

Jūtu slimība ir pagātne

Daiga Mazvērsīte

Ir mūzikas pazinēji, kas JURI KULAKOVU sauc par ģēniju. Un ģēnijiem, kā zināms, vājības tiek piedotas atšķirībā no parastajiem mirstīgajiem. Šoreiz komponists pats izlēmis, ka pietiek, un, tā kā ir maksimālists pēc dabas, kopš pagājušā gada marta alkoholu vairs nelieto. Vīrs un vārds! Arī šovasar grupai *Pērkons* koncertu netrūkst, un tajos Kulakovs ne tikai spēlē, bet arī dzied – savā neatkārtojamajā balsī.

Puisis no meža

«Jā, balss man ir īpaša. Varbūt iepriekšējā dzīvē biju francūzis un pēc reinkarnācijas esmu palicis frankofils: man ļoti patīk franču valoda, māksla, mūzika un literatūra. Patīk Francija kā tāda, turienes stils, elegances un noteikti – franču vīni. Bet, kas attiecas uz balsi, tas vienkārši ir iedzimts defekts – šķība deguna starpsiena, kuru man jau bērnībā piedāvāja operēt. Man bieži bija iesnas, pat deguna blakusdobumu iekaisums, kad dūra ar adatu ausklējās, lai izvilktu strutas. Bija neskaitāmi plaušu karsoņi, un es uzskatu, ka tā veidojas imunitāte. Nepiekrītu viedoklim, ka pret visu palīdz tikai vakcinācija.

Taču pie manas biežas slimošanas nebija vainīgs bērnudārzs, jo to apmeklēju tieši vienu dienu. Sakāvos ar vienu puiku, kas man likās liels, resns un stulbs, un pateicu mammai, ka ne uz kādu bērnudārzu vairs neiešu! Mamma man ir ļoti, pat apbrīnojami saprotoša. Viņai jau deviņdesmit viens un ne mazāko demences pazīmju – absolūti skaidra galva! Man par viņu ir īpašs stāsts, kas saistīts ar to, ka mani vecāki

nebija partijas biedri. Nezinu, kā tēvs izvairījās no tā, bet mamma, kad viņu mēģināja pierunāt, atbildēja: «Labi, es iestāšos, ja notiks partijas rindu tīrīšana, bet ar šiem dzērājiem pie viena galda nesēdēšu.» Jā, ar partijas biedra karti viņa varbūt būtu kļuvusi par izglītības ministri, no otras puses, mamma bija

arī sev elegantas lietišas, vienmēr rūpējās par uzvalku, ģērbās saskaņā ar pirmo ulmanlaiku stilu. Un līdz saviem deviņdesmit, kamēr vien varēja kustēt, katru dienu iznesa savu vingrojamo tepikīti lielajā istabā, apgūlās un taisīja visvisādus vingrojumus.

Bērnību es pavadīju Līvānu mežniecības ēkā, kur mums bija dzīvoklis, un tēva mežziņa darbs savā ziņā bija veselīgs – ozons, garas pastaigas. Šad tad viņš ņēma mani līdzi, un bērnībā man patīka sēņot un ogot. Uzturs šai ziņā veselīgs, tāpat burkāns no pašu dobēm. Jā, piemājas ekoloģiskā lauksaimniecība – bija arī gotiņa, tātad nepasterizēts piens ar kārtīgu krējuma kārtu un piena produkti. Pašu gatavots siens, pļaut es māku, grābt un sakraut kaudzi, nācās arī ravēt. Principā biju sportisks un veselīgs puika, vakaros bieži pazudu no mājām, lai futbola laukumā uzstītu bumbu. Jā, nekāds vārgulis nebiju, malku taču arī nācās skaldīt! Vīns mums galdā bija tikai mājās viesībās. Taču mūža otrajā pusē papīns ķērās pie viņogu audzēšanas, vīna raudzēšanas. Tagad māsa Maija turpina viņa iesākto.

«Pašam jāpieņem lēmums, ka es vairs nelietoju, ka alkohols uz mani vairs neattiecas.»

kristīta un iesvētīta katoliete, kaut padomju laikā baznīcā negāja, jo strādāja skolā. Bet pirms Pedagoģiskā institūta viņa beidza Daugavpils Lietišķās mākslas vidusskolas apģērbu modelēšanas nodaļu, tātad apgūvusi modes dizainu. Tēvs bija taupīgs, tomēr šad tad atļāvās

Foto: Māksl. Matkovskis/dn no Jura Kulakova personiskā arhīva



Mamma & Jurītis. «Kā saka Konfūcijs, istenībā taču dzīve ir vienkārša, tikai cilvēki nezin kāpēc cenšas to sarežģīt.»



Klases komandas kapteinis.



Nekas man nevar kaitēt

Ar Valdi Muktupāvelu.

Starp citu, vienā siena talkā Līvānos veči mani arī uzciņāja ar pirmo glāzi mājas vīna. Vecāku toreiz nebija klāt, un atceros, ka pēc tam pievēmu kultu.»

Smagais akordeons

«Skolas laikā sāku trenēties grieķu-romiešu cīņas mākslā. Tā ir īsta laušānās, kur klasika ir metiens pār gurnu – uzvar tas, kurš pretinieku noliek uz lāpstīnām. Protams, cīņijos bez brillēm, jo tuvredzība vēl nebija tik liela. Tā man iedzimta pa tēva līniju. Viņam arī bija brilles, bet ne tik stipras kā man tagad – mīnus desmit. Ka slikti redzu, pamanīju apmēram 5. klasē, un tuvredzība lēnām progresēja, jo kopš bērnības daudz lasu. Pamatskolu beidzot, bija mīnus pieci, vidusskolā jau uzlēca līdz mīnus astoņi. Starp citu, Līvānos pamatskolu beidzot, biju gandrīz teicamiņš, un smieklīgi, ka vienīgie četrinieki man bija mākslas priekšmetos – zīmēšanā un dziedāšanā. Joprojām es ar savām gandrīz divām konservatorijas izglītībām nevaru precīzi trāpīt uz nots, toties ļoti labi dzirdu, ja kāds cits neprecīzi intonē. Absolūtās dzirdes gan man nav, BET ZINU – ar to daudziem grūti sadzīvot, jo instrumentu skanējums arī būtiski mainījies (un Juris profesionāli stāsta par herciem, absolūto la un elektronisko instrumentu standartiem...).

Skolā labprāt spēlēju arī basketbolu un futbolu, kas noderēja vēlāk, kad festivālā Liepājas dzintars tika rīkotas futbola spēles stadionā Daugava, piemēram, vietējie pret viesmūziķiem. Biju pussargs, spēles galvenais stratēģis – uzmanīju gan uzbrukumam, gan aizsardzību. Vienreiz mani pat ievēlēja par kapteini. Spēlējām naktī, projektoru gaismā. Toreiz bija ļoti smieklīgs gadījums, kad saskrējās divi smagsvari – Aivars Brīze un Jānis Lūsēns: nezinu, kā viņi to dabūja gatavu. Nākamajā dienā Brīze uz skatuves uzkliboja ar kruķiem.

Kad pārcēlos uz Rīgu un sāku aktīvi muzicēt, sportam laika palika maz.



Sokrāts Kabatā.



Kundze Mamma Veronika.

Drusciņ mācījos Austrumu kaujas mākslas, patika arī lielais teniss, ko šad tad uzspēlēju. Tagad pats brīnos, kā es bērnībā Līvānos tik daudz paguvu – lasīt, palīdzēt dārzīnā, būt teicamiņš, iet uz mūzikas skolu, kur mācījos akordeonu un fakultatīvi apguvu arī trompeti un flautu. Un vēl iet uz cīņām, turklāt mums bija ļoti slavenas dambretes spēles tradīcijas. Līvānu 1. vidusskola republikas sacensībās startēja ar divām komandām: vienā pārsvarā spēlēja meistarkandidāti, bet es biju

tai otrajā – pie pēdējā galdiņa. Tiku vienpie 2. sporta klases dambretē, toties mana māsa ir meistarkandidāte.

Vienlaikus nopietni gatavojos iespējai, ka mani, tāpat kā citus puīšus, jau astoņpadsmit gados var iesaukt armijā. Kad mediņu laikos jau spēlēju grupā Menuets, vienu vasaru dzīvoju Pārdaugavā, pie draugiem Medicīnas institūta kopmītnē. Pa dienu gāju vingrināties rūpnīcas Me-teors klubā, kur Jānis Blūms bija sarunājis mēģinājumu telpas. Rūpīgi izstudēju profesora Eglīša psihiatrijas grāmatu, kur bija aprakstītas visas slimības. Izvēlējos sev diagnozi *maniakāli ciklotīmā depresija*, ko mūsdienās sauc par bipolārajām garastāvokļa svārstībām. Vienu brīdi tu esi priecīgs un pacilāts, tad atkal iegrimsti melanholijā – to es biju gatavs notēlot. Skaidrs, ja tēlotu kādu nopietnāku diagnozi, profesionāls ārsts, pat redzēdams garmatānu mākslinieku, varētu atšķirt simulāciju no smagas slimības. Bet, kad es jau biju sagatavojies tādā veidā izvairīties no dienesta, kara komisariātā atklājās, ka baltajai biļetei minimums ir mīnus sešas dioptrijas. Man jau bija astoņas, un vairs nebija jāpūlas – ieskaitīja rezervē ar ierakstu *nav derīgs ierindas dienestam*.

Diemžēl mans toreizējais draugs no Medicīnas institūta Ventpils galvenais stomatologs Vilmārs Zazerskis pirms dažiem gadiem traģiski gāja bojā autoavārijā, viņš bija jaunākais brālis



«Puisītis mežā. «Pieaugušie ir divaini.» (Mazais princis, Antuāns de Sent-Ēkzipēri)»



2019. gads, Ārprāts '88.

ievērojamajam skaņu inženierim Edmondam Zazerskim. Vēl viens mans skolas laika draugs ir Valdis Muktupāvels, kas man iemācīja spēlēt kokli. Reiz pie Valda Līvānos ciemojās tagadējais luterāņu arhibīskaps Jānis Vanags – viņi bija iepazīlušies ķīmijas olimpiādēs, un abiem pirmā augstākā izglītība iegūta Latvijas Universitātes Ķīmijas fakultātē. Tieši no Vanaga pirmoreiz dzirdēju Imanta Kalniņa dziesmu, kuru Jānis dziedāja, sevi pavadot uz ģitāras. Dziesma likās ārkārtīgi skaista un atstāja uz mani lielu iespaidu. Un Vanags man palīdzēja aizstiept akordeonu uz eksāmenu Jāzepa Mediņa Mūzikas vidusskolā, kur stājos, pabeidzis Līvānu vidusskolā 10. klasi. Toreiz Jāni nejausi sastapu stacijā, viņš no savas Liepājas bija ieradies stāties universitātē, un viņš teica: «Es tev palīdzēšu aiznest akordeonu līdz skolai, lai tu nenoslogotu pirkstus.» Tas bija ļoti mīli... Akordeons IR pietiekami smags, lai palīdzētu arī muskuļu attīstībai. Brīnos par meitenēm akordeonistēm, jo profesionālie instrumenti ir vēl smagāki. Akordeona svaru *mediņskolā* ļoti izjutu, kad bija jāskraidā no vienas mācību ēkas uz otru. Toreiz mamma pārdeva vienu no mūsu abām govīm, jo, kad iestājos *mediņos*, skolotājs teica, ka vajadzīgs nopietnāks instruments. Tas maksāja 600 rubļu, bet veco akordeonu pārdeva kaimiņienei, kas tagad ir matemātikas skolotāja un vairs nespēlē. Vēlāk mamma instrumentu atpirka, un šis mans vecais *Weltmeister's* stāv Līvānos.»

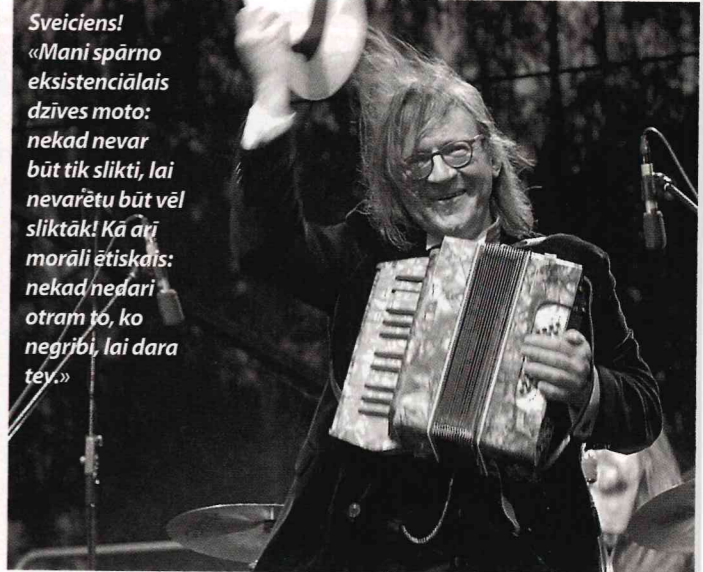
Čerčila sekotājs

«Mediņskolas kopmītnē pirmajai, siena talkā izdertajai vīna glāzei, protams, sekoja nākamās, arī liķierveida

izstrādājumi, taču dzerts tika paretam. Menueta vadītājs Blūms pats alkoholu nelietoja un arī nepīpēja, ko nevarēja teikt par mums. Es uzpīpēju jau vidusskolā, kad sāku spēlēt ballītēs un kopīga cigarete ar *večiem* bija pašsaprotama lieta. Bet par pīpēšanu man ir vairāki stāsti: vispirms jau bērnības psihotrauma no grāmatas par Šerlok Holmsu. Kad slavenajam detektīvam bija jāatrisina kāda problēma, viņš iegāja savā kabinetā, domāja un kūpināja pīpi, līdz telpa no dūmiem bija necaurredzama. Otrkārt, es uzaugu pīpņa dienesta dzīvoklī, no kura varēja ieiet taisni mežniecības kantorī. Un tur pavērsās

«Ārsti secināja, ka mans stāvoklis ir sliktis, bet – stabils.»

tāds skats: pīpņš ar savu vietnieku sēž pie rakstāmgaldiem un abiem pilni pelnu trauki ar *Belomorkanal* papirosiem. Tātad pavisam sīks jau pamēģināju uzpīpēt. Treškārt, mans vectēvs, mammas tēvs, smēķēja līdz mūža beigām un aizdzīvoja pāri astoņdesmit, līdz ar to, manā ieskatā, smēķēšana nav galvenais iemesls veselības problēmām. Atceros skatu, kas mani kā puiku galīgi satrieca, kad pie vectēva Sventē ieradās manas mammas jaunākā māsa – daktere – ar veselu sarkano bezfiltra *Prīmu* bloku. Toties mana mamma gan nekad nav ne smēķējusi, ne dzērusi, arī krāsojusies nav – nav saņēmusi kosmētiskas *špakteļķīmijas* indes.



Sveiciens!
«Mani spārno eksistenciālais dzīves moto: nekad nevar būt tik slikti, lai nevarētu būt vēl sliktāk! Kā arī morāli ētiskais: nekad nedāri otram to, ko negribi, lai dara tev.»

Un man ir arī ceturtais stāsts par pīpēšanu: saņemt Nobela prēmiju ieradusies kāda rakstniece, un viņa grib uzpīpēt. Personāls atbild, ka pīpi smēķēt nav atļauts, par ko dāma ir visai sašutusi: «Tik daudz literatūras dzimis tabakas dūmos, un jums nav vietņas, kur uzpīpēt?» Tas pats, protams, sakāms par mūziku un ne tikai rokāmūziku, bet arī akadēmisko, kam klātesoši bijuši gan dūmi, gan alkohols.

Es esmu mēģinājis atmet smēķēšanu, jo tā dzīvot būtu veselīgāk, bet man tas drīzāk ir kā rituāls domāšanas procesā. Saku kā Marks Tvens: «Atmet smēķēšanu ir viegli. Esmu to darijis simtām reizēm, nodzēsdams cigareti...» Un, ja runājam par veselību, noteikti jācītē Vinstons Čerčils, kuram uzdeva jautājumu: «Kā jums izdevies nodzīvot līdz deviņdesmit gadiem?» Britu premjers atbildēja apmēram tā: «Sākt rītu ar šampanieti, tad nedaudz viskija vai armanjaka, dažī cigāri dienā un – nekādas fizikultūras!» Es viņu ļoti labi saprotu, un manā plauktā ir pagaidām neizlasīta grāmata *Kā pagarināt mūžu slinkojot*. Doma ir saprotama, jo tas nozīmē – nestresot un pavadīt dzīvi angļu vai franču mierā. Ja problēmas ir atrisināmas, nav iemesla uztraukties, un, ja nav atrisināmas – arī tad nav jāuztraucas.

Nesen lasīju žurnālā kāda zviedru autora aprakstu, cik rūpes par savu veselību patiesībā ir kaitīgas, ar to domājot fitnesa klubus un sporta zāles, kas līdzinās masturbācijai seksā, nemaz nerunājot par steroidiem un anaboliskajiem preparātiem. Ar šīm pārspīlētajām rūpēm par veselību TĀ tiek sabojāta tiktāl, ka *uzdod* sirds. Tāpat skriet ar lieko svaru ir liela bīstamība locītavām. Šai ziņā peldēšana ir visjēdzīgākā, es to daru regulāri upītē, pie savas mājas Līvānos. Ziemā peldēt baseinā, manuprāt, ir diezgan mākslīgi, ▶▶

Juris iesaka tev



Pie Akuratera meitas klavierēm.

● **MAZĀK ĒST.** «Pie mūsaiķu mazkustīgā dzīvesveida ēdam par daudz! Statistika vēsta, ka ēdiens ir galvenais slimību cēlonis. Aptaukošanos veicina nevis tauki, bet neiztērēti ogļhidrāti – īpaši jāierobežo cukurs. Vēl būtiskāk ir rūpēties par sārmainu vidi, jo skāba patik bacilēm un parazītiem.»

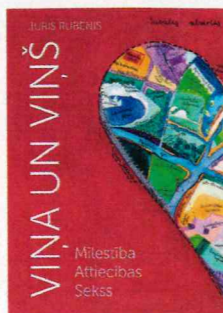
● **KUSTĪBAS.** «Tās ir obligātas, tomēr saskaņā ar gadu skaitu un organisma stāvokli. Pirms sportošanas obligāti jāiesilda un jāizvingrina locītavas – sākot ar roku pirkstu falangām līdz kāju pirkstiem. Grūtāk ies ar gūžu locītavām un vidukli, bet nedrīkst aizmirst arī tos. No rīta labāk gultā izstaipties jogas kaķa pozā, nevis sākt ar pietupieniem un sparīgu vicināšanos.»

● **ŪDENS VISOS VEIDOS.** «Ja piekrītam domai, ka dzīvība cēlusies no ūdens, iesaku saprātīgas ūdens procedūras, kontrastdušu. Kaut vai burbuļvanna ir viegla un patikama masāža. Nepieciešams arī ūdens organismā, pats daudz lietoju tējas un minerālūdeni.»

● BAUDA UN MĪLESTĪBA.

«Vīrišķie resursi nav bezgalīgi. Labāk visu mīlestību saņemt no vienas sievietes, ar kuru arī kopā izbaudīt garīgo saskaņu un sirds siltumu. Par ļoti labu grāmatu uzskatu Jura Rubeņa *Viņa un viņš. Mīlestība, attiecības, sekss*, ap kuru tika sacelta jezga, – savā darbā viņš lieliski samierina garu ar miesu, pierādot, ka baudas gūšana nav greks, bet balva, kad mīlestība ir visos citos augstākos līmeņos. Ir pierādīts, ka vientuļi cilvēki dzīves ilgums ir mazāks nekā precētiem, izņemot mūkus un mūķenes.»

● **TURĒT STIPRU GARU.** «Slavenais teiciens vēsta, ka veselā miesā vesels gars, taču gars noteikti ir stiprāks par miesu. Kamēr tev gars būs stiprs, miesa klausīs. Labāk vai sliktāk, bet tu dzīvoši. Bet, ja miesas kaites ņems virsroku pār garu, tu kapitulēsi.»



no sākumā. Beidzot no rīta mana toreizējā sieva Liene gaitenī nejausi satika pazīstamu dakteri. Viņš aizgāja pie galvenā ķirurga Mārtiņa Liepiņa, kurš nonāca uz uzņemšanu, kur ap mani locījās psihiatri un narkologi. Liepiņš pielika roku pie vēdera un teica: «Ātri uz galda!» Viss jau bija aprasojis, zarna varēja plīst, un tad būtu vēdera dobuma iekaisums un asins saindēšanās. Rēta pēc operācijas redzama vēl tagad.

Bet nācies uz gultas nogulēt arī visai ilgu laiku... Mums ar Lieni bija piedzimuši meita Justīne, un ar pirmo bērnu dažas sievietes kļūst ļoti emocionālas. Mēs dzīvojām Zolitūdē, un es biju ļoti samīļējis, diemžēl – ne savā sievā. Viņa man atņēma dzīvokļa atslēgas. Kad visi bija aizmiguši, atradu mājā veļas auklu, piesēju pie radiatora un laidos ārā pa logu, lai satiktu savu *passiju*. Virve trūka, es nolidoju no otrā stāva, un ar to pietika. 2. slimnīcā Ģimnastikas ielā ārsts Jānis Petronis nekādus ģipšus nelika, bet lika gulēt. Iedalīja atsevišķu palātu un pat ļāva pīpēt. Man bija jāpabeidz mūzika operetei *Zīli*, ko iestudēja krievu trupa Operetes teātrī. Man bija mugurkaula skriemeļa plīsums – varēju gulēt vai nu uz muguras, vai vēdera, jo uz sāniem bija sāpīgi. Man uz slimnīcu atveda sintezatoru un austiņas, un *piešāvos* spēlēt arī tādā stāvoklī, arī tagad šad tad lasu gultā, guļot uz vēdera. Jā, un toreiz dakteris Petronis man pateica: «Vai nu tu dzer, vai pīpē, bet abus divus kopā nē.» jo viens paplašina, otrs sašaurina asinsvadus. Arī tāpēc dažs uz pagīrām atdod galus, ja nedabū salāpīties.»

Gana dzerts

«Man tādu smagu pagīru nav bijis, jo uzmanījos un vienmēr sagatavoju krājumus, piemēram, franču vīnu. Nevienam nav noslēpums, ka esmu lietojis daudz alkohola. Pagājušā gada pavasarī *Trīs tenori* mani gribēja redzēt uz skatuves savā jubilejas koncertā, kad piedzīvoju kārtējo toksisko hepatītu jeb saindēšanos. Iereibis aizkūlos uz mēģinājumu, paklausījos, kā *Tautumeitas* dzied zēnu korim rakstītās notis, pateicu, ka ir ļoti labi, un iemigu. Tenori Miervaldis (*Jenčs*) un Nauris (*Puntulis*) solīja, ka aizvedīs mani uz mājām, bet pa ceļam kaut kur jāiebrauc. Zināju, ka Miervaldim ir māja uz Murjāņu pusi, domāju, varbūt tur jāizbrauc. Nē, brauc tālāk, atkal iemigu un pamodos, kad bijām jau garām Straupei. Arī Valmierā neapstājās, tik brauc un brauc. Izrādās, viņi bija sarunājuši man vietu Strenčos, kurp

pārcēlies Straupes narkoloģiskās slimnīcas personāls. Kad sapratu, kur esmu nonācis, strostēju tenorus no panckām ārā. Ārstējošais ārsts vēlāk atzinās, ka tobrīd baidījies mums tuvoties, bet galu galā samierinājās. Tā bija pirmā reize, kad nonācu šāda tipa ārstniecības iestādē, iepriekš pāris reizi biju ciemos Straupē, kur ārstējās *Menueta* dalībnieks.

Esmu piedzīvojis arī tā sauktās vienas dienas skalošanu jeb atpumpēšanu. Sistēma vēnā – labi! Bet pēc tam iedod sauju ar tabletēm, trankvilizatorus un barbiturātus, kas ir tīra ķīmija. Tie der, lai izgulētos, bet otrā rītā ir tāda pati sajūta kā pagīrās, un pirmais, ko gribas, ir – iedzert!

Savukārt Strenčos nogulēju trīs dienas – divas sistēmas dienā. Vēnā laida fizioloģisko šķīdumu, kam pievieno B grupas vitamīnus, glikozi, C vitamīnu, dažreiz arī magniju, kaļķi. Tad izsauca ātro palīdzību no Valmieras un aizveda uz izmeklējumiem, jo Vidzemes slimnīcā resursi ir lieļaki. Secināja, ka mans stāvoklis ir slikts, bet stabils, un ar prieku izlaida uz *Tenoru* koncertu 15. martā. Tur izdarīju visu, ko no manis gaidīja, bet bija sākusies aritmija – sirdsdarbība te paskrien, te apstājas. Sarunāja man *Stradiņus*, lai visu pārbaudītu, un Latvijas galvenais kardiologs Andrejs Ērglis uzņēmās šefību: ar savām mikrokamerām izlozņāja visas malas, pat galvā ielīda. Pēc tam atzina, ka nav tik bēdīgi, kā bija gaidījis. Un par manu mirdzaritmiju viņam bija savs ārstu humorīnš: ja tā iegūta ar alkoholu, tad pastāv cerība ar elektrošoka metodi sirdi iedabūt vajadzīgajā ritmā, ja vien neturpinu plīvēt. Tad arī nolēmu – «Gana dzerts, nu, gana, sirds vēl gluži mundra!», kā teikts mana klavierskolotāja dziesmā (citāts no Raimonda Paula dziesmas *Vecā jūrnieka stāsts*, ko dziedāja Zdzislaw Romanovskis – aut.).»

Darīt par simt procentiem!

«Mans viedoklis ir tāds – ja alkoholisms ir aizgājis par tālu, tā ir hroniska, neārstējama slimība un to izārstēt nevar. Pašam jāpieņem lēmums, ka es vairs neattiecas. Tad talkā var nākt visi iespējamie līdzekļi: medicīna, draugi, radi, kaut vai mācītāji un psihoterapeiti – kas nu kuram tuvāks, arī anonīmo alkoholiķu sapulces. Mana iepriekšējā draudzene Lilita arī mēģināja kaut ko darīt, meklēja alternatīvas metodes – vienu no tām atzinu par labu esam. Šī ārste Varvara Vasiļenko bija nedaudz arī dziedniecē. Procedūras nolūks bija izraisīt riebumu pret alkoholu. Ar akupunktūras



Quasi Beethoven. «Bieži atceros kāda pareiztīcīgo svētā lūgšanu: «Kungs visaugstākais! Es pateicos Tev par to visu, kas man ir, bet jo vairāk pateikšu par to, kā man nav!»»

metodi tiek aktivizēti noteikti punkti: kad nomākta to dziedzeru darbība, kas šķēļ alkoholu, iedzerot ir nepatīkamas izjūtas. Divreiz saņēmu šo terapiju, un pēc šim reizēm veselu gadu esmu atturējies. Bet, pa drusciņai iemalkojot, viss atgriezās vecajās slīdēs. Būtībā es dzēru omulībai – apziņas paplašināšanai. Mazās devās alkohols veicina radošās spējas, bet

«Peldēšana ir visjēdzīgākā, es to daru regulāri upītē, pie savas mājas Līvānos.»

ar publikā ir vislielākā nozīme, turklāt ar pieaugošu vērtību. Man uz skatuves klausītāju labvēlība, protams, palīdz un rada abpusēju prieku. Un varbūt galvenais šai dzīvē ir vienkārši prieks. Skaidrs, ka to var sagādāt arī tik vienkārša lieta kā ēdiens. Man ir ducis pavārgrāmatu, un, ja ļoti saņemos, pagatavoju kaut ko garšīgu, visbiežāk franču vai itāļu ēdienus, bet mana ikdienas ēdienkarte ir ļoti vienkārša, piemēram, cepti kartupeļi ar biežpienu vai griķu putra ar sieru. Esmu veģetārietis gadus trīsdesmit. Tam pamatā drīzāk ir filozofija – esmu redzējis gotiņas skumjās acis, kad viņa saprot, ka tūlīt vedīs uz kautuvi. Tāpat esmu noskatījies, kā cūkai iegrūz tuteni ribās un kā skrien gailis, kam nocirsta galva, tātad gaļa ir dzīvas būtnes miesa, proti, liķis. Turklāt rūpnieciski audzētie lopiņi ir pilni ar augšanas hormoniem un antibiotikām, nemaz nerunājot par stresu, kas dzīvnieku pārņem kaušanas brīdī. Runa gan ir par zīdītājiem un putniem, jo zivtiņas un jūras veltes ir nedaudz cita lieta – tās klusē un man garšo. Bet es nenosodu ne tos, kas ēd gaļu, ne tos, kas dzer, jo katrs dara, kā grib. Un negrastos kļūt par paraugu *Pērkona* jaunās paaudzes klausītājiem kā veselīga dzīvesveida sektants, jo jebkurš fanātisms man šķiet aprobežotība. Bet, ja kaut ko daru, tad daru par simt procentiem, un ikreiz mani spārno frāze, ko esmu dzirdējis no vairākiem ārstiem, tostarp profesora Jāzēpa Keiša, kad saindējies gulēju *Linezerā*: «Juri, nedari sev pāri! Tu esi Latvijai vajadzīgs!»»