



JĀNIS PAVLOVIČS

- **Sertificēts pirtnieks**
- **Pirts Rozēni** Saulkrastos saimnieks
- **Portāla www.pirtis.lv vadītājs**
- **2005. gadā uzsācis** profesionāla pirtnieka praksi
- **Latvijas pirtnieku meistarības sacensību žūrijas loceklis**
- **Starptautiskā pirtnieku čempionāta tiesnesis**
- **Pirts rituālu uzskata** par Līgo svētkiem visa gada garumā

«PIRTNIEKA UZDEVUMS ir padarīt pirts apmeklējumu pēc iespējas komfortablāku. Pie laba pirtnieka cilvēkam nekas nedraud,» iedrošina sertificēts pirtnieks Jānis Pavlovičs. Šajā fotogrāfijā attēlots pirtnieku treniņš

Pirts možam garam

Ginta AUZNIECE, speciāli *Mājai*
Foto no pirtnieka Jāņa Pavloviča personīgā arhīva

Sertificēts pirtnieks, pirts Rozēni saimnieks Jānis Pavlovičs iesaka katram pirtsmīlim vismaz reizi dzīvē izbaudīt pirts priekus profesionāla pirtnieka pavadībā – tas ļauj dziļāk ielūkoties pirts latviskajās tradīcijās, tās filozofijā, apgūt dažādas pēršanās tehnikas, kā arī pārliecināties par sava organisma vēlmēm.

«Atskatoties vēsturē, pirts ēka latviešu saimei ir bijusi pirmā, ko uzbūvē. Tikai tad sekoja māja un pārējās ēkas. Pirts māja pēc savas būtības ir

daudzfunkcionāla – tur var sildīties, tur var mazgāties, tur var dzemdēt un arī apmazgāt aizgājušo,» stāsta pirtnieks. Tieši sava praktiskuma un cie-



VISA LABA JĀŅUZĀLE. Pirts apmeklējuma baudīšanu varot salīdzināt ar Līgo un Jāņu svētkiem visa gada garumā – pirti ir silts kā vasarā, tiek sanesta «visa laba jāņuzāle», un ir arī ūdens, kas var simbolizēt Līgo nakts lietu

šās saiknes ar uguni dēļ pirts agrākos laikos tika būvēta patālu no pārējām sētas ēkām, jo tā visai bieži varēja nodegt. «Mūsdienās ir otrādi – pirti būvē no kvalitatīviem materiāliem, maksimāli pietuvinot to SPA standartiem. Arī pirti *Rozēni* attieksme pret klientiem un procedūru norise ir pielāgota SPA normatīviem un ētikas kodeksam,» J. Pavlo-

vičs neslēpj. Latviešu pirts pēc savas būtības ir intīma nekā citu tautu pirts – tur pieņemts iet kopā visai ģimenei, vīram ar sievu, kā arī ir dabiski vienam otru pērt. «Tradicionālā pirtiņa ir ģimēniska un labs pasākums pāriem.»

Jānis savas pirtnieka gaitas praktizē paša celtā un veidotā pirtiņā *Rozēni*, kas atrodas Saulkrastos. Vaicāts, kādi ir

viņa pirtnieka profesijas pirmāsākumi, viņš stāsta: «Kā profesionāls pirtnieks darbojos septiņus gadus, bet pērties man ir patīcis jau daudz ilgāk. Sākās viss ar to, ka uzcēlu savu pirti. Ciemos brauca radi un draugi, un ar laiku sapratām, ka pirti var darīt daudz ko interesantu un labi pavadīt laiku.» Nonākot pie šādas atklāsmes, pirtnieks sācis sekot aicinājumam un apmeklēt dažādus kursus un seminārus, kā arī pamazām sācis izmantot iegūtās zināšanas praksē.

«Pirms ļaušanās pirtnieka darbībā noteikti būtu jānoskaidro, vai konkrētais pirtnieks ir sertificēts, vai viņš ir apguvis visas nepieciešamās zināšanas pirtsskolā. Pašlaik Latvijā ir jau četras pirts biedrības, kas izsniedz sertifikātus pēc apmācībām. Ja pirtnieks ir sertificēts un darbojas kādā no pirts biedrībām, tad tas ir viens no rādītājiem, ka viņam var uzticēties,» skaidro Jānis Pavlovičs. Pirts, raugoties uz to no cilvēka fizioloģijas viedokļa, tiek uzskatīta par visai ekstremālu vidi, taču profesionāla pirtnieka uzdevums ir padarīt to komfortablu un drošu. «Pie laba pirtnieka cilvēkam nekas nedraud,» akcentē J. Pavlovičs.

Runājot par reizēm, kad no pirts apmeklējuma labāk būtu izvairīties, Somijas pirtnieku vidū valda teiciens «ja tu va-



DĀMU PRIEKAM. Lai padarītu pirts rituālu patīkamu arī dāmām, kas nereti ar lielu karstumu ir uz jūsu, pirtnieks integrējis savā piedāvājumā klāstā arī nelielus SPA akcentus, kad pēc sildīšanās un pēršanās dailā dzimuma āda tiek palutināta ar šokolādes vai medus masāžām

ri aiziet līdz pirtij, tad tu vari arī pērties». «Protams, nevajadzētu iet pirti, ja ārsts norādījis, ka cilvēkam nav vēlams karsēšanās pat vannā un saulē. Tādos gadījumos neder arī pirts. Arī akūtu iekaisumu un saaukstēšanās gadījumā, kad pēc sildīšanās un pēršanās temperatūra, nevajadzētu doties pirti,» teic J. Pavlovičs. Citādi esot, ja cilvēks ir pieredzējis pirts apmeklētājs un jau ir iemācījies izprast sava organisma izjūtas un pašsajūtu augstā un zemā (piemēram, āliņģī) temperatūrā.

Pats Jānis pirti iešanu salīdzina ar Līgo svētkiem visa gada garumā: «Tur ir zāles, tur ir silti kā vasarā, un tur ir ūdens, kā arī neliels erotisks piesitiens.» Temperatūra, kādā būtu vēlams karsēties, ir atkarīga no gada laika – ziemā tā būs nedaudz zemāka, jo ir izteiktas kontrasts ar āra temperatūru, bet vasarā tā droši varot būt augstāka. «Cilvēkam, kas pirti iet reizi mēnesī un retāk, optimālā temperatūras amplitūda varētu būt no 75 līdz 85 grādiem, bet pieredzējušiem pirtsmīļiem dažkārt tā sasniedz pat 90 grādu,» pirtnieks skaidro.

Kādām jābūt sajūtām pēc veiksmīga un profesionāla pirts rituāla? «Nekādā gadījumā nedrīkst nākt ģibonis, tad kaut kas nav bijis pareizi. Var būt viegla galvas griešanās, bet tad to jāpavada zināmai labsajūtai. Pirts ir vieta, kur vienlaikus atpūšas gan fiziskais, gan arī garīgais ķermenis – tas sasilda, nomierina un uzmundrina,» J. Pavlovičs stāsta. Viņš uzsver, ka vismaz stundu pēc pirts rituāla izbaudīšanas cilvēka ķermeni jāpavada mundrumam un enerģijai. Lai pirti iešanai būtu arī kosmētisks efekts, visai populāri ir integrēt rituālā dažādus SPA procedūru paņēmienus, piemēram, medus un šokolādes masāžas, kā arī mālu un citu Latvijā pieejamu dabas velšu maskas. ■

PIRTS ROZĒNIPIEDĀVĀ

Standarta pirts procedūra

- **Temperatūra** pirti no 65 līdz 80 grādiem
 - **Sastāv** no 4 piegājieniem (inhalācija un sildīšanās, 2 pēršanas un pīlinga kūres, nobeigumā šī sviesta, medus vai mālu uzklāšana)
 - **Rituāls** piemērots radu un draugu saietiem, saaukstēšanās slimību profilaksei, kā arī pašsajūtas uzlabošanai un noguruma noņemšanai
- Senais pirts pēriens**
- **Karsts un spēcīgs pēriens** ar peldi un apļēšanos ar aukstu ūdeni
 - **Trīs pēršanās reizes**, kas notiek augstā mitrumā un karstumā (75–85 grādi);
 - **Sastāv** no 4 piegājieniem (inhalācija un sildīšanās, 2 piegājieni ar pēršanu un pīlingu, kontrasta procedūras, kā arī medus vai mālu uzklāšana nobeigumā)
 - **Piemērots** pieredzējušiem pirtsmīļiem un sportistiem, paaugstina vispārējo muskuļu tonusu un slodzes rezultātā izvada no organisma šlakvielas

Vecmeitu balle vai draudzeņu vakars

- **Saudzīgs pēriens**, kad puse no laika pērtuvē vēlīta ķermeņa kopšanai un masāžām
- **Nobeigumā** pēc izvēles tiek piedāvāta sejas, krūšu, vēdera, kāju vai kopējā ķermeņa masāža
- **Rituāls** sastāv no 4 piegājieniem (inhalācija un sildīšanās, 2 piegājieni ar pēršanu, pīlingu un masāžu, bet nobeigumā – šokolādes masāža)
- **Šāds rituāls** attīra ādu, uzlabo tās elastību un ir labs veids draudzīgai komunikācijai

Vecpuīšu balle vai draugu vakars

- **Pirts rituālā** pielāgotas kontrasta un alus procedūras, tiek iesaistīti visi pasākuma dalībnieki
- **Sastāv** no 4 piegājieniem (inhalācijas un sildīšanās, 2 piegājieni ar pēršanu ar slotām un alu; nobeigumā pasākuma dalībnieki noper cits citam un ļaunas kontrasta procedūrām)

Raksts tapis sadarbībā ar pirti *Rozēni*

RELAKSĀCIJAI. Pirtnieks Jānis Pavlovičs savā pirti *Rozēni* rituālos apvieno latvisko pirts izpratni ar mūsdienīgām SPA ieskaņām – nodrošina ne tikai relaksāciju, bet arī kosmētisku efektu

