

28.04.2016

Uz Skulti dosies Rīgas Stradiņa universitātes Veselības ekspresis



Piektdien, 29. aprīlī, plkst. 12.20 no Rīgas uz Skulti dosies AS „Pasažieru vilciens” un Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) Veselības ekspresis, kurā topošie ārsti un veselības aprūpes speciālisti veiks dažādas veselības pārbaudes vilciena pasažieriem un sniegs veselīga uztura padomus. Ar Veselības ekspresi ceļā dosies arī RSU vēstneši, kas Saulkrastu un Carnikavas vidusskolu jauniešiem stāstīs par studiju iespējām RSU.

Vilciena pasažieriem būs iespēja veikt dažādas veselības pārbaudes – izmērīt asinsspiedienu un skābekļa daudzumu asinīs, stresa un miegainības līmeni, kā arī noteikt ķermeņa masas indeksu un ķermeņa tauku, muskuļu, kaulu un ūdens proporcijas. Šoreiz RSU Veselības ekspresa galvenā tēma ir veselīgs uzturs, tāpēc RSU un Sarkanā Krusta medicīnas koledžas studenti stāstīs, kā mēs ikdienā varam ieviest veselīgas ēšanas principus. Tāpat arī vilcienā būs iespēja piedalīties atraktīvā spēlē un pārbaudīt savas zināšanas par augļu un dārzeņu uzturvērtību, bet RSU Komunikācijas fakultātes studenti piedāvās iespēju nofotografēties īpašā fotosalonā.

RSU studiju programmu “Uzturs” un “Uzturzinātne” vadītāja dietoloģe Lolita Vija Neimane uzsver: “Pareizs, sabalansēts uzturs ir viens no veselības stūrakmeņiem un bieži vien pietiek tikai nedaudz mainīt ēšanas paradumus, lai uzlabotos pašsajūta. Mūsdienās pieaug saslimšanu skaits, kas tiešā veidā saistītas ar nepareiza uztura izvēli, aptaukošanās jau kļuvusi par epidēmiju, no kuras cieš visi sabiedrības slāņi. Ir daži vienkārši pamatprincipi, ko varam darīt savas veselības labā ikdienā, piemēram, vairāk dzert ūdeni, ēst dārzeņus, mazāk lietot uzturā pusfabrikātus, cukuru un sāli. Tagad, tuvojoties vasarai, kad augļi, dārzeņi un zaļumi būs vieglāk pieejami, ir labs laiks ieviest ikdienā veselīga uztura paradumus.”

„Sadarbībā ar RSU rīkotie nu jau par tradīciju kļuvušie Veselības ekspresi ir labākais piemērs, kā pasažieriem piedāvāt interesanti un lietderīgi izmantot ceļā pavadīto laiku”, tā AS „Pasažieru vilciens” Pārdošanas un mārketinga daļas vadītājs Renārs Gulbis.

Plašāk par akciju „RSU Veselības ekspresis” lasīt [šeit](#)

Papildu informācijai:

Edijs Šauers, RSU Komunikācijas departamenta direktors

Tālrunis: 67409278, mob. tālrunis: 29471298. E-pasts: edijs.sauers@rsu.lv

Egons Ālers, AS “Pasažieru vilciens” Sabiedrisko attiecību daļas vadītājs

Mob. tālrunis: 29455472.

E-pasts: egons.alers@pv.lv

