

JŪNIJS MATOS

1

**Trešdiena**

**Starptautiskā bērnu aizsardzības diena**

Bernedīne, Biruta, Mairita

Gaišākais un saulainākais mēnesis Latvijā, kad beidzot var novilkt biežās drēbju kārtas un ļauties saulei.

Šis ir piemērots laiks, lai rūpētos par savu eselību, labsajūtu un atbrīvotu sevi no nesaudzīgiem modes likumiem un apkārtējo vērtējuma.

JŪNIJS

2

**Ceturtdiena**

Emma, Lība

Jūnija senais nosaukums ir Ziedu mēnesis. Jūnijā ziedu ir tik daudz un visur — kāpēc gan lai katru dienu nerotātos ar svaigiem ziediem?

JŪNIJS

3

**Piektdiena**

Ineta, Inta, Intra

Pasaulē šajā dienā tiek atzīmēta Starptautiskā velosipēdu diena. Vai zināji, ka divriteņi sauc arī par „sieviešu brīvības mašīnu”? 19. gadsimtā līdz ar divriteņu popularitāti mainījās sieviešu mode, viņas atbrīvojās no smagajiem tērpiem, sāka nēsāt bikses un varēja brīvāk pārvietoties bez pavadoņa.

JŪNIJS

4

**Sestdiena**

Elfrīda, Sindija, Sintija

Valdis Rūmnieks  
*Kas zied vairāk?*

Kas zied vairāk —  
Pienenes vai pīpenes?  
Varbūt mellenes  
Vai zemenes?  
Es gan zinu,  
Kas zied vairāk:  
Meitenes!

JŪNIJS

5

**Svētdiena**

**Vasarsvētki**

Igors, Ingvars, Margots

Vasarsvētki tiek svinēti piecdesmit dienas pēc Lieldienām. Tajos piemin Svētā Gara nolaišanos pār Kristus mācekļiem. Ar Vasarsvētkiem latviešu folklorā saistītas dažādas tradīcijas un ticējumi par veselības un labklājības saglabāšanu. Vasarsvētkos istabas un ēkas tika rotātas ar bērzu meijām, ievu un pīlādžu zariem.

JŪNIJS

6

**Pirmdiena**

Ardis, Ingrīda

Jūnijs nosaukts par godu romiešu debesu dievītei Junonai, kas bija Jupitera sieva, Saturna meita un Vulkāna māte. Junona pazīstama kā laulību, ģimenes un precēto sieviešu aizbildne, kā arī valsts sargātāja.

JŪNIJS

7

Otrdiena

Arnis, Arno, Gaida

Gaišu matu īpašnieces vieglai matu balināšanai var lietot kumelītes. Ņem 8 ēdamkarotes kaltētu kumelīšu ziedu, aplej ar 300 ml karsta ūdens un vāra 15 minūtes. Pēc tam nokāš, atdzesē, pievieno pusglāzi citrona sulas un 2 ēdamkarotes augu eļļas. Ar iegūto novārījumu skalo matus un ļauj tiem saulē izžūt.

JŪNIJS

8

Trešdiena

Frīda, Frīdis, Mundra

Ir noskaidrots, ka sievietēm atbrīvojoties no stresa vislabāk palīdz skūpstīšanās, masāža, gardumi un matu ķemmēšana. Tāpat daudzas par labāko pretstresa līdzekli uzskata dārza darbus.

JŪNIJS

9

Ceturtdiena

Gīta, Līgīta

Jūnijs ir pirtsslotu sienamais laiks. Tradicionāli pirtsslotas sien no bērzu, ozolu vai kadiķu zariem. Daudzi pirtnieki šiem zariem liek klāt arī citus augus un ziedus. Sieviešu maigajai ādai piemērotākas esot slotas ar lazdu, liepu, ābeles zariem.

JŪNIJS

10

**Piektdiena**

Anatols, Anatolijs, Malva

Vai zināt, kas ir „vētīt”? Tas nozīmē atdalīt graudus no pelavām ar vēja palīdzību. „Vētīt” lieto, arī runājot par tīrīšanu, šķirošanu vai, piemēram, likuma projekta pārskatīšanu.

JŪNIJS

11

**Sestdiena**

Ingus, Mairis, Vidvuds

*Mēles mežģis*

Pie taviem mietiem šķiedriem siets,  
Šķiet lieliem stiebriem liecies zieds.

JŪNIJS

12

**Svētdiena**

Ija, Lenora, Nora

Gurķi ne tikai satur dažādus vitamīnus un daudz ūdens, bet arī atsvaidzina elpu. Ar mēli piespiežot gurķa šķēlīti pie zobu iekšpusēs uz 30 sekundēm, tiek iznīcinātas baktērijas, kas izraisa nepatīkamu elpu.

JŪNIJS

13

**Pirmdiena**

Ainārs, Uva, Zigfrīds

Maskas matu stiprināšanai var izgatavot arī mājās, piemēram, no olas, medus un olīveļļas. Līdz šim nezināmas īpašības atklātas arī gailenēm — tās ir ne vien bagātīgs vitamīnu avots, bet arī veicina matu augšanu un satur niacīnu, kas uzlabo asinsriti galvas ādā.

JŪNIJS

14

**Otrdiena**

**Komunistiskā genocīda upuru  
piemiņas diena**

Saiva, Saivis, Santis, Sentis, Tija

14. jūnijs ir sēru diena. Pirms astoņdesmit gadiem, 1941. gadā, šajā dienā uz Sibīriju tika izsūtīti 15 000 Latvijas iedzīvotāju, viņu vidū arī 4000 bērnu. Daudzi no viņiem Latvijā tā arī neatgriezās...

JŪNIJS

15

**Trešdiena**

Baņuta, Vilija, Vits, Žermēna

Rūdolfa Blaumaņa luga „Skroderdienas Silmačos” pirmoreiz tika iestudēta 1902. gadā. Daudzas teātra trupas Latvijā šo lugu iestudē katru gadu ap Jāņu laiku, un tā ir kļuvusi par neatņemamu svētku sastāvdaļu.

JŪNIJS

16

**Ceturtdiena**

Justīne, Juta

Dziedāšana un dejošana ir cieši saistīta ar auglības veicināšanu. Lai labi varētu dziedāt, nepieciešams pareizi elpot, un tā tiek trenēta diafragma un uzlabojas asinsrite mazajā iegurnī. Arī dejošana veicina reproduktīvās sistēmas orgānu apasiņošanu un labāku darbību. Tādēļ uzdrošināties apgalvot, ka Jāņu dziedāšanas un dancošanas tradīcijas veicina auglību!

JŪNIJS

17

**Piektdiena**

**Latvijas Republikas okupācijas diena**

Artis, Artūrs

1940. gada 17. jūnijā Padomju Savienība okupēja Latviju. Pirmā padomju okupācija turpinājās gadu, līdz to nomainīja nacistiskās Vācijas okupācijas režīms. Šis periods tautā ieguvis apzīmējumu — Baigais gads.

JŪNIJS

18

**Sestdiena**

Alberts, Madis

Jāņu dziesmu piedziedājums „līgo” pazīstams visā Latvijā, bet Latgales pusē biežāk sastopams refrēns „rūto”, „rūtoj”, „rūtā”, ko varētu skaidrot ar darbības vārdu „rotāt” un arī „ritēt”. Latvijā atrodas arī Līgo ciems un Līgo pagasts — Gulbenes novadā. Kā sauc Līgo ciema iedzīvotājus?

JŪNIJS

19

Svētdiena

Nils, Viktors

Jāņu ugunscura vietu parasti izraugās vīrieši. Runā, ka ugunscuru vislabāk kurināt tur, kur visvairāk sarkano skudru. Visstiprākais saulgriežu ugunskurs izdosies no ozolkoka pagalēm, bet malka jāsaģatavo jau laikus, lai tā būtu labi izžuvusi. Var izmantot arī lapu kokus, taču bērza pagalēm noteikti jānoņem tāss, citādi ugunskurs stipri dūmos.

JŪNIJS

20

Pirmdiena

Maira, Rasa, Rasma

Latviešu saimnieces vismaz reizi dzīvē mēģina pašas gatavot jeb „siet” sieru no biezpiena, piena un sviesta. Tradicionālajā receptē sieram klāt liek tikai ķimenes, bet mūsdienās gatavo arī neparastus Jāņu sirus, pievienojot žāvētus augļus, riekstus, sukādes vai meistarojot pat vegānisko Jāņu sieru no turku zirņiem.

JŪNIJS

21

Otrdiena

**Astronomiskie vasaras saulgrieži**

Egita, Emīls, Monvīds

Senlatvieši ticēja, ka vasaras saulgriežos plūktajām zālēm ir dziedinošs un pat maģisks spēks. Saulgriežu laikā dabas veltes ir pilnbriedā, tāpēc to iedarbība ir visspēcīgākā. Pirms došanās pļavā būtiski zināt, ka āboliņa ziedus var izmantot ne tikai vainaga pīšanai, bet arī saaukstēšanās ārstēšanai, margrietīņas un rudzupuķes mazina sāpes, savukārt vīgriezies nomierina.

JŪNIJS

22

**Trešdiena**

**Varoņu piemiņas diena  
(Cēsu kauju atceres diena)**

Laimdots, Laimiņš, Ludmila

Cēsu kaujas notika 1919. gadā no 6. līdz 23. jūnijam – Igaunijas un Ziemeļlatvijas apvienotā armija cīnījās ar vācu karaspēku, kura mērķis bija iekarot Latviju un Igauniju. 1919. gada 22. jūnijā pie Cēsīm igauņu un latviešu apvienotie spēki pārgāja pretuzbrukumā vācu karaspēkam un piespieda to bēgt. 23. jūnijā mūsu karavīri atguva Cēsis.

JŪNIJS

23

**Ceturtdiena**

**Līgo diena**

Līga

Seni ticējumi vēsta, ka Jāņu naktī atveroties debesis un, ja šajā brīdī kaut ko vēlas, tas piepildoties. Pie tam, ja Jāņu naktī aiziet gulēt ar vainagu, kurš pīts no deviņām puķītēm, tad sapnī redzētais piepildoties.

JŪNIJS

24

**Piektdiena**

**Jāņu diena**

Jānis

Vai zināt teicienu „līst kā pa Jāņiem”? Līgo un Jāņi ir svētki, kurus visbiežāk atzīmē ārpus telpām, tāpēc īpaši nozīmīgi ir laika apstākļi šajās dienās. Meteorologi apgalvo, ka vismaz kādā Latvijas reģionā Jāņu naktī lietus sagaidāms gandrīz katru gadu. Turklāt Jāņu dienā līst biežāk nekā Jāņu naktī.



JŪNIJS

25

Sestdiena

Maiga, Milija

*Mēles mežģis:*

Malduguns mēlītes  
mežmalas mellenēs meņģējas.

JŪNIJS

26

Svētdiena

Ausma, Ausmis, Inguna, Ingūna, Inguns

Daudzi Jāņu rituāli ir saistīti ar raganu un skauģu atvairīšanu. Jau senie latvieši par lielāko ļaunumu uzskatījuši skaudību un centušies atbrīvoties ne tikai no skauģiem, bet arī no „skauģa prāta” sevī pašā.

JŪNIJS

27

Pirmdiena

Malvīne, Malvis

Septiņu gulētāju diena! Latviešu tautas ticējumi vēsta – ja šajā dienā līs lietus, tad līšot vēl septiņas dienas. Bet, ja pēc septiņām dienām lietus nerimsies, tad līs vēl septiņas nedēļas.

JŪNIJS

28

Otrdiena

Kitija, Viestards, Viesturs

*Dzirkstošā aukstā zupa*

Auksto zupu tradicionāli gatavo no kefīra, marinētām bietēm, gurķiem un dažādām piedevām. Lai tā būtu vēl atspirdzinošāka, pievieno 50 ml gāzēta minerālūdens un ledus gabaliņus.

JŪNIJS

29

Trešdiena

Paulis, Pauls, Pāvils, Pēteris

Pēcjāņu ballīte jeb Pētera diena. Šajā dienā latvieši veica rituālu zibens pielabināšanai, kurināja ugunscurus, gāja ciemos, kā arī aplīgoja, tikai jau mierīgāk un klusāk nekā Jāņos.

JŪNIJS

30

Ceturtdiena

Mareks, Tālivaldis

Vai vari izlasīt, kas šeit rakstīts?



(Jūnijs matos –  
vārdi no Raimonda Paula dziesmas)