

Komponists Juris Kulakovs nākamā gada pavasarī atzīmēs savu sešdesmito jubileju. „Ļoti nesmuks skaitlis. Tad jau nebūs ilgi līdz pensijai, bet kāda man pensija... Es nekur nestrādāju. Varbūt man būs kaut kāda vecuma pensija,” prāto Kulakovs.



Kulakovs:

„Es diemžēl jau gadu nedzeru”

Komponists un mūziķis Juris Kulakovs (59) atklāj, ka pagājis gads, kopš uzveicis atkarību no alkohola: „Es noteikti lietošu, bet vairs nepārspilēšu.”

Aizvadītā gada sākums Kulakovam pagāja smagā cīņā, lai ne tikai pārvarētu alkohola atkarību, bet arī – lai cīnītos par savu dzīvību. Kulakovs pat tika hospitalizēts un divas nedēļas ārstējās slimnīcā, jo mediķi komponistam konstatēja toksisko hepatītu jeb smagu saindēšanos. „Man tās bija sekas jau esošajām problēmām ar aknām, kas ir daudz cietušas, un visu pastiprināja arī tas, ka laikam biju par daudz iedzēris. Divas nedēļas nogulēju tajā pašā nodaļā, no kuras ar kājām pa priekšu aizgāja Freimanītis, Grodums, Stabulnieks, Rozenbergs... Tagad kategoriski nedrīkstu dzert vispār nekādu alkoholu.

Tad draud nāves spriedums,” pērn pēc nokļūšanas slimnīcā žurnālam *Kas Jauns* stāstīja Kulakovs, kurš apjautis situācijas nopietnību un sācis ārstēties. Nu mūziķis jau gadu sevi sauc par nedzērāju.

Ēd veselīgi

Tagad, taujāts, vai ir izdevies uzveikt atkarību no alkoholisma, Kulakovs sev raksturīgajā humorā saka: „Sliktā ziņa ir tā, ka es jau gadu nedzeru. Esmu atjaunojies. Es noteikti lietošu, bet vairs nepārspilēšu. Tagad es atpūšos. Ir nepieciešams apmainīt šķidrumus, lai ūdens šūnās apmainās. Pirms tam es biju pārāk atkarīgs no alkohola. Biju smagi slimš.”

Viņš stāsta, kā, nelietojot alkoholu, dzīve ir mainījusies.

Marta Martinsons • Foto: Mārtiņš Ziders



Juris Kulakovs Imantdienās koncertā bija savā elementā – dzīvespriecīgs un trakulīgs.

„Nedzerot ir savi jaukumi. Ir labi atgriezties no lidojuma izplatījumā...” Kulakovs atklāj, ka veselību saudzē, ne tikai nelietojot grādīgos dzērienus, bet arī izvēloties veselīgu uzturu. „Es vienmēr esmu uzturējies veselīgu dzīvesveidu, arī tad, kad regulāri dzēru pa divām, trim pudelēm dienā. Jau kādus trīsdesmit gadus esmu veģetārietis. Šad tad kaut ko ieēdu no cita ēdienu klāsta, bet ļoti minimāli. Pamatā ēdu riekstņipus, augļus, dārzeņus un sieru, kas man ir gaļas vietā. Pa reizei arī uzēdu zivtiņu,” stāsta komponists un piebilst, ka tagad par pašsajūtu nesūdzas.

Beidzot sakārtojais mājvietu

Juris Kulakovs arī atzīstas, ka šogad ne tikai savedis kārtībā veselību, bet pat ķēries

pie dzīvokļa sakārtošanas.

„Gads bija ļoti darbīgs. Apzināju šīs katastrofas sekas un nolēmu rīkoties. Es savā dzīvoklī neko sen vairs nevarēju atrast, bet šā gada laikā to esmu savedis kārtībā. Pat atradu savas notis, veselību bibliotēku. Atradās tāāāādi arheoloģiskie izrakumi!” gandarīts ir Kulakovs.

Uz jautājumu, vai atrastās notis liks lietā, komponists atbild: „Ar jaunu dziesmu radīšanu gan necenšos pārspilēt. Ko es darīšu? Staigāšu visiem nopakaļus un teikšu – nodziedi man šo dziesmiņu, varbūt nospēlē šo skaņdarbu? Man ir jāraksta, ja tas kādam ir vajadzīgs un ja man ir ko teikt, un ja tas kaut kādā ziņā var papildināt kopainu vai arī tas ir kāds pasūtījums. Ne – tāpat vien.”

PIRMS 2 gadiem

Pirms diviem gadiem Kulakovs paziņoja, ka atmetis dzeršanu un vīna vietā malkojot tikai alīnu.



Sabiles

26.

EVITA
Vīna ko

«Sabiles»
«LĀDEZ»

«POP»

«Ne vis»

«Skur»
TE

BUTO

Izbaudi šīs un citas



HEALINA

Uz
Augu un
pre

Lietošana: Pieaugušajiem
Liet

1 kapsl
Krustnagliņas ziedu sausais el
Meitēņu zeltpipenītes sausais
Rūgtās vērmes sausais el
Maltc

NOPĒRKAMS VISĀS LIELĀKĀ
APTEIKASPRODUKCIJĀ.LV

UZTURA BAGĀTI
IIN 3