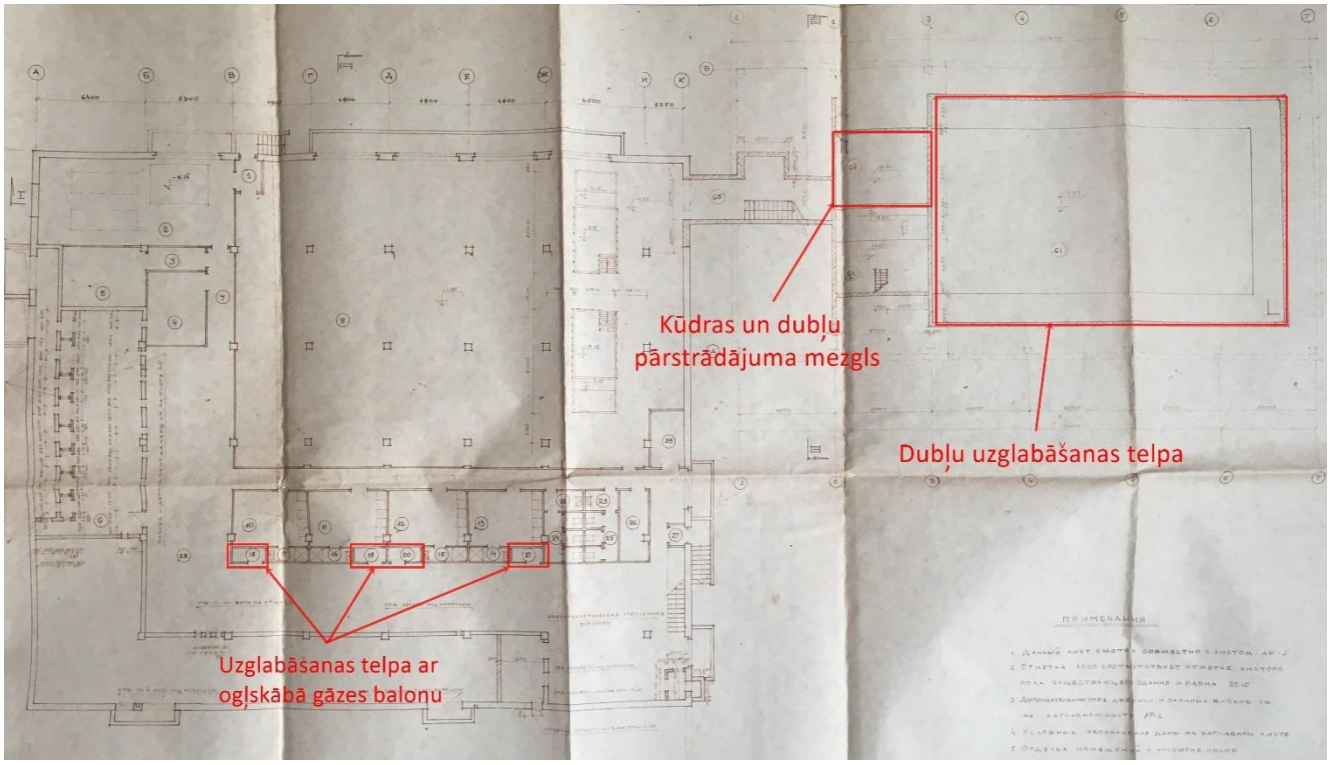
Tomēr nepieciešams atzīmēt, ka apkures, kanalizācijas, ūdensvada un elektroapgādes sistēmas lielākajā daļā ir demontētas un nolietotas.

Inženierapgādes sistēmu (elektroapgāde, gāzes apgāde) apsekošanu un tehnisko apkopi veic specializētie uzņēmumi (LBN 405-01 13.punkts).

Tehniskā apsekošana (Avots: SIA LBS)

16.pielikums

Esošās situācijas minerāļu glabāšana pagrabstāvā



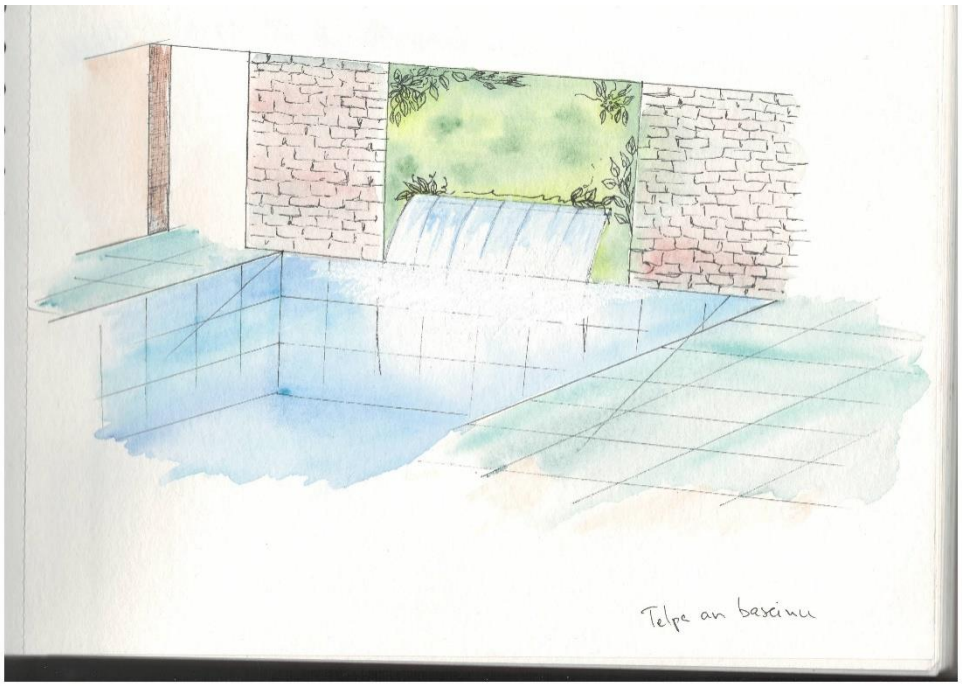
Baldones Sanatorija pagrabstāva plāns (Avots: autores veikta pētīšana)

17. pielikums

Digitālas un roku skices

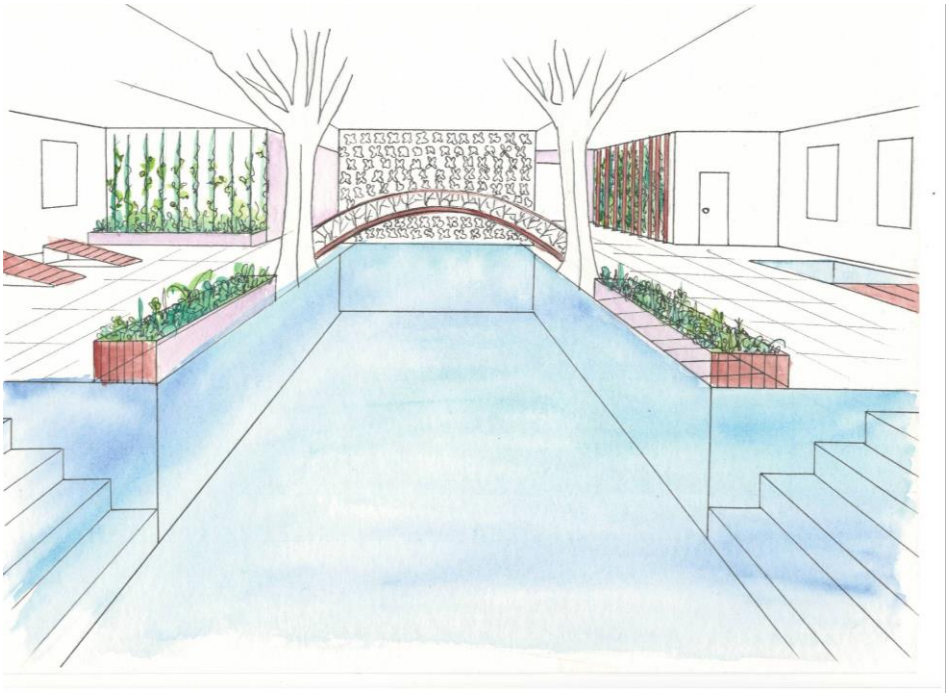


Roku skice (Avots: autores veiktas skices)

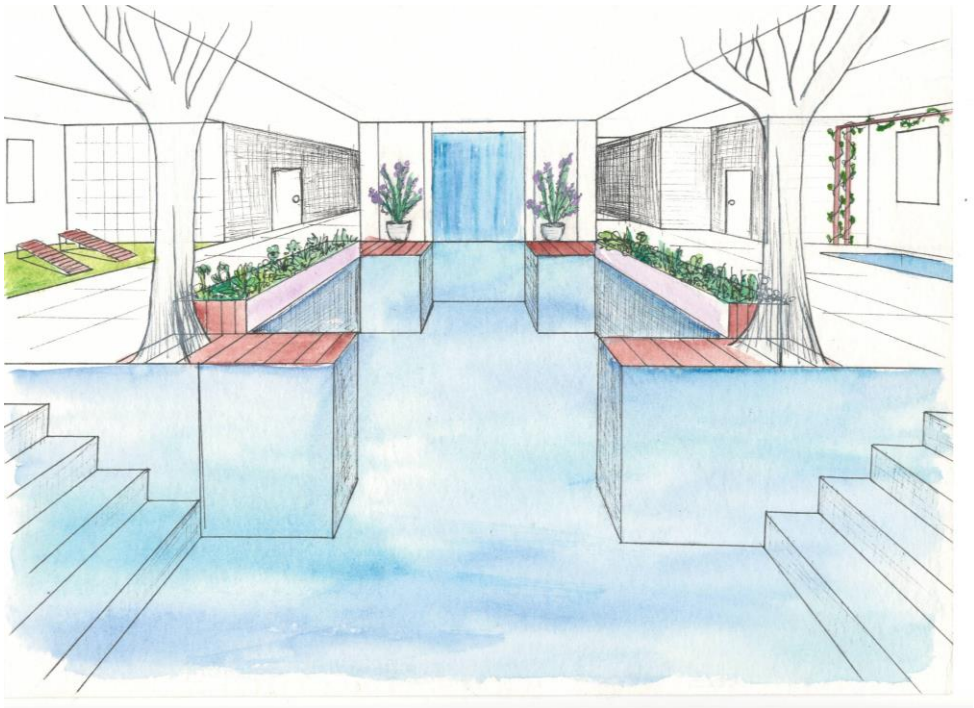


Roku skice (Avots: autores veiktas skices)

Roku skices

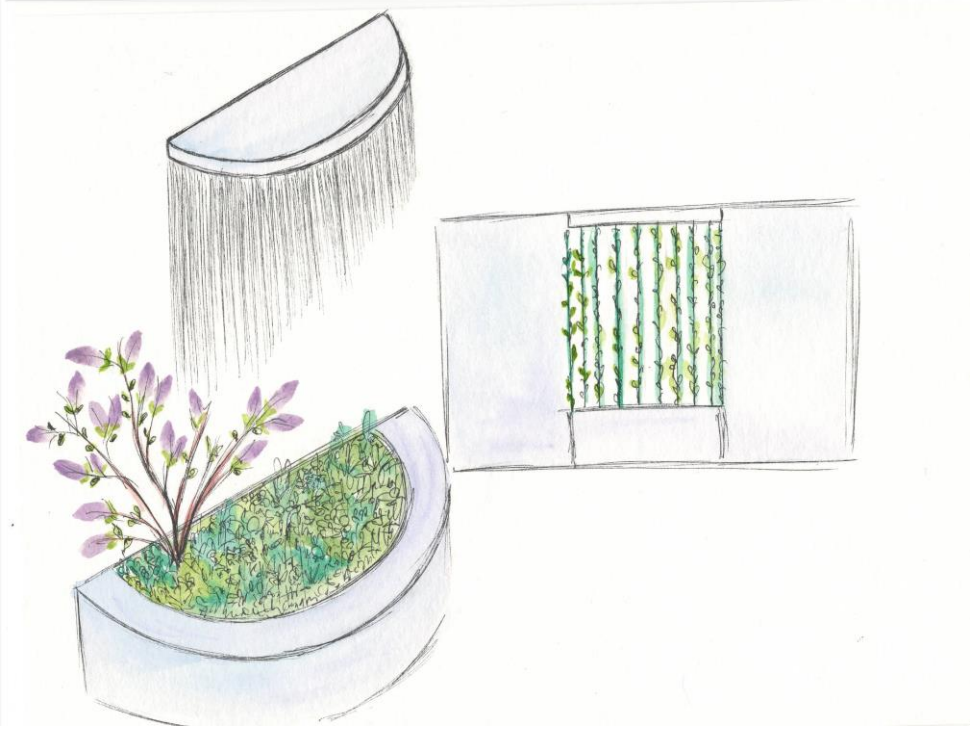


Roku skice (Avots: autores veiktas skices)



Roku skice (Avots: autores veiktas skices)

Roku skice



Roku skice (Avots: autores veiktas skices)

18.pielikums

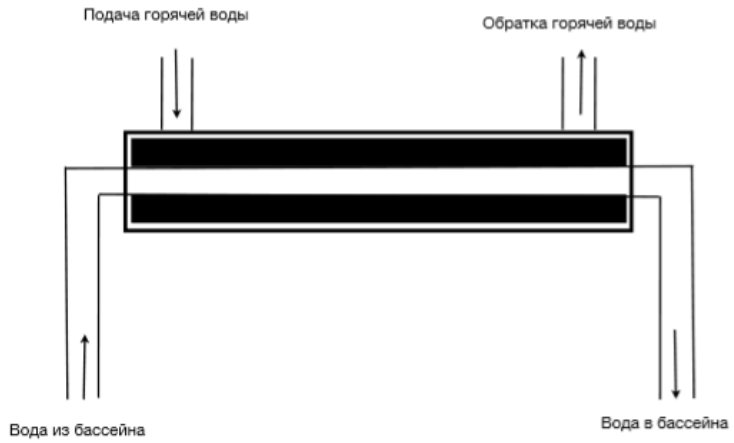
Intervija ar būvtehnikam

1. Spa – kompleksos parasti ir vairāki lieli peldbaseini un džakuzi, kādas iekārtas ir nepieciešamas priekš pilnvērtīgai darbībai?

Sadalisim uz vairākiem punktiem:

- ✓ Baseins
- ✓ Pirts
- ✓ Ventilācija un apkure
- ✓ Sauļošanas gultas
- ✓ Dušas telpas

Baseins – priekš baseina darbošanai ir vajadzīgi ūdens cirkulācijas sūkņi, jo ūdenim ir viens īpašums. Ja tas nekustas, tad ūdens kļūst zaļš (t.i. ūdens nomira), bet tas nebūs pietiekami priekš ūdens noturēšanai ideāla stāvokli, un lai dabūt vajadzīgo ūdens stāvokli, vajag izmantot arī ķimiskās vielas. Vajag arī apsildīt ūdeni, un šim nolūkam tiek izmantota siltumapmaiņas sistēma (1.att.), kas sasilda atdzistu ūdeni ar karstu ūdeni. Katrā baseinā zem tā atrodas uzpildes tvertnes, kurās tiek kontrolēts ūdens līmenis (lai nebūtu pārliešanas), ķīmijas un siltuma kontrole. Visas pārējas, piemēram, masāžas krēsli, strūklas, geizeri, kompresori ir atbildīgi par to visu – tie pūst gaisu caur caurulēm.



1.att. Siltumapmaiņa (Avots: Pošvenčuks)

Pirts – priekš pirts darbībai ir nepieciešams tikai trīs lietas. Visas šīs trīs lietas tiks izmantotas kopā vai atsevišķi, atkarībā no pirts veida (sauna, sāls istaba, aromātiskais un romiešu pirts).

- ✓ Tvaika ģenerators – rūnājot vienkāršāk, tas ir tējkanna, kas vāra ūdeni virs 100 grādiem, tādējādi pārveidojot ūdeni uz tvaiku.
- ✓ Sildīšanas teni – t.i. sasusajās saunās ir elektriskie teni, kas uzsilda telpu līdz 100 grādiem.
- ✓ Aromatizators – maziņš motors, kas ir noregulēts ar laiku, lai padot pirtī aromātu.

2. Kur šai iekārtai ir jāatrodas? (ir pagrabstāvs)

Visas iekārtas atrodas pagrabstāvā un jau tiek kontrolētas no turienes.

3. Kā paslēpt caurules, kas tiek ierīkotas baseinā un džākuzī?

Visas caurules ir pāslepti pagrabā, kur atrodas visas iekārtas.

4. Kādas iekārtas ir nepieciešamas priekš strūklakas darbībai? Kā tas ierīkot un kur tas atrodas?

Strūklakai ir nepieciešams cirkulācijas sūknis, strūklas sūknis, ūdens līmeņa kontrole (pludiņš, tas pats ka tualetē), 12 voltos apgaismojums un viss tas atrodas kanalizācijas bedrē netālu no strūklakas. Vienmēr ir iespēja pamanīt dzelzs lūkas pie strūklakām, kur zem zemes atrodas padeves caurule uz strūklaku.

5. Kādas iekārtas ir nepieciešamas priekš saunas apsildīšanai?

Saunās izmanto sildīšanas teni

6. Ja pirtī tiek izmantotas priekš dekorēšanas apgaisojuma lampas, kas atrodas zem pakāpieniem, kuru lampu labāk izmantot un kur paslēpt vadus?

Šobrīd tiek izmantotas speciālas lampas ar augstu temperatūru – tā saucamās lampas līdz 300 grādiem. Visi vadi tiek paslēpti aiz apdarei.

7. Lielai telpai (1405 m²) ar aptuveni 50 gaismas avotiem, ir iespējams izmantot vienu galveno vadības paneli, lai izslēgtu un ieslēgtu visus lukturus?

Lielās telpās tiek izmantotas sadales tīkls, un no tā tiek kontrolēts apgaismojums, bet viss ir sadalīts grupās un apakšgrupās, un tas var ieslēgt un izslēgt atsevišķi katrā telpā.

8. Kā pareizi izvietot rozetes telpās? Vai ir kāda īpaša metode?

Metodes nekādas nav, bet ir divu veidu rozetes: pie ģipškartona un zem ģipškartona. Baseinos un tām līdzīgam telpam – rozetes ar IP68 aizsardzību.

9. Ja lielā telpā ir liels skaits ar elektiskiem ierīčiem, kas ir nepieciešams, lai neapgrūtināt drošinātāja darbību?

Katrai ierīcei ir uzstādīti tā saucamie automātiskie drošinātāji, lai aprēķināt iekārtai noteiktu spriegumu, piemēram, ja apgaismojums patērē 14,5 apmērus, tad tam ir uzstādīta 16 apmēru drošinātāja B klase (maza izturība).

10. Kas nepieciešams zināt par apkures, apgaismojumu un darbiem ar ierīcem?

Zināt vajag daudz un ir nepieciešams ka minimums mācities augstskolā ne mazāk par 4 gadiem.

07.05.2019. Denis Pošvenčuks

(vārds, uzvārds) (paraksts)

19.pielikums

Intervija ar ekspertu par apdares materiāliem

1. Kādi materiāli vislabāk piemeroti Spa – kompleksos?

Flīzes segums, tāpēc ka tas ir ūdensizturīgs materiāls, kā arī visie parējie ūdensizturīgi materiāli.

2.Jā telpā grīdas segums ir uzstādīts ar diviem materiāliem – flīzes un koks, vai grīdam augstums atšķirsies? Jā atšķirsies, tād kā izbēgt no tā?

Jā taisīt pamatu individuālam materiālam, un ņemt vēra tas biezumu, tad grīdas segums būs taisns.

3.Kā uzstadīt mākslīgu zāle telpā?

Atritināt pārklaju

4.Kāds koks vislabāk piemerots pirtī?

Liepa, alksnis, apse

6.No kāda materiāla var izgatavot grīdas segumu ar 3D zīmējumu, un kā dabūt taisnu virsmu?

Var izgatavot no akmens materiāla un noklāt to ar laku, bet pašu konstrukciju var noklāt ar nokaitētu stiklu.

7.Jā interjera tiek izmantota zaļa siena (siena ar augiem), vai ir svarīgi ņemt vēra sienas materiālu uz kuru ir novietota tāda konstrukcija?

Svarīgi! Nedrīkst lai materiāli isūka mitrumu.

8.Kā grīdā uzstadīt augus?

Izklāt speciālu mitrumizturīgu plēvi (materiāls), kas aizbēra ar zemes, lai audzēt augus

- Paldies, par interviju!

14.05.2019. Jurijs Kravčuks

(vārds, uzvārds) (paraksts)