

# Sveiks un vesels

## Ekspedīcijas priekšstatos un

Cilvēki Latvijas laukos cenšas būt pašpietiekami, tostarp tajā, kas attiecas uz

Diāna Kārklīņa

«**LAUKOS** dzīvo fantastiski cilvēki! Visu cieņu par viņu attieksmi pret dzīvi un spēju akumulēt visu, kas viņiem ir apkārt, – gan no dabas, gan no senču zināšanām, gan no jaunā, kas Latvijā ienāk!» saka Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) doktorante un pētniece Kristīne Rolle. Viņa kopā ar RSU sociālās antropoloģijas programmas docenti Agitu Lūsi un citiem sociālantropologiem iesaistījies apjomīgā pētījumā *Tradicionālās prasmes un dzīvesveids Latvijas laukos toreiz un tagad*, kura ietvaros no 2017. līdz 2020./2021. gadam dodas etnogrāfiskās ekspedīcijas pie Latvijas lauku iedzīvotājiem, pētot viņu priekšstatus un dzīvesveidu saistībā ar visdažādākajām jomām, cita starpā arī ar veselību, par ko *Dienas* rubrika *Sveiks un vesels* K. Rolli un A. Lūsi aicināja uz plašāku sarunu. Vēl jo interesantāki savāktie novērojumi ir salīdzinājumi ar vēsturiskajiem datiem, kas fiksēti līdzīgas no 1924. līdz 1931. gadam notikušās etnogrāfiskās ekspedīcijas.

Jāfiksē šodienā

Tieši vēsturiskais XX gadsimta 20.–30. gadu pētījums lielā mērā kļuva par ierosmi mūsdienās atkārtot ko līdzīgu. Toreiz to kā valsts pasūtījumu īstenoja Pieminekļu valde, lai etnogrāfiskā, arheoloģiskā un arhitektoniskā griezumā fiksētu Latvijas iedzīvotāju dzīves izzūdošās parādības dažādās jomās. «Vēsturiskajā ekspedīciju rokasgrāmatā ir pāri par 800 jautājumiem – kā cilvēki dzīvo lauku sētās, kā ir iekārtotas saimniecības, kā uzbūvētas ēkas, kur pēn ūdeni, kā apsilda mājokli, kāds ir dzīves ritms, ienākumu avoti, attiecības ar radiem un kaimiņiem un vēl daudzi citi jautājumi», tematiku raksturo A. Lūse. Dati tika vākti ekspedīcijas septiņu vasaru garumā, un to laikā tika uzņemta arī unikāla fotonegatiivu kolekcija uz stikla plātnēm. Šodien tā iekļauta UNESCO programmas *Pasaules atmiņa* Latvijas nacionālajā reģistrā.

Kad šīs kolekcijas prezentāciju Latvijas Nacionālajā vēstures muzejā ieraudzīja fotogrāfs Valdis Ošiņš ar dzīvesbiedri Sandru, viņi nolēma – pa teju 100 gadiem Latvijas lauku dzīvesveidā daudz kas ir mainījies, bet daudz kas arī saglabājies, un, lai to visu fiksētu un atstātu nākamajām paaudzēm dokumen-



▲ **DAĻA** lauku iedzīvotāju pārtikā lieto pamatā to, ko paši izaudzējuši, līdz ar to arī ievērojot produktu sezonālītāti, savukārt otra daļa, kas pārtiku pārēk veikalā, lielākoties vadās pirmām kārtām pēc cenas, un tikai tad pēc tā, lai produkts būtu pēc iespējas ekoloģisks un veselīgs. Arī ar uztura bagātinātājiem lauku ļaudis neaizraujas, priekšroka tiek dota vitamīniem no sava dārza.

FOTO – VALDIS OŠIŅŠ. NO KULTŪRAS UN IZGLĪTĪBAS ATBALSTA BIEDRĪBAS BALTA UN RSU EKSPEDĪCIJU ARHĪVA

**Nevar teikt, ka cilvēki ļoti svēti ticētu konvencionālajai medicīnai vai ļoti svēti ticētu tautas medicīnai.**  
Kristīne Rolle

tētus materiālus par dzīvi XXI gadsimta sākumā, jāveic līdzvērtīgs padziļināts pētījums. Ošiņu vadītā Kultūras un izglītības atbalsta biedrība *Balta* pieieca projektu Valsts kultūrkapitāla fondā, ieguva finansējumu un, uzalcinot talkā RSU sociālantropologus, sāka doties ekspedīcijās pa Latvijas reģioniem. Kopš 2017. gada fotogrāfi un pētnieki jau apbraukājuši Vidzemi un Latgali, priekšā Zemgale un Kurzeme. K. Rolle teic – cerams, ka pēc kāda

laika savāktais materiāls būs iepazīstams ikvienam gan atsevišķā grāmatā, gan Latvijas Nacionālā vēstures muzeja kolekcijā.

**Slimība ceļas no mironiņiem?**

Lai gan, runājot ar lauku iedzīvotājiem par veselību, tautas medicīnu un citām līdzīgām tēmām, šolaiku intervijas gribējis pēcteci pieturēt pie līdzīgiem jautājumiem, kādi tika uzdoti XX gadsimta 20.–30. gadu ekspedīcijās, no šīs ieceres tomēr nācies atteikties, stāsta RSU pētniece. «Toreiz ekspedīciju īstenošanai acimredzot bija noteikts viedoklis, kādi priekšstati un prakse ietilpst tautas medicīnā. Par veselību tadā plašākā nozīmē nemaz nejautājās, tāpat kā nejautājās par pieredzi ar pilvētas ārstiem,» stāsta A. Lūse. Var teikt, ka jautājumos toreiz dominēja visādi «pestelji»: vai iedzīvotāji tic, ka saslimt var no ļaunas acs, ka slimība ceļas no mironiņiem, ir velna sūtīta vai Dieva sods utt. Tāpēc mūsdienu pētījumā sociālantropoloģi cilvē-

kiem jautāja ko citu: kā apmeklēt ārstus, kur iegādājas medikamentus, kā izskaidro slimības izcelsmi, vai lieto uztura bagātinātājus, vai izmanto ārstniecības augus, vai ir vērsušies pie dziedniekiem u. tml. Kopumā secināms, ka XX gadsimta 20.–30. gados bija vērojami centieni dokumentēt izzūdošās tradīcijas, savukārt mūsdienās pētnieki vairāk interesē senāku un jaunāku prakšu mijiedarbību.

Būtiskākās atšķirības starp «toreiz» un «tagad» redzamas cilvēku priekšstatus par slimību izcelsmi. «Vēsturiskajos stāstos parādās, ka iemesli slimībai tika meklēti ārpusē – ļauna acs, ļauns notikums, slikti līdzcilvēks, paša nepareiza rīcība, kas novedusi pie veselības pasliktināšanās. Mūsdienās saslimšanas iemesls tiek meklēts sevī, iekšienē, cilvēki to saista ar stresu, nesakārtotām domām, uzvedību, to, kā viņi savā iekšējā pasaulē reaģē uz dažādiem ārējiem faktoriem,» stāsta K. Rolle. A. Lūse piebilst, ka vecāks paaudzēs

iedzīvotāji min arī «nervus», kas ar laiku ir «nolietojušies», kļuvuši mazāk izturīgi, ir vieglāk sakairināmi un neļauj ļoti panest stresu. Atšķirība no XX gadsimta 20.–30. gadiem šodienas redzējuma kā slimību iemesli parādās pārstrādāšanās un izdegšana darbā, kas kaitē gan fiziski, gan garīgi.

Savukārt vēsturiskajā pētījumā cilvēku atbildēs daudz izteiktāk parādījās dažādi maģiski un māntīgi priekšstati, piemēram, aizliegumi, ko nedrīkst darīt saistībā ar mirušo cilvēku vai sievieti, kam ir mēnešreizes, citādi slimība būs klāt kā likts. K. Rolle atklāj, ka pirmo ekspedīciju materiālos uziet pat tik mistiski gadījumu apraksti, ka šodien īsti vairs nevar «aizrakties» līdz tam, kas tā patiesībā ir bijusi par slimību. «Vairākkārt uzdrāmies «spānu cirpšanai» – ja bērns guļ nemierīgi, kreķš, svaidās ar rokām, tad tam esot spāni, ko vajagot apcīrpt. Aprakstītais risinājums: salika krustām bērna kreiso un labo kājiņu, ar dzirkļiem uzlika

trejveidus krustus, pēc tam pāri rokām un kājām grieza ar dzirkļiem ka čirkst vien,» K. Rolle ilustrē. A. Lūse piebilst, ka tas, iespējams, saistās ar arhaiskāku zināšanu slāni, jo XX gadsimta 20.–30. gados pētnieki vairāk izvairījās tieši gados vecākus cilvēkus. Mūsdienu aptaujāto atbildēs A. Lūse gan sliecas nošķirt maģiskus priekšstatus par slimības izcelsmi, kādi mūsdienu cilvēkiem nav raksturīgi, no maģiskām praksēm, lai tiktu no slimības vaļā, kādas ir izplatītas joprojām. «Tieši teksts mums to teica maz, bet var saprast, ka kontakts ar dziedniekiem ir, daļa lasa dziednieku grāmatas ar dažādiem maģiskiem ieteikumiem un tamlīdzīgi,» saka A. Lūse. K. Rolle savukārt šķiet, ka mūsdienu cilvēki (iespējams, sabiedrības vērtējuma dēļ) nereti kautrējas vai nevēlas runāt par to, ka tic sādām lietām, lai gan dažos gadījumos atklāj, ka pie dziedniekiem gājuši apgūt dažādas prasmes. Salīdzinājumam – ticīgās ģimenēs par savu ticību lūgšanām un die-



**SASKAŅĀ AR** Slimību profilakses un kontroles centra datiem, Latvijā septiņgadīgu bērnu vidū pirms dažiem gadiem liekā ķermeņa masa un aptaukošanās bija 23,9% zēnu un 19,5% meiteņu, devīngadīgo bērnu grupā – 29,3% zēnu un 22,2% meiteņu. Pēdējā laikā aptaukošanās tēma kļuvusi vēl aktuālāka. LETA

48%

iedzīvotāju nerūpējas par aknu veselību. To apdraud alkohols, taukaini ēdieni un medikamentu lietošana, atsaucoties uz BENU aptieku, vēsta LETA

# dzīvesveidā

veselību un tās uzturēšanu, **novērojuši sociālantropologi**



▲ **DAUDZI** cilvēki veido attiecības ar ūdeņiem, cenšas palaikam nonākt ar tiem kontaktā. Arī pirti iešana ir viens no profilaktiskajiem pasākumiem, kas tiek ļoti novērtēts un kas nodrošina gan atslābināšanos, gan rūdīšanos, gan labu asinsriti. Dažkārt tā ir arī dziednieciska prakse.

FOTO - VALDIS OSIŅŠ. NO KULTŪRAS UN IZGLĪTĪBAS ATBALSTA BIEDRĪBAS BALTA UN RSU EKSPEDICIJU ARHĪVA



▲ **ATŠKIRĪBĀ** no XX gadsimta 20.–30. gadu etnogrāfisko ekspedīciju secinājumiem, kuros parādās, ka cilvēki slimību izcelsmi lielākoties saista ar negatīvu ārēju ietekmi (ļauņu aci, Dieva sodu u. tml.), mūsdienās slimību iemesli pamatā tiek meklēti sevī, stāsta RSU sociālantropoloģe Kristīne Rolle (no kreisās) un Agita Lūse.

FOTO - AIVARS LIEPIŅŠ, DIENAS MEDIJI

višķajam spēkam cilvēki stāsta daudz pārliecinātāk.

## Pats sev dakters

Raksturojot to, kā mūsdienu lauku cilvēks rīkojas, ja ir gadījies saslimt, kopaina pētīnieču acīm rādās šādi: ikdienā viņš cenšas no ārstiem pēc iespējas izvairīties, ja vien nav kāda kritiskāka situācija, uzskata – jo mazāk zāļu, jo labāk, jo tā tomēr ir «ķimija», un savārguma gadījumā cenšas izlīdzināt ar tautas līdzekļiem, ārstniecības tējām, atpūtu un domu sakārtošanu. Tiesa, savu dzīvesveidu un domāšanu cilvēki šādi sāk pārvērtēt, kad jau ir kādi nopietni veselības traucējumi, piebilst A. Lūse. K. Rolle komentē: ja cilvēks var atļauties saaukstēties nedēļu gulēt mā-

jās, tad viņš dzer tējas un kārt domas, bet, ja viņam ātri jāiet uz kājām un jābūt darbīgam, viņš iet pie ārsta un, par spīti kopumā vērojamaļai neuzticībai medikamentiem, ir ar mieru dzert jebkādas to «zirga devas», lai tikai pēc pāris dienām būtu vesels. «Cilvēki ļoti labi pārzina gan ārstniecības augus, kas tiek vākti un lietoti, gan zāles. Kā man teica viens seniors: pēc 50 gadu vecuma jau ir jāzina tā obligātā aptieciņa un kādos gadījumos kas jālieto. Cilvēki brīvi rīkojas ar visām šīm zināšanām, saslimšanas situācijās uzver ar racionālu prātu un brīdī, kad saprot, ka paši netiek galā, vērsas pie ārsta. Tomēr primāri katrs dakterē sevī pats,» stāsta K. Rolle. Viņa šo pieeju

«pats tikšu galā» saista gan ar domāšanu esošo priekšstatu par ārstiem, gan ar ārstu ne vienmēr ātro un vienkāršo sašņiedzamību laukos. A. Lūse rosina priekšstatus par ārstu pieejamību skatīt kontekstā ar veselības aprūpes organizācijas vēsturi. Proti, XX gadsimta 20. gados Latvijas Sarkanais Krusts sāka veidot veselības kopšanas punktus, ārstu un vecmātes palīdzību tā padarot pieejamāku arī ārpus pilsētām. Tomēr saskaņā ar Marģera Skujenieka *Latvijas Statistikas atlasu* vēl 1937. gadā Vidzemē vienam ārstam bija jāapkalpo vidēji 110 kvadrāt kilometru liela teritorija. Tātad 20.–30. gados diplomēts ārsts laukos vēl bija samērā jauna institūcija, nedz plaši pieejama, nedz labi izprasta, līdz ar to tika apšaubīta arī ārstu noderība. Taču arī šodien, kad ģimenes ārsts ir ikvienam, iespēju tam piekļūt ietekmē cilvēku maksātspēja, vietējā infrastruktūra, nereti arī psiholoģiskais kontakts ar ārstu un vēl citi faktori.

Lai nu kā, saskaroties ar nopietnākām veselības problēmām, šodienas cilvēka pirmā izvēle tomēr ir konvencionālā medicīna. Tiesa, ja tā ir bezspējīga un vairs nedod cerību, tiek meklētas alternatīvas (piemēram, pie dziednieka). «Nevar teikt, ka cilvēki ļoti svēti ticētu konvencionālajai medicīnai vai ļoti svēti – tautas medicīnai, ārstniecības augiem un tamlīdzīgi. Šaubas kaut kādā mērā pa-

liek abos gadījumos, tāpēc, mēģinot sāktot savu veselību, tiek meklēta kombinācija starp abām medicīnām, un ir daudz dažādu stratēģiju. Bet cilvēks pats lemj un uzņem atbildību par rīcības plānu, kā ārstēties,» saka K. Rolle. A. Lūse piekrt, ka ir vērojams medicīniskais pluralisms, un piemin vēl arī trešo elementu tajā – citu pasaules tautu zināšanas. «Cilvēki lasa literatūru un presi par alternatīvās medicīnas iespējām, interesējas par jogu, par ciedriem, kam piedēvēta īpaša enerģija, un pārņem dažādas pasaulē pārbaudītas prakses. Cilvēki šai ziņā ir radoši un elastīgi – lai būtu drošāka sajūta un lai «instrumentu arsenālā» katram gadījumam būtu gan konvencionālā medicīna, gan tradicionālā tautas medicīna, gan kaut kas specifiskāks – pārņemta citu reģionu tautas medicīna.» Trīskāršs neplis! Vēlmi kombinēt labāko no visiem virzieniem īpaši varot jūt vidējās paaudzes, orientējoši 30–40 gadu veco Latvijas iedzīvotāju vidū, lai gan kopumā paaudžu atšķirības priekšstatus par veselības jautājumiem nav izteiktas.

## Daba, ūdeņi, spēka vietas

Arī profilakses ziņā kopējais noskaņojums ir – katrs pats savas laimes kalējs, un katra paša atbildība ir sevis stiprināšana un rūpes par veselību, tostarp garīgo veselību. Abas RSU pētnieces ir pārlie-

## Zvirbulis galvā vai zāļu iegāde

Etnogrāfisko ekspedīciju pētnieku jautājumi iedzīvotājiem par veselību, slimību, ārstēšanos

XX gs. 20.–30. gados:

- Vai netic, ka var saslimt no ļaunām acīm, no «nožēlošanas», «nobēdināts»?
- Vai netic, ka slimība ir velna sūtīta, jeb arī Dieva sods par sliktiem darbiem?
- Vai netic, ka slimības var piemesties no miroņiem, sliktām vietām utt.
- Vai zina par sliktu asini?
- Ko tic par galvas sāpēm, vai nav dzirdēti stāsti, kā galvā zvirbulis bijis jeb naglas?
- Vai nezina stāstus par iedzertu vai mutē ielidzū čūsku, vardi u. c.?
- Vai ārsti tiek cienīti? Kā viņus atalgo?

## Mūsdienās:

- Kādos gadījumos meklē ārsta palīdzību?
- Kā skaidro slimību izcelsmi?
- Kur iegādājas medikamentus? Vietējā aptiekā/kaut kur attālak? Kādej?
- Vai iegādāšanos un lieto uztura bagātinātājus? Kādas un kādos nolūkos?
- Vai ārstēšanā izmanto ārstniecības augus? Kādas un kādos gadījumos?
- Vai apkārtne ir kāds praktizējošs dziednieks/-ce vai zintnieks/-ce?
- Vai iemītnieki ir vērsušies pie dziedniekiem? Kādos gadījumos? Kā atlīdzina par dziedināšanu?
- Vai apkārtne ir dabas objekti, kam piedēvē dziednieciskas īpašības?

cinājušas, ka ļoti liela nozīme vēl aizvien ir dabai. Tās tuvu lauciniekiem palīdz gan uzturēt dzīvas praktiskās fitoterapijas zināšanas, gan iekšēji sāktot savu domu pasauli. «Teju katram ir kāda t. s. spēka vieta – pie kāda koka, upes vai citur –, kur cilvēks intuitīvi aiziet un sajūtas labi, nomierinās, pat ja netic nekādiem pārdabiskiem spēkiem. Tas ir ļoti raksturīgi daudziem cilvēkiem,» teic K. Rolle.

Fiziski aktīvs darbs laukos aizstāj sportu, un vien reti regulāri dodas, piemēram, uz vingrošanas nodarbībām (XX gadsimta 20.–30. gadu pētījumā par tādām lietām pat nejutājās). Tomēr cilvēki noteikti aizdomājas pa to, ka pēc fiziskas slodzes nepieciešama arī relaksācija. «Ļoti daudzās saimniecībās cilvēki veido attiecības ar ūdeņiem – diķi, upi, ezeru –, cenšas lauku pa laikam nonākt ar tiem kontaktā. Tāpat daudzviet saglabājušas vai ir atjaunotas pirtis – tas ir viens no profilaktiskiem pasākumiem, ko cilvēki ļoti novērtē un kas nodrošina gan relaksāciju, gan rūdīšanos, gan labu asinsriti. Dažos gadījumos pirts rituāli parādās kā dziednieciska prakse,» stāsta A. Lūse.

Runājot par uzturu, viena (šodien gan mazāk) lauku iedzīvotāju daļa pārtikā lieto pamatā to, ko paši izaudzējuši, līdz ar to ir ievērojot produktu sezonālītāti, savukārt otra daļa, kas tomātus

un gurkus ēd visu gadu un pārtiku pārveikalā, lielākoties vadās galvenokārt pēc cenas un savas rociņas un tikai tad pēc tā, lai produkts būtu pēc iespējas ekoloģisks un veselīgs. Arī ar uztura bagātinātājiem lauku ļaudis neaizraujas, arī tie tiek uzverti kā «ķimija», tāpēc priekšroka tiek dota «saviem vitamīniem» – ķiplokiem, dzērvenēm, smiltsērķšiem u. c.

Rezumējot ekspedīcijas novēroto, A. Lūse norāda – kopumā cilvēki laukos cenšas būt pašpateikami, arī visā, kas attiecas uz veselību. «Viņi cenšas uzkrāt zināšanas ne tikai par augiem, pirti, ūdeņiem, bet arī par savu ķermeni, cenšas aizvien labāk iepazīt sevi, turklāt ne tikai savu fizisko veselību, bet arī savu raksturu, lai tad, ja veselībai kaut kas notiek, viņiem jau būtu zināms arsenāls pie rokas un viņi jau zinātu, kādu metodi pielietot.»

Jautāta par to, kas ekspedīcijas pašu pārsteidz, A. Lūse min kādu māju saimnieku, kas jau mēģinājā paspīetiekamībā stāstījis, kā XX gadsimta 90. gados veiksmīgi pieņēmis dzemdes savaļ meitai, bet šobrīd mēģina ārstēt astmu sievai. Tikmēr K. Rolle kā pārsteigumu sajūtu, to, ka aizvien ir kādas prasmes, kas tiek nodotas no paaudzes paaudzē un turpina dzīvot, piemēram, asinspiediena mērīšana ar lineālu un diegā iekārtas adatas vai gredzena palīdzību. ●