

7 iemesli nesvinēt Jāņus

Šķiet, ka vasaras saulgrieži ir svētki, kurus nesvin vien retais, taču katru gadu garās svētku brīvdienas saistās arī ar nepatīkamām ziņām par traumām, ko guvuši svinētāji, noķertiem dzērājsoferiem, ugunsnelaimēm, savukārt tradīciju kopēji pārmet, ka vasaras saulgriežu pamatideja par gaismas godāšanu pārvērtusies par brīvdienām, kurās šaurākā vai plašākā lokā pieēsties un piedzerties. Tāpēc interneta klikšķu mednieku stilā arī mēs šogad atradām vismaz septiņus iemeslus, kādēļ nesvinēt Jāņus.

Uguns silda, uguns posta

Dūmi kūp, sili deg,
Bite tek raudādama;
Niraud gauži tu, bitīte,
Neba tavi nami deg.

Aizvadīto gadu operatīvo dienestu statistika apliecina, ka ne vienā vien ģimenē Līgo svētku brīvdienas nesušas bēdas. 2021. gadā šajos svētkos ugunsgrēkos gāja bojā četri cilvēki. Savukārt pērn vairāki svinētāji guvuši smagus sejas un ķermeņa apdegumus. Visbiežāk tie gūti, lecot pāri ugunskuram vai iekrītot tajā, arī aizdedzinot grilu vai ugunsкуру ar degšķidrumu.

Grobiņas pagasta ilggadējam brīvprātīgajam ugunsdzēsējam Dzintaram Enkuzenam nācies Līgo svētkos traukties uz izsaukumiem. Spilgtā atmiņā palicis kāds ugunsgrēks pirms aptuveni desmit gadiem Grobiņas centrā. "Līgotāji, ejot uz balli, aizmirsa mājās izslēgt gludekli. Neļāme bija liela – nodega visa māja," viņš pastāsta, svinētājiem atgādinot,

ka nedrīkst skriet no mājas ārā, nepārliecinoties, ka no elektrotīkla atslēgtas visas ierīces.

Sausuma dēļ pat viena dzirkstele var izraisīt postošu ugunsgrēku. Līgo svētku galvenajam simbolam ugunskuram svarīgi atrast īsto un pareizo vietu. Ugunskurs jākurina drošā attālumā no ēkām, kokiem, žogiem, piemēram, kādā klajā vietā, tomēr nekādā gadījumā mežā. Drošībai ugunsкура tuvumā derētu turētu spaini ar ūdeni. Grils jānovieto uz stabilas virsmas. Ugunskuru un grilu var kurināt tikai pieaugušie! Arī pāri ugunskuram lec tikai pieaugušie, kuri nav baudījuši kādu stiprāku dzērienu un kuriem mugurā nav sintētiskas vai plandošas drēbes.

"Nevajadzētu arī sevi noskaņot, ka notiks kaut kas slihts, jo tad jau ārpus mājas nevar iet – mazums, vēl uz galvas uzkritīs ķieģelis. Ja svētkus svin ar prātu un apdomu, tad nekas slihts nenotiks," ir pārliecināts Dz. Enkuzens.

Vajag sakošlāt!

Jāņa māte sieru sēja
Deviņiem(i) stūrīšiem;
Šim stūrītis, tam stūrītis,
Man pašam viducītis.

Bez bagātīgi klāta galda ne Līgo vakars, ne Jāņu diena nav iedomājama, tāpēc bieži krītam gastronomiskā grēkā pārēdoties. Sabiedrības Veselības institūta valdes loceklis Vilnis Baltiņš savulaik publiskajā telpā gan mierinoši paudis, ka neliela pārēšanās vienu vai divas reizes gadā neatstājot praktiski nekādu iespaidu uz cilvēka lieko svaru. Šogad ar mielastu varbūt gan nāksies "piebremzēt", jo, piemēram, siera cena uzkāpusi pamatīgi!

Pārēšanās tomēr nav vienīgais drauds Jāņu laikā – tāds ir arī pats negausīgās ēšanas process. Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta publicētā statistika rāda, ka pagājušajā gadā aizrīšanās ar dažādiem svešķermeņiem, pārsvarā tieši ar gaļu, fiksēta 396 reizes. Vairāki no šiem gadījumiem piedzīvoti tieši Jāņu laikā, kad cilvēki aizrijušies ar

šašlika gabaliem. Citus gadus gala iznākums bijis pat letāls...

Pirmās palīdzības instruktors Andris Bišofs atgādina, ka ēdiens ir kārtīgi jāsakošlā. "Bet redziet, kā dzīvē ir – pēkšņi apstākļi, situācijas, kad mēs to neizdarām. Tas notiek steigā, aizmārsībā. Gabals iesprūst barības vadā, nospiež traheju. Cilvēks vairs nevar pilnvērtīgi elpot, un sākas smakšana," viņš atzīmē.

Ja kāds aizrijies, vispirms jā-mēģina atklepot. "Ja tas nesanāk, tad pietur aiz krūškurvja, noliek 90 grādu leņķī un ar rokas pamatni viņņveida sitieniem vismaz piecas reizes uzsit starp lāpstiņām uz galvas pusi. Ja nesanāk, ir Heimliha paņēmieni: no aizmugures aptveram cietušo, starp nabu un krūškaula izaugumu pa vidu ieliekam savu dūri, ar otru roku aptveram dūri un asiem, dziļiem grūdieniem uz augšu stingri pievirzām iekšā. Tad svešķermenis atnāks atpakaļ mutē," stāsta instruktors, piebilstot, ka drošības dēļ pēc tam vienlga vajag izsaukt ātro palīdzību.

Viens var mucīņu, cits – tikai mālcīņu

Dar', bāliņ, miežu alu,
Dod Jāņam padzerties;
Šogad mieži trekni auga,
Alus rūga putodams.

Viena no Jāņu neatņemamām tradīcijām ir alus baudīšana. Tādēļ ne velti alus nozarē Jāņi ir būtisks produkcijas noieta laiks, kad alu dzer pat tie, kuri citkārt izvēlas kādu citu dzērienu. Kā rāda aptaujas, vīrieši Jāņos ir lielāki alus cienītāji nekā sievietes. Bet varam tikai minēt, cik no vidēji 66 litriem alus, ko gadā izdzer viens Latvijas iedzīvotājs, tiek apgūts tieši Jāņu naktī. Līdz alus dzeršanas lielvalstij Čehijai mums gan vēl tālu, tomēr alus patēriņa ziņā esam tuvāk līderiem nekā tā

nedzērājiem. Tiesa gan, alkohola reibumā izdarīto pārgalvību ziņā arī dažkārt iekļūstam kādos topos, un tas nemaz nav tik labi.

Alus darītava "Putabrewery" Liepājā darbojas jau četrus gadus. Novērots, ka neesot nemaz jāgaida pirmssvētku nedēļa, lai pamanītu pastiprinātu pircēju interesi par putojošo dzērienu. "Alus kļūst pieprasītāks, tiklīdz laiks kļūst siltāks un cilvēki izvēlas iet ārā," novērojis darītavas pārstāvis Filips Krieviņš. "Uz to laiku mums ir jābūt gataviem." F. Krieviņš pastāsta, ka ir receptes, pie kurām "Putabrewery" pieturas, taču nemitīgi tiek domāts kas jauns. Patlaban piedāvājumā ir vairāk nekā

10 dažādas alus šķirnes.

"Alus labi iet kopā ar zivīm, gaļiņu, sieriem, arī desertiem. Augļains Indijas gaišais eils labi sader ar siera kūku," zina teikt Filips. Kam jāuzmanās no alus lietošanas? "Noteikti tiem, kuriem ir īpašas diētas vai kuriem ir alerģijas. Tad jāseko līdzi, kas ir alus sastāvā. Tur var būt augļi, laktoze, iesalā arī glutēns," brīdina F. Krieviņš. Viņš atgādina, ka alu vajag dzert tā, lai nekaitētu savai veselībai: "Katram alkohols uz nervu sistēmu iedarbojas citādāk, kādam vairāk, kādam mazāk. Lai nekaitētu savai labajūtai, lietojiet tos dzērienus, pie kuriem pierasts un kas ir pārbaudīti."

Pelde nav atžirgšanas rituāls

Ai, Dieviņ, ai, Dieviņ,
Sliks mun divi bāleliņi:
Apsgāzēsi oša laiva
Pašā jūras vidiņā.

Pērn Jāņu brīvdienās ūdeņi Latvijā paņēma trīs dzīvības, bet vistragiskākais nesenā pagātnē bijis 2020. gads, kad svētkos noslīka 11 cilvēki.

Lai kāds būtu īso nakšu vilinājums, peldēties drīkst doties tikai gaišā laikā, uzsver biedrības "Peldēt droši" eksperts Toms Jēkabsons. "Tumsā – kategorisks nē! Romantika nav dzīvības vērtība," viņš pauž. Dienas gaismā jāapskata un jāizvērtē peldvieta, jāizstaigā ūdenstilpes dibens. Jāzina, kur atrodami, lai varē-

tu izsaukt palīdzību, ja būs nepieciešams. Nedrīkst peldēties vienatnē un alkohola reibumā.

"Nav ieteicams izmantot peldi kā rīta atžirgšanas rituālu – izlieņu no telts un metos pirmajā dīķī iekšā. Nevar zināt, kā reaģēs ķermenis, kas vēl nav pamodies un ir noguris no iepriekšējās dienas pasākuma. Muskuļi noteikti nedarbosies tā, kā esam pieraduši," brīdina T. Jēkabsons.

Emocijas, glābjot slīkstošo, vārdos nevar aprakstīt, atzīst pludmales glābēja Agnese Jansone. "Tāpēc nevajag mesties ūdenī un censties kādu izraut malā aiz matiem, kā rāda filmās. Vajadzīga ne tikai laba peldēt-

prasmē, bet spēja saglabāt mieru, kas nav viegli, jo cietušais ir panīk. Ļoti jāsaģargās no tā sauktā "slīkstošā tvēriena", no kura vaļā tikt nevar. Daudzi, kas nedomājot dodas palīgā, aiziet bojā kopā ar slīcēju," viņa norāda. Noturēt virs ūdens slīkstošo ir daudz grūtāk, nekā tas šķiet.

Profesionāli nedodas nevienamei palīgā plīkām rokām, tāpat arī citiem vajadzētu izmantot jebkādas priekšmetus, ko pasviest slīkstošajam, lai pieķeras un nomierinās. Tomēr galvenais svētkos ir paturēt acis bērņus, arī pasekot līdzi, vai kompānijā kāda netrūkst, un atturēt klātesošos no pārgalvības.

ES DOMĀJU TĀ: KĀDI BIJUŠI JŪSU VISLABĀKIE JĀŅI?

Līga Škapare – strādā:

– Tie, kas bija pirms daudziem gadiem, kad Pērkonē Jāņus svinēja kopā ar Raimonu Paulu. Turp gājām kājām, svinējām foršā kompānijā. Nu jau tik plašā lokā nelīgoju. Šogad ciemos atbrauks bērņi, kaut ko pagalmā uzgrīlēsim. Visi strādājam ārzemēs un Jāņos satiekamies.



Guntars Dobelis – montieris:

– Nāk prātā jaunības laiks, jo tad bija vairāk jautrības. Svinējām zaļumos un lielās kompānijās. Darījām visādas muļķības, kādas jau Jāņos dara. Riepas ir dedzinātas, pie ugunsкура alus dzerts un papardes zieds, protams, arī

meklēts. Šogad līgošu tepat Liepājā, aiziešu uz parku.



Māra Timošenko – liepājniece:

– Mums Jāņi vienmēr ir forši. Kopā ar bērņiem un mazbērņiem ir visādas izdarības. Šogad 23. jūnijā plānojam doties pārgājienā gar jūru uz Bernātu pusi. Sāksim jau pa dienu, līdz būs viss piknikam vajadzīgais. Kopā ar mazbērņiem būs vairāk par 10 cilvēkiem. Jāņi nav alkohola dzeršana un gaļas ēšana. Galvenais, lai visiem kopā labi un pēc tam labas atmiņas.



Ieva Rjabko – strādā:

– Tie svētki, kad man bija brīva diena, nevis darbs, jo es strādāju ēdināšanas nozarē. Vīru

sauc Jānis, un vairāk laikam svinam viņa vārda dienu, nevis Līgosvētkus. Dažreiz domāju, ka mūsdienās Jāņi tiek svinēti svinēšanas pēc, pazaudējot būtību. Es labprātāk atzīmētu īsto vasaras saulgriežu laiku, ne Jāņus.



Gundega Urbāne – restorāna "Rosemary" vadītāja:

– Mans brālis ir Jānis, znots Jānis, radnieks arī Jānis. Vislabākie bijuši tie svētki, kad daudz ugunsкуру un kārtīga zaļumballe līdz rītam. Jaunībā, protams, lēcu pāri ugunskuram. Tagad mans sapnis ir piedalīties kādā istā saulgriežu rituālā, varbūt pirms tam ieiet pirtīņā. Gribas izbaudīt īsto saulgriežu nakts maģiju!