

Latvietis Jāņu nakti neguļ – viņš sēž internetā vai skatās pasaules futbola čempionāta spēli starp Kamerūnu un Brazīliju vai starp Meksiku un Horvātiju. Nepazīstu pārlietu daudz latviešu, kas zin vairāk par diviem līgo dziesmu pantiņiem. Toties visi mani paziņas lieliski orientējas Brazīlijas izlases uzbrukuma taktikā. Nevaru iedomāties latvieti, kas gatavojas svinēt Jāņus vietā, kur nav bezmaksas *Wi-Fi*. Ja nu vienīgi viņam ir *iPhone* ar *G4* pieslēgumu.

Ja latvietis raksta par Jāņiem, viņam jāsāk ar atziņām „naudas par maz, valdība slikta un deputāti korumpēti”. Pēdējā laikā skolotāji nekad nerunā par bērnu skološanu, bet tikai par skolotāju algu reformu, Veselības ministrija nerunā par pacientiem, bet par veselības finansēšanas likumu, bet visi vienā balsī skaidro, ka Latviju no Krievijas agresijas var nosargāt 2% valsts naudas aizsardzības budžetā.

Tātad – valdība nav izdalījusi pietiekami daudz naudas Jāņiem. Es domāju, ka tas būtu pietiekams iemesls izteikt neuzticību Kultūras ministrei, jo Jāņi tomēr ir kulturāla dzeršana. Mums ir Eiropas kultūras galvaspilsēta, kurā mēs varēsim Jāņus kulturāli atzīmēt. Daudznacionāli un multikulturāli ar importa alu un vietējo krutku. Ar internacionālu atziņu „Пиво без водки- на ветеръ выброшенные деньги”. Ar filmu „Limuzīns Jāņu nakts krāsā” katrā televīzijas kanālā, gluži kā „Likteņa ironija jeb Viegļu garu” Vecgada vakarā.

21. gadsimta sākumā Rīgā Jāņi kļuvuši ne tikai par plašiem tautas svētkiem Daugavmalā, bet arī par draudzības svētkiem. Vispirms jau draudzējamies ar alkoholu, jo strīdēties ar šņabi jau nav par ko. Es lāga neticu, ka Jāņos draudzējamies tikai ar alu, jo tik briesmīgi ar alu piedzerties nav iespējams. Draudzējamies arī ar moderno tehniku, pie kam tā, lai pēc Jāņiem ar *Google Earth* –  
varētu meklēt – kur Tu dzēri (nevis *You Tube* raudzīties – kā to darīji).

Jāņi ir tautiskošanās brīdis. Jāņus svin vecs vai jauns iespējami latviski. Ķermenis pie ugunskura, domas prom. Jāņu tautiskums latviešos ir gluži kā kristietība Ziemassvētkos, kad visi ir čakli baznīcā gājēji un kristīgās vērtības gatavi ierakstīt ne tikai katrā oficiālā vēstulē, bet pat katrā likumā un Satversmē. Savu nacionālo pašapziņu visiem tiem, kas netiek pie Saeimas

tribīnes vai radio Krustpunktiem, vislabāk vairot ar tostiem, kas iespējami precīzi pārņemti no Kaukāza kultūras. Priekšvēlēšanu gaisotnē šogad tostū un runu Jāņos netrūks. Deputātu kandidāti visi kā viens dodas uz Latvijas novadiem svinēt, braši leks pār ugunsgrū, skaļi dziedās un pie ugunsgrū klāstīs savas partijas programmas. Rēķināsīm vienkārši– 15 saraksti jau būs, katrā pa 100 deputātu kandidātiem, tātad Latvijā būs 1500 aktīvu Jāņa bērnu. Nāktos Jāņus uzskatīt par oficiālu vēlēšanu cīņu startu.

Citi latvieši savā vārda dienā dzer, nākamajā dienā lāpās. Ar Jāņiem ir citādi– viņi lāpās savā vārda dienā. Kad Jāņu dienā latvietis ieskatās spogulī, spogulis saplīst. Līgo brokastis ir auksts ciets šašliks un atšālējies alus.

### **Kur tad tie ārsta padomi?**

Internetā mediķu padomi sarakstīti blīvā slānī. Atradu vismaz 20. Visčaklāk padomus dod lielās aptieku ķēdes un ar tām saistīto poliklīniku apvienības. Iespējams tādēļ, ka vadība un īpašnieki šīm ķēdēm Latvijā nedzīvo vai vismaz latviski nerunā, tādēļ strikti pieturas pie mārketinga stratēģijas– sveikt, dot padomus, bet pie reizes ietirgot nevajadzīgus uzturbagātinātājus, multivitamīnus, pretsāpju un pirmās palīdzības līdzekļus. Radio un televīzija piebaro latvieša smadzenes ar informāciju par zālēm stipriem nerviem, nodzertu aknu brīnišķai atjaunošanai, tabletēm sirds veselīgā mūža pagarināšanai vai labākai vēdera izejai. Tūkstošiem latviešu izteiksmīgās žurnālistes balss ieaijāti līdz ar Jāņu sieru un Cēsu alu apēdīs sauju krila eļļas kapsulu.

Tad kādi būtu tie mani prioritārā sistēmā sakārtotie ārsta ieteikumi?

1. Rūpējies par veselīgu vidi, nededzini riepas un nekādā gadījumā– plastmasas pudeles! Nepiemēslo savu zemi un neko nemet ezerā vai upē!

2. Nesmēķē! Neļauj nevienam sevi apdūmot! Nevienam neļauj smēķēt bērnu klātbūtnē– bērniem nav jāslimo un agrāk jāmirst kāda pašapmierināta tabakas atkarīga idiota dēļ. Cigaretes piedāvāšana bērniem ir noziegums.

3. Kusties! Jāņu vakarā ir izcila iespēja noskriet desmit kilometrus, nobraukt gar Jūras krastu ar velosipēdu visus četrdesmit vai vismaz nokāpt lejā pie Gaujas un ātra solī uzkāpt kalnā atpakaļ. Jāņu naktī var skriet arī pa pliko.

4. Izvairies no sadzīves ķīmijas! Ne pirms, ne pēc Jāņiem ar pulveri vai ķīmisku šķīdrumu pie atklātas ūdenstilpnes nemazgā ne veļu, ne traukus, ne mašīnu!

5. Ēd gudri! Nepārēdies! Ēd daudz saknes, augļus, dārzeņus! Nelieto sāli un cukurotos dzērienus— kolu, kvasu, limonādi. Izvairies no produktiem, kas satur transtaukus. Visneveselīgākie ēdieni ir čipši, majonēze, desa, cīsiņi, margarīns, kūkas, cepumi, vafeles, konfektes, frī kartupeļi, bulciņas, hotdogi un burgeri.

Vajadzētu uzmanīties, lietojot uzturā gaļas, piena, zivju izstrādājumus u.c. produktus, kas ātri bojājas, un parasti tiek savesti iepriekš, netiek glabāti ledusskapī.

6. Mazāk lieto alkoholu! Nedod alkoholu bērniem, neļauj to darīt arī citiem! Tas ir noziegums, par ko Latvijā pienākas kriminālatbildība. Atceries— arī alus ir alkohols. Nesēdies pie stūres reibumā!

7. Neļauj nevienam uzsmēķēt nezināmus psihotropus maisījumus vai lietot psihoaktīvas tabletes! Katrs cilvēks var atturēt citus no psihotropo vielu lietošanas nāvīgā ieraduma.

8. Rūpējies par veselīgu psihisko vidi sev apkārt! Labvēlīgam psiholoģiskajam klimatam ir raksturīga cilvēku savstarpējā uzticēšanās, atvērtība, gatavība sadarboties, apmierinātība ar piederību konkrētai videi un ļaužu pulkam. Labāk atstāt netīkamu kompāniju, nekā mocīties ar to visu Jāņu nakti

9. Izvairies no traumām un sargā citus! Izvēlies drošu peldvietu, nelec ūdenī, pirms šo vietu neesat pārbaudījuši. Pieskatiet viens otru peldēšanās laikā. Naizlaidiet bērnus no redzesloka, īpaši, ja ligojiet ūdenskrātuvju, dzelzceļa vai šosejas tuvumā!

10. Nekavējoties zvani Neatliekamās medicīnas palīdzības dienestam 113, ja Tev vai kādam Tavā klātbūtnē ir:

- nelaimes gadījums, avārija, katastrofa, apdegums, ķīmiska un kombinēta trauma, elektrotrauma, svešķermeņi elpošanas ceļos, slīkšana, smakšana, saindēšanās;
- pēkšņa saslimšana vai trauma sabiedriskā vietā;
- pēkšņa saslimšana vai hronisku slimību paasināšanās, kas apdraud pacienta dzīvību;
- sāpes krūšu kurvī, smakšana lēkme vai aizdusa, auksti sviedri, sirdsdarbības ritma traucējumi, samaņas zudums;
- pēkšņas stipras sāpes kājā vai rokā, roku vai kāju aukstums, bālums;
- pēkšņi apziņas traucējumi, krampji, ģībonis, galvas vai muguras sāpes, jušanas vai kustību traucējumi;
- pēkšņas sāpes vēderā, spēcīga vemšana, auksti sviedri, nepārtraukta caureja;
- pēkšņas sāpes jostas un krustu apvidū kombinācijā ar urinācijas traucējumiem;
- akūti psihiskās darbības traucējumi, kuriem raksturīga agresīva rīcība vai pašnāvības mēģinājums;
- dzīvībai bīstama jebkuras izcelsmes asiņošana;

- dzīvībai bīstamas jebkuras izcelsmes alerģija reakcija;
- smaga bronhiālās astmas lēkme;
- sāpes vēderā grūtniecei, pirmās dzemdību sāpes.

Pēteris Apinis