



Iznāk kopš
1997. gada

LATVIJAS PENSIONĀRS

SAJA NUMURA LASIET:

LPF tiekas ar Valsts
prezidentu Egilu Levitu
2. lpp.

VESELĪBAS EKSPRESIS!
Piesaki to nākamgad savā
pilsētā **3. lpp.**

Atbildes uz biežāk
uzdotajiem jautājumiem par
pensijām **4. lpp.**

18. NOVEMBRIS - LATVIJAS DZIMŠANAS DIENA

*Dzimtene, mūžam mans skatiens
Vaicājot tevī būs vērsts –
Vienīgi tu manai dzīvei
Istenās vērtības mērs.*

*Kopā ar saullēktiem taviem
Likteni sakalu es –
Man tavas uzvaras svinēt,
Man tavas nestundas nest.*

Ārija Elksne

Lai Dievs dod mums nosargāt un saglabāt uzticību Latvijai!

Skaistus valsts svētkus vēlot, Latvijas Pensionāru federācija

REDAKTORES SLEJA



IZGAISMOT DVĒSELI

Kad lasām oktobra ziņas, aiz loga jau iestāties tumšākais mēnesis gadā. Novembrim pielemj arī depresiju laiku, izsenis latviešiem šis ir Veļu laiks. Svecēm lielveikalos labas atlaides, jo cilvēki tās mīl dedzināt. Ir jau arī iemests – Svecīšu vakari kapsētās, Lāčplēša diena, valsts svētkos – 18. novembrī neiztikt bez svecēm.

Psihologi gan iesaka tumšajās rudens dienās mazāk aizrauties ar svecīšu dedzināšanu.



"Novembris – mēnesis vīriešu veselībai!"

Esam jau nokļuvuši novembra mēnesī – laikā, kad nu jau tradicionāli vairāk uzmanības tiek pievērsts vīriešu veselībai. Protams, uzskatām, ka gan sievietes, gan vīriešu veselībai uzmanībai gan no pašiem cilvēkiem, gan no viņu radniekiem, draugiem, gan no valsts veselības aizsardzības iestādēm būtu jāpievērš īkdenā, katru mēnesi, katru dienu.

Mūsu Latvijā 2018.gadā bijām ap 1 miljons 934 tūkstoši iedzīvotāju, no kuriem 889 tūkstoši ir vīrieši, 1 miljons 44 tūkstoši ir sievietes. Valstī sievietes vidējais dzīves ilgums ir 79,6 gadi, bet vīriešu – 69,8 gadi, tātad, vīrieši vidēji dzīvo par gandrīz 10 gadiem mazāk, un vīrieši ir tikai 46% valstī. Mūsu sabiedriskā darba pamatuzdevums ir, lai vīriešu dzīves ilgums uzlabotos, lai dažādu paaudžu vīriešu veselība būtu labāka, jo tieši vīriešu slimības paņem arī jaunus mūsu bērnus, mazbērnus. Piemēram, jaunākais urīnpūšļa saslimšanas pacients kopš 2010.gada bija vecuma grupā 5-9 gadi, jaunākie saslimušie ar sēklinieku vēzi bija 25 – 27 gadīgi puīši [gadā ir ap 50 pacientiem], jaunākie saslimušie ar prostatas vēzi – 35 gadi [gadā gandrīz ap 1300]. Lielākais prostatas audzēju gadījumu īpatsvars ir vīriešiem vecumā no 60 – 80 gadiem. Dati liecina, ka 16% jeb katrs sestais vīrietis prostatas audzēja ūdē 2016. gadā nomira pirmajā gadā pēc diagnozes uzstādīšanas. No 2012. gadā uzskaitē nemtajiem piecu gadu dzīvildze bija 65,2%. Visbiežāk (43%) audzējs atklāts II stadijā. I stadijā audzējs tika atklāts 25% gadījumu. Jo vairāk "ieļaiž" slimību, jo vēlāk pēc atvēršanās var būt dažādas blaknes.

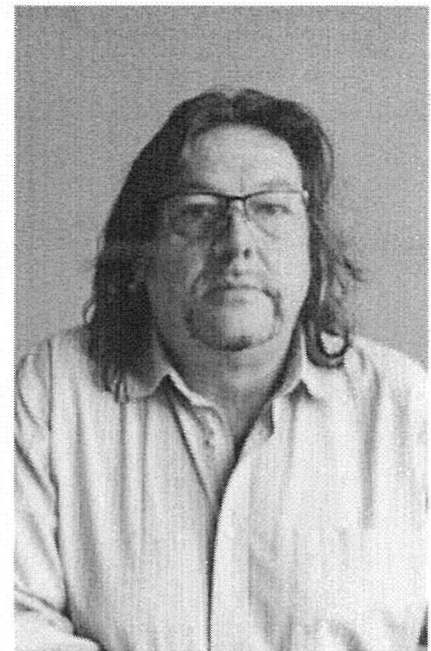
So rakstām, lai lasītāji, arī dāmas, kurām ģimenēs vīrieši dažādas paaudzēs, vienkārti uzrunātu savus vīriešus, paskaidrojot, cik nozīmīgi ir profilaktiski vismaz reizi gadā pārbaudīties – lielākā riska grupa vīriešiem ir vecumā no 40, 45 gadiem un tālāk, kad mums, vīriešiem, aizvien vairāk jāpievērš uzmanība tikai mums esošam mazam priekšdziedzērim apakšpusē [vairāksta izmēra dziedzeris] jeb prostatai. Un tas ir izdarāms elementāri – reizi gadā sākam nodot asinsanalīzi PSA (prostatas specifiskais antigēns), sākot no 50 gadu vecuma valsts reizi divos gados ar ģimenes ārsta norīkojumu apmaksā šo testu, bet gan šajos gados, gan līdz piecdesmit, ir pieejama katru gadu šāda pārbaude, samaksājot ap sešiem eiro jebkurā laboratorijā. Jo tā ir jāskaidro reizi gadā no 40 gadu vecuma [ja ir bijuši rados arī iepriekšējās paaudzēs kādi vēža gadījumi], no 45 gadu vecuma –

obligāti ikvienam vīrietim reizi gadā. Pēc Nacionālā veselības dienesta datiem, pērn no nepilna pusmiljona Latvijas vīriešu vecumā virs 40 gadiem PSA pārbaudes veikusi tikai aptuveni ceturtdaļa daļa jeb 117 100 vīri. Diagnoze – prostatas audzējs – 2017. gadā pirmoreiz tika noteikta 1286 vīriešiem, esam jau "apsteiguši" sievietes izplatītāko slimību audzēju jomā – krūts vēzi. 2017.gadā miruši ar ielaistu prostatas slimību 3. un 4.stadijā – 427 vīrieši. Mēs negribam pieļaut, ka zaudējam aiz mūķības [“ar mani jau nekas tāds nenotiks”], aiz slinkuma [“neveikšu pārbaudi, jo negribu iet pāris kvartālus”] mūsu vīrus, sevišķi, ņemot vērā, ka vīrieši ir tikai 46% Latvijā, un ka dzīvojam par 10 gadiem mazāk kā dāmas.

Tāpat aicinām kungus, aicinām arī dāmas, lai informētu savus vīriešus, ka mūsdienu interneta laikmetā ir atrodama informācija vīriešu veselībai, gan garīgai, gan fiziskai, platformā www.viriesuveselibai.lv. Arī analizēs valsts apmaksātā profilaktiskajā pārbaudē neietilpst. Piemēram, tad par vienu no agrīniem datiem, kad var būt aizdomas par prostatas audzēju, par asinsanalīzi PSA, ir jāmaksā no "savas kabatas" līdz pat 50 gadu vecuma sasniegšanai, nevis, kā būtu pašsaprotami, ka valsts palīdz šo pārbaudi samaksāt, jo daudzi vīri novados nemaz nevar atļauties šos sešus eiro samaksāt asins analīžu laboratorijai. PSA ir vieta, ko ražo priekšdziedzēris. Lielākajai daļai veselu vīriešu PSA līmenis asinīs ir zem 4 ng/ml [nanogrami mililitrā]. Ja PSA līmenis asinīs paaugstinās, pieaug arī iespēja, ka ir prostatas audzējs. Ja PSA līmenis asinīs ir starp 4 ng/ml un 10 ng/ml, iespēja, ka jums ir prostatas audzējs, ir viena no četrām. Ja PSA līmenis ir virs 10 ng/ml, tad iespēja, ka ir prostatas audzējs, pieaug par 50%. Vīriešiem, kam jau ir diagnosticēts priekšdziedzera vēzis, PSA līmeņa noteikšana kopā ar citiem izmekējumiem palīdz izlemt, kādi papildu izmekējumi būtu nepieciešami un kādu terapijas metodi izvēlēties. Loti augsts PSA līmenis var norādīt uz to, ka audzējs ir izplatījies ārpus prostatas. Piemēram, mūsu biedrs Pēteris Medenis bija pat "rekordists" Latvijā PSA ziņā – 1024. Diemžēl, viņš aizgāja, jo negatīvās šūnas bija iekļuvušas jau kaulos. PSA līmeņa noteikšana palīdz noteikt arī ārstēšanas metodi, jo dažas ārstēšanas metodes nevar izmantot, ja vēža šūnas izplatījušās uz limfmezgliem vai citiem orgāniem.

Kad vairāki cilvēki, pēc slimības, pārsvarā audzēju, pārvarēšanas, kā arī viņu uzticamie atbalstītāji –

draugi, radi, paziņas, pirms vairākiem gadiem izveidoja biedrību "Dažādas paaudzēs par dzīvi", nosakot lielo pamatmērķi veselības veicināšanas un saglabāšanas jomā [vismaz reizi gadā katram jāiet pie savas ģimenes ārsta, lai bezmaksas [valsts apmaksā] profilaktiski pārbaudītos, neviens nevarēja iedomāties, ka šie vairāki gadi būs tik daudz organizējamo pasākumu visā valstī un arī starptautiski piesātināti, piemēram, jūnija vidū kļuvām par 27 Eiropas valstu Vīriešu pacientu organizāciju "Europa Uomo" / "Eiropas Vīrietis" dalīborganizāciju no Latvijas. Viens no galvenajiem iemesliem, kādēļ citu attīstīto valstu iedzīvotāju dzīves ilguma rādītāji pārsniedz Latvijas iedzīvotāju dzīves ilgumu pat par 20 gadiem, ir Regulāras veselības profilaktiskās pārbaudes. Ja pirmais lielais darbu posms ir sapratnes par profilaksi – vismaz reizi gadā pie ārsta – veicināšana dažādās sabiedrības grupās, paaudzēs, tad otrs lielais darbu posms ir pats par sevi dabiski nācis klāt – ir vairāki vīri no zināmiem, kuri ir paglābti no slimības "ieļaišanas" sevi un ir nākuši klāt vīrieši – pacienti, kuriem ir bijušas un pārvarētas vai vēl ir dažādas vīriešu slimības. Konkrēto cilvēku dzīves stāsti ir tas reālais, kā mēs varam parādīt lielai sabiedrības daļai šīs lietas un problēmas. Organizācijas vadītājs, es, Ēriks Mikelšteins, arī esmu pārvarējis vīriešu slimību. 2018.gada novembrī esmu devis interviju "Ja gaidīsi, kamēr, sāks traucēt, tu zaudēsi" valsts populārākā informācijas portālā "Delfi.lv", esot tās dienas attiecīgās sadaļas lasītākam dzīves stāstam [tas atrodams šajā interneta saitē] <https://www.delfi.lv/vina/veselibai/pieredze/ja-gaidisi-kamer-saks-traucet-tu-zaudesi-erika-pieredze-ci-na-ar-prostatas-vezidi?id=50625447> 2018.gada 14.septembrī sēdējām nu jau drauga, Valtera Fridenberga, mājas pagalmā Rīgā, mierīgi runājāmies, un Valters darīja kārtējo Labo darbiņu, ierakstīja 18 sekunžu aicinājumu "Ej pārbaudies". Šis tagad atrodams sociālā satura vietnē "Youtube.com" un kādu sabiedrības daļu [94 tūkstošus, kuri šo aicinājumu skatījušies] tas sasniedzis. Tajā pašā dienā bijām arī pie vēl viena mūsu vīra – Pēteris Medena, ierakstījām tāpat viņa aicinājumu. Pēc mēneša oktobra otrā pusē nebija precīga: aizgāja gan Valters tikai gandrīz 30 gados, gan Pēteris tikai 74 gados – vairāki dažādu paaudžu vīri, vairāki draugi! Aizgājuši, bet ar pārliecību mums, ka labie darbi, kurus viņi paveikuši, ir tie, kuri turpinās un jāturpina mums, šeit, uz zemes, palicējiem.



Sabiedrība ir sakustējusies – ir iedots "tankš" – kā ar dūri pa pieri! Ir jāpārbaudās! Informācija par gan garīgo, gan fizisko vīriešu veselību atrodama interneta mājas lapā/ platformā www.viriesuveselibai.lv

Mēs nenodarbojamies ar sevis paveikto labdarības darbu slāvēšanu, "sīkano pie krūts", esam vienkārti cilvēki, kas grib darīt reālas lietas sabiedrības labā. Lai palīdzētu ikvienam, gan vīriešiem, gan viņu sievietēm, kuras uztraucas par kādiem simptomiem savu tuvāko īkdenā, mūsu cilvēki labprāt atbildēs uz jautājumiem. Zvaniet, tālrunis nr. 28960605.

Ēriks Mikelšteins, priekšsēdētājs Prostatas biedrībai "Dažādas paaudzēs par dzīvi" / Alianse vīriešu veselībai

Vingrinājumi senioriem veselības stāvokļa uzlabošanai

Novēcošanās ietekmē pakāpeniski samazinās organisma spējas reaģēt uz apkārtējās vides izraisītu stresu, un notiek dabīga un neatgriezeniska šūnu iekšējo bojājumu uzkrāšanās, kas pārsniedz organisma pašatjaunošanās spējas. Novēcošanās izraisa organisma iekšējā līdzsvara zudumu, kas palielina dažādu slimību risku, vājina rīku, ausu, orgānu un organisma sistēmu funkcionēšanu, palielina uzņēmību

faktoriem, kas predisponē uz kaulu masas zudumu. Nākamās pārraižas, kas vērojamas novecošanās procesā, ir spēka un muskuļu masas samazināšanās. Tie periodā starp 60. un 90. dzīves gadu samazinās aptuveni par 30%. Mainās arī muskuļu šķiedru proporcijas, turklāt samazinās ātri saraužojošs šķiedru izmērs. Tai pašā laikā pazeminās muskuļu reakcijas ātrums. Ir lietderīgi veikt vingrinājumus,

Minētās pārmaiņas izriet no stāju kontrolējošo muskuļu izturības vājināšanās. Krūšu joslas un lāpstiņas stabilizējošie muskuļi tiecas vājināties, kas var izraisīt sāpes plecu locītavās. Šādas pārmaiņas rada pārliecīgu kakla daļas saliekumu, augšdaļas audi tiek saspiesti, izraisot migrēnas, koncentrēšanās spēju traucējumus, īrīkus ausis, redzes pavājināšanos un līdzsvara traucējumus. Šo muskuļu aktivizācija jāveic

stāvēt uz vienas kājas. Grūtības pakāpi var paaugstināt, vingrinājumu veicot vienlaikus ar augšējo un apakšējo ekstremitāti, uz mīksta virsmas, kā arī aizvērtām acīm. Šos vingrojumus ieteicams veikt ar cita cilvēka palīdzību. Ja tomēr ar veiktajiem vingrinājumiem neizdodas sasniegt apmierinošus rezultātus, ieteicams lietot ortopēdiskos palīgīdzekļus, piemēram, krūkus.

PA DRĀTI VĒSTĪ LASĪTĀJS

● **Nesen Kuncītis nosodīja** jauniešus, kas neļauj vecam cilvēkam apstāties autobusā, pēc tam visu apgriezta otrādi – šoferim liek nevērt vajā durvis, jo tad var izkļūt bezbilietnieki, liek atvērt tikai priekšējās durvis, lai iekāpēji pirktu biļetes. Tāpēc invalīdam nākas sturmet pilnu autobusu.

● **Vai Liepājā ir Darba** inspekcija un Valsts iepirkumu dienests? Iestādes nekontrolē celtniecības objektus, bet tur taču strādā celtnieki, strādnieki un speciālisti, no kuriem lielākā daļa nav noformēti. Par viņiem nemaksā nodokļus, un līdz ar to nav darba stāža. Ja kādu noformē, tad tā ir fiktīva darbība. Daži priekšnieki noformē celtniekus kā pašnodarbinātus. Tādēļ arī visi celtnieki speciālisti brauc prom no Latvijas. Līdz, apsekojot visus celtniecības objektus Liepājā, tad redzēsiet, kas tur atklāsies!

● **Celtniecībā notiek vislielākā** tautas krāpšana. Kur ir attiecīgās iestādes, kas visu pārbauda? Darbinieki oficiāli nenofornē darbā, nodokļus nemaksā, nav ne algu saraksta ar parakstiem,

ne pārskaitījumu kontos, viss tiek maksāts aploksnēs. Maksā tad, kad grib. Nav izmaksas dienas ne avansam, ne algai. Ko nozīmē apakšuzņēmums? Tātad saprotams, ka gatvenais uzņēmums saņem attiecīgu summu, apakšuzņēmums, darbu izpildītājs, arī grib peļnīt, bet tiešajam darba izpildītājam nepaliek nekā. Tāpēc visi speciālisti celtnieki brauc projām. Kad valdība sāks sakārtot celtniecību?

● **Grobīņas novads varētu** pamācīties no Pāvilstas novada, ka bērni skolās jābrauc par velti no pirmās līdz pēdējai klasei.

Tālrupji no pulksten 13 līdz 18
63422419
(*CSC Telecom* numurs)
20037057
(*Tele 2* numurs)

Par sarunas izmaksām uz norādīta operatoru numuram jāatļūst savam sakaru pakalpojumu sniedzējam.

FOTOKONKURSS

KURĀ VIETĀ ATRODAS ŠIS OBJEKTS?

Sonedējam konkursā dalībniekiem jāatbild: kurā vietā (miniet adresi) atrodas attēlā redzamais objekts? Atbildes gaidīsim šodien no pulksten 13 līdz 14 pa tālruni 63422366. Uzvarētāju noteiksim izlozes kārtībā, un veiksmīnieks saņems "CAFE 21" dāvanu karti gardai maltītei. "CAFE 21" – ēdienu piegāde, banketu, svinību un pasākumu apkalpošana Liepājā, Kungu ielā 3, tālr. 63424142, www.cafe21.lv.
EGONA ZIVERTA FOTO



LAIKA ZINĀS



Šodien visas dienas garumā, sākot no aizvadītās nakts, vairāk vai mazāk līs un pūtīs negants vējš. Tiesa, vakarā uzspīdēs saule un gaisa temperatūra sasniegs 19 grādus. Rīt būs tikpat silts, pūtīs jau rāmāks dienvidrietumu vējš, taču arī lietus varbūtība ir visai augsta.

Nesāp, netraucē, bet no tā mirst

● DAIGA LUTERE

Lai vīriešus mudinātu būt atbildīgiem par savu veselību, no Rīgas uz Liepāju bija atbraucis Ēriks Mikelšteins – cilvēks, kurš piedzīvojis prostatas operāciju un, ciemojoties redakcijā, atklāti dalījās savās pārdomās par prostatas vēzi. Viņš, pārliecinoti teica: "Par to ir jārunā atklāti, lai glābtu vīriešu dzīvības!"

"Nezinu, negribu neko zināt!"



Ēriks Mikelšteins: "Vīspirms jau vīrietim jābūt godīgam pret sevi!"

Tāda ir ļoti daudzu vīriešu attieksme pret savu veselību. Vēl tiek piebilsts: "Ļašiem vīriešiem daktieri nav vajadzīgi" utt. "Tā ir vieglprātīga attieksme," uzsvēra Ēriks. Viņš pats ir dzimis un audzis Kanādā. Vecāki pēc Otrā pasaules kara divās bēgļu gaitās. Dzīvojot Toronto, Ēriks un viņa ģimene nezaudēja saikni ar Latviju, un pirms nu jau vairāk nekā 10 gadiem vīrietis pārcēlās uz Latviju.

Uzaudzis Ziemeļamerikā, Kanādā, kur par vīriešu veselību tiek runāts daudz atklātāk un brīvāk nekā šeit. Jau jaunībā zinājis, ka no 50 gadu vecuma vajadzēs uzsākt regulāras pārbaudes. Saņēmis tā, ka pašam sasniedzot 50 gadu vecumu, uzzinājis, ka arī viņa tēvam ir prostatas vēzis. Tēvs to no tuviniekiem slēpis. Uzzinot par tēva slimību, Ēriks nekavējoties devās pie ārsta, lai veiktu PSA (prostatas specifiskā antigēna) analīzes. To darījis katru gadu, un viss bija kārtībā. Pēc astoņiem gadiem kopš pirmās pārbaudes rādītājs pacēlies virs normas. Ē. Mikelšteins: "Lai arī izmaiņas šajā rādītājā nenozīmē, ka cilvēkam ir vēzis, tas palīdz saņemt, ka radušās problēmas, kas jārisina." Tad onkologs sūtījis uz papildu pārbaudi, uz biopsiju



Atklāti pret partneri

Ērikam bija arī sava tēva pieredze, kurš par labāku uzskatījis neko neteikt, nerunāt par savu slimību: "Es tomēr izvēlējos citu pieeju. Manuprāt, palīdz tieši sarunas un atklātība, un, kas svarīgākais, vīrietim jābūt atklātam pret saviem tuviniekiem, bērniem, radiem, savu sievu, savu partneri. Ja viņa nezina patiesību, tas nav godīgi pret viņu. Īpaši, ja esat precējies uz dzīvojam kopā. Noteikti jātieks pāri aizspriedumiem, ka runāt par problēmu, slimību ir vājuma pazīme. Vēzis var start jebkur." Viņš atgādina, ka mēs visi esam tikai cilvēki, kas novecojam.

Pirmā pārbaude ir pašam vienkārša – jāveic prostatas specifiskā antigēna jeb PSA tests, nododot asins analīzes. EGONA ZIVERTA FOTO

un tomogrāfiju. No 10 biopsijas paraugiem viens liecināja, ka atklāts ļaundabīgais audzējs. Pēc apmēram desmit nedēļām notika operācija. Ārsts izņemto prostatu, pārbaudīja un secināja, ka audzējs bijis tieši tajā. Vēža pēdas nekur citur organismā neatrada. Vīrietis priecājās, ka audzējs tika atklāts agrīnā stadijā un nu tas ir prom no ķermeņa. Viņaprāt, viņš joprojām ir dzīvs un vesels, pateicoties tieši zināšanām, kā arī drosmīgai runāšanai par prostatas vēzi: "Tikai manis pašā attieksme un rūpes par sevi ļāva laikus atklāt audzēju un to uzveikt."

Pēc izveseļošanās sarunas biedrs sapratīs, ka var un grib par notikušo runāt atklāti, lai arī citi vīrieši apzinātos, cik ļoti svarīgi rūpēties par savu veselību. Latvijā izveidota organizācija "Alianse vīriešu veselībai", kuras mērķis ir tieši stipro dzimumu informēt par jaunajiem, kas saistīti ar viņu veselību, un mudināt kungus veikt regulāras prostatas specifiskā antigēna pārbaudes. Vēl kāda Ē. Mikelšteina atziņa: "Jau agrā bērnībā zēniem vajag leaudzināt rūpes par savu veselību un spēju runāt par jaunajumiem, kas ar to saistīti. Ja vecāki, tuvinieki ar jauno cilvēku nav runājuši un nav pievērsuši uzmanību veselībai jaunībā, bērnībā, tad četrdesmit, piecdesmit gadu vecumā to sākt darīt būs ļoti sarežģīti." ▶

UZZIŅAI

- Atšķirībā no sievietēm vīriešiem slimības akūti daudz ielaistākās stadijās. Aptuveni 75% vīriešu kaites sāk ārstēt jau ar traucējošiem simptomiem, nevis profilaktiskās apskates atklātu, vēl nejutamu slimību. Tai skaitā prostatas vēzi.
- Vīriešu mirstība no ļaundabīgiem uroloģiskiem audzējiem ir 2-3 reizes lielāka nekā sievietēm.
- Izplatītākie uroloģiskie audzēji vīriešiem ir priekšdziedzera jeb prostatas vēzis, nieru vēzis, urīnpūšļa vēzis un sēklinieku vēzis.
- Latvijā statistika vīriešu veselības jomā ir nepielūdzama: katram desmitajam vīrietim dzīves laikā konstatē ļaundabīgu prostatas audzēju, ar kuru vien vidēji ik dienas mirst kāds stiprā dzimuma pārstāvis.
- Mirušo vīriešu skaits vecumā līdz 59 gadiem pieaug. Daudzi mirst, pat nesaņiedzot 40 gadu vecumu.

Avots: tīmekļa vietne medicine.lv

<p>Kurzemes Vārds</p> <p>FAKSS 63427652 REDAKCIJAS ADRESE: Pasta ielā 3, Liepāja, LV 3401, Latvijas Republika Laihraksts iznāk katru darba dienu. http://www.kurzemes-vards.lv Reklāma un sludinājumi. Tālr. 63422309, FAKSS 63422197.</p>	<p>Gode redaktors Andris REMESS, tālr. 63422366.</p>	<p>tipogrāfijas vadītājs Dainis KRASTS, tālr. 63489467.</p>	<p>Andris SLIDMALIS, tālr. 63489469. Nora DRIKE, tālr. 63489465. Ilze KLEPIKOVA, tālr. 63489456. Sindija KLAVA, tālr. 63489455. Liene RIMKUS, tālr. 63489462. Māris KUNČIS, tālr. 63423635.</p>	
	<p>redaktors, vides priekšsēdētājs Inis GRASIS, tālr. 63423497.</p>	<p>grāmatveža Ize SĒRMOLINA, tālr. 63480566.</p>	<p>izdevniecība "Kurzemes Vārds" ir Latvijas Preses izdevēju asociācijas (LPIA) biedrs. Iespējamais "Kurzemes Vārds" tipogrāfija. Radio ielā 19a. Reģistrācijas apliecības numurs 0768. Indeks 3025. Tirāža 7150.</p>	<p>ISSN 1407-8902</p>
	<p>redaktore, projektu vadītāja Anša POCE, tālr. 63422366.</p>	<p>korrespondenti: Pēteris KALIFMANIS, tālr. 63480708. Daiga LUTERE, tālr. 63480799. Ilze OZOLINA, tālr. 63489462. Līna KLEVIČA, tālr. 63423335.</p>	<p>izpildītājs Anšs ROZĪTIS, tālr. 63422366.</p>	

ABONĒŠANA Abonēšanas centrs "Kurzemes Vārds" Pasta ielā 3, tālr. 63480578, 26329307. Laihraksts Realizācijas daļa Pasta ielā 3, tālr. 63489464.



ZINĀŠANĀI

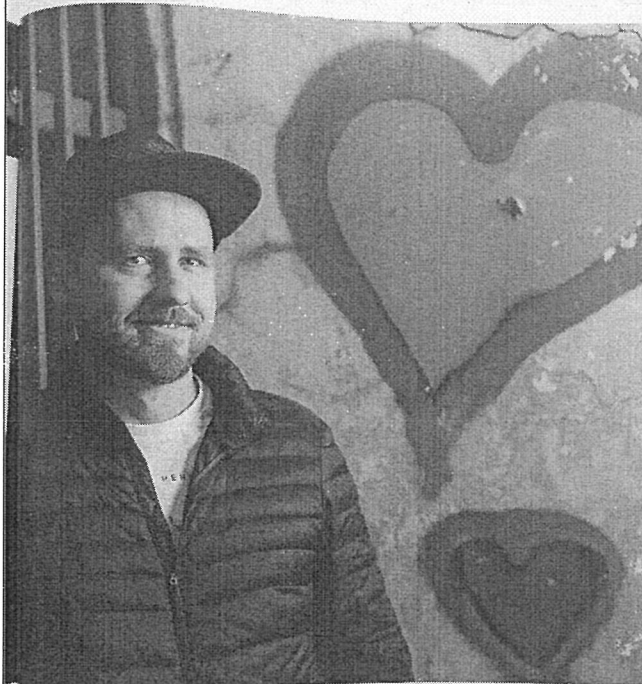


ERIK HEKSTERIS, šķērsoties veselības aprūpei, ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku...

Uzdevās ar savas parādu un morālas grēku un atzina, ka viņš ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku...

Grūti sava stunda datējis

Atbilstoši kardiologam Ziemeļik, kad Ervins ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku...



Ervins ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku...

Atbalsts ir ļoti nozīmīgs

Ervins ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku...

Ervins ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku...

Satrūkums par nākotni

Laundabīgā audzēja atgriešanās iespēja, protams, pastāv. Pirmkārt, galvenais ir...

Drinumi notiek istajā reizē

Uzdevotāji diagnosticē, ka Ervins ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku...

Laiks pēc ķīmijterapijas

Pēc nedēļas vēl mēnesi Ervins jūtas nāvēdīgs, "Dziļoju koronāro atvērtību. Man negribas...

STATISTIKA

- Jaunākajam cilvēkam, kurš Latvijā...
• 2017. gadā Latvijā diagnosticēti...
• 2017. gadā Latvijā diagnosticēti...

PERSONĪBA, KAS IEDVESMO

Ervins ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku...

TĀDS APĀTĪSKS GULĒJU UN SKATĪJOS UZ PASAULI. PALĀTĀ BIJĀMS SĒSĪ CILVĒKI, UN TOBRĪD DOMĀJU – CIK LABI, KA ATŅĀCU LAIKUS!"

Vainīgo nav

Vainīgo nav, viņš ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku, kas ir kļuvis par cilvēku...

Piektiena

klāt! 5+

2019. gada 4. oktobris

Nr. 185

Veselība: Izsist no sevis stresu.

Atmiņas: Pateicība skolotājiem.

Cilvēks: Ritas Berķes mūžs skolā.

Virtuve: Paša darināts gards pesto.

Rokdarbi: Ar adīkli pa pasauli.

Risīni: Krustvārdu mīklas.

LAIKRAKSTA "KURZEMES Vārds" IKNEDEĻAS PIELIKUMS

EGONA ZIVERTA FOTO

PAR vīrie ŠIEM

Šī būs neparasta saruna par tēmu, kurā ikdienas skrējienā nav ierasts iedziļināties tajā aspektā, kāds šeit izvēlēts. Laiks, kas bija atvēlēts intervijai ar Rīgas Stradiņa universitātes asociēto profesoru VENTU SĪLI, vīru grupu kustības veicinātāju, man pašai pagāja pat pārāk ātri. Vēl jāpiemin tas, ka V. Sīlis šobrīd apgūst Karla Gustava Junga analītisko psiholoģiju.

Lielā daļā sabiedrības joprojām uzskata, ka parunāšana grupās vai individuāli pie psihoterapeita, psihologa tāda laika nosīšana vien ir. Redz, agrāk bez visa tā ļaudis dzīvoja un izdzīvoja.

– Šodien mēs dzīvojam sabiedrībā, kurā cilvēki aizvien vairāk cenšas sevi apzināties. Agrāk viss notika vienkāršāk, tradīcijas un normas par visu atbildēja mūsu vietā. Kaut vai tas, ka vēl pirms 30 gadiem dzīvojam pavi-

sām citā sociālajā struktūrā un ar ļoti lokālu domāšanu. Tad bija jāpieņem vietējie tikumi, lai neizkristu no sava sociālā loka.

– **Provocēšu: piedzimst puika, un vīrietis ir radies. Vai tad ne tā?**

– Bioloģiskā ziņā – jā. Taču, ja mēs būtu tikai bioloģiskas būtnes, tad cilvēki nebūtu radījuši kultūru un civilizāciju. Tas, kas cilvēkam dots bioloģiski, jāinterpretē un jāintegrē kultūras ietvaros, un tad sākas konflikts starp

to, kas esmu, un to, kas no manis tiek prasīts sociāli. Ja kultūra balstās uz kaut kādām vērtībām, tas vēl nenozīmē, ka tās atbilst manai patībai. Dažos aspektos neatbilst nemaz, bet ko es vispār zinu pats par savu patību, lai spētu noteikt šīs atšķirības. Bioloģiski piedzimstot par puiku, pēc tam cilvēks sociāli attīstās par zēnu un vēlāk dzīves laikā individuāli psiholoģiski mēģina saprast, ko viņam nozīmē vīrišķība. Katram, kurš piedzimis kā

zēns, pašam jāsaprot, ko nozīmē būt pieaugušam vīrietim.

– **Vai rūpes par dvēseli lētvēr arī rūpes par ķermeni un veselību?**

– Noteikti. Ja palūkojamies uz vīriešu veselību, tad vajadzētu saprast, ka veselības pretstats nav vis slimība, bet gan bezrūpība, vienaldzība. Ja vīrietis pats par sevi nerūpējas, tad tas ir tikai laika jautājums, kad slimība būs klāt. Bezrūpība patiesībā ir ļoti bērnīga īpašība, kas iet roku rokā ar bezatbildību. Daudziem nav viegli pārvarēt vīrieša leprumu un aiziet uz pārbaudi pie ārsta, godīgi pasakot: "Gribu zināt, kāda ir mana veselība. Ja būs problēmas, tad ārstēšos." Dzīvot ar attieksmi "man viss vienlīga, galvenais, saglabāt labu omu" nozīmē nedomāt, kas notiks tad, ja, piemēram, pēc prostatas vēža

konstatēšanas dzīvošanai būs atlikušas skaltītas dienas. Kas notiks ar tevis ņemtajiem kredītiem, slevu, bērniem, māju utt.?

– **Ja atgriezīties pie vīrišķības tēmas, kurā brīdī puika, jauneklis kļūst par vīrietī?**

– Veidi var būt dažādi. Šo procesu sauc par iniciāciju jeb jaunas personas sākumu. Tas notiek brīdī, kad jaunā personība ir nobriedusi un gatava pacelties citā kvalitātē. Iniciācija vairumā gadījumu ir saistīta ar krīzi.

– **Pirmā krīze esot dzimšana.**

– Jā, kad tiekam izmesti no "viesnīcas" un jāsāk dzīvot patstāvīgi. Seko nevainīgs bērnības laiks, bet līdz ar pusaudža vecumu sākas lielā ego būvēšana. Svarīgi kļūst panākumi, draugu, sabiedrības viedoklis.

→ 2.lpp.

Par vīriešiem

EGONA ZIVERTA FOTO

→ 1.lpp.

Gribas būt pirmajam un pamatītam, vārdu sakot – pašapliecināties. Tā tas ilgst līdz gadiem 35, 40. Konkrētas robežas gadu ziņā nav. Pēc tam seko nākamais pārbaudījums – pušmūža krīze. Visa iniciācija pieredze cilvēkam jāgūst caur pārbaudījumiem. Stāsts pat nav par to, vai šos pārbaudījumus izturam, bet vairāk, vai tos vispār pieņemam. Mūžīgais puika paša piedzīvotos pārbaudījumus psiholoģiski vispār noraida, uzskatot, ka viņam pāri dara visi – darbā devēji, sievietes, valsts un "jaunā pasaule". Nevieni it kā neredz, kāds viņš patiesībā ir "zelta gabaliņš", kas pelnījis pārējo cieņu, respektu. Viņaprāt, apkārtējiem vienmēr jāspēj piedot viņam dusmas, bezatbildību, dumjības utt.

Pārmaiņas sākas tajā brīdī, kad, neskatoties uz dzīvē gūtajiem sasniegumiem, vīrietis saprot, ka... pats neiek ar sevi galā. Iespējams, par to sāk atgādināt problēmas ar veselību. Izjūk attiecības, laulība. Pienāk brīdis, kad kļūst skaidrs: vecā kārtība vairs nestrādā, un vecie, iepriekš izmantotie līdzekļi nedarbojas. Tātad cilvēks vairs nevar apņemt pats sevi. Būtbūt krīze ir patiesības mirklis. Kamēr izdodas pašam sev ausis saspraust "batonus", tikmēr krīzes nav.

– Kas tajā brīdī notiek?

– Tad tu esi gatavs pieaugt. Daudzi vīrieši tās pārdzīvo, bet daudzi tomēr ne. Te jāskaidrunā par bēgšanu no realitātes un atkarībām ne tikai no alkohola, narkotikām, bet arī no ēdiena, seksa, darba u.c. Krīze nāk kā smags rezumējums tam, ka visa tava iepriekšējā dzīve ir... kākām zem astes. Tu pats ieraugi, kur esi nokļuvis. Patiesā krīze nav visbrīdis, kad sajūti "man ir tik ļoti slikti", bet gan tad, kad saproti – tā ir likumsakarība, ka man ir slikti. Pats vien pie visa esmu vainīgs. Tādās reizēs cilvēks mēdz iegūt ekstrastresoras spējas.

– Kā, lūdzu?

– (Smaida.) To es saku pārnestā nozīmē, jo tajā brīdī vīrietis beidzot iegūst spēju dzirdēt, sadzirdēt to, ko līdz šim ir noliedzis. Ieklausīties sevī, apkārtējos. Labs brīdis, lai rastu jaunu atvērtību pret sevi, partneri, pasauli, savām kļūdām un ēnas pusēm. Vīrietim jābūt ievainojamam, un tas viņu nebūt nepadara var memmesdēliņu. Jebkurš puika domās ir supervaronis, kurš cenšas izbēgt no ievainojamības. Kāpēc? Jo tā parāda, ka es le-

vainojams un tava puikas pasaulē ir iluzora. Ievainojamība tikai apliecina, ka puika, vēlāk vīrietis ir jūtīgs, spēj just. Bez spējas just cilvēks nevar būt patiesās attiecībās ne ar sevi, ne ar citiem. Spēja just ļauj attīstīt savu patieso seksualitāti, kas ir daudz augstākas kvalitātes seksualitāte par ierasto horizontālo deju.

– Vai vispār iespējams pateikt, kāds ir īsts vīrietis, kādam viņam jābūt?

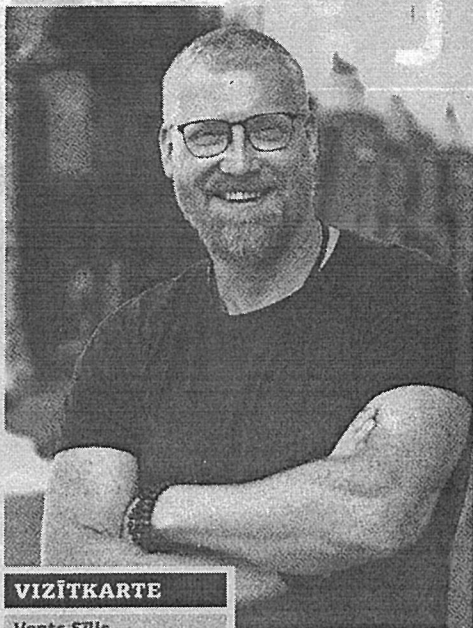
– Man ir lineāls, ar kuru var izmērt vīrišķību. Tas, protams, joks. Junga sekotāji ir izveidojuši modeli ar psiholoģiskiem elementiem, kuriem jābūt klātesošiem vīrišķībā. Elementu savstarpējās attiecības un tas, cik viens no tiem būs izteikts, jau ir katra personīgā darīšana.

Vīrietis piedzimst tajā mirklī, kad nomirst infantlais varonis, kas svarīgs puikam. Te ir runa par četriem vīrišķības arhetipiem: karotāju, milnieku, viedo un valdnieku. Tas ir poētisks veids, kā raksturot četras vīrišķības izpausmes. Katram no šiem tipiem ir arī savas ēnas puses jeb labais un kreisais grāvis.

Karotājs ir pirmais arhetips, ar kuru zēns savā attīstībā sašķiras, un tas izpaužas caur varoņa tēlu. Puikām, pusaudžiem viņu psiholoģiskās attīstības posmā, līstajā vecumā tā būs brīnīšķīga lieta, bet, ja pieaudzis vīrietis uzvedas kā "varonis", tad īsti labi nav. Šo arhetipu raksturo pārgalvība, narcisisms un nespēja strādāt komandā, jo viņš pats grib mirdzēt uz citu fona. Īsts, nobriedis "karotājs" savu agresiju izmanto produktīvi. Viņam var uzticēt ieroci (spēku), un viņš prot to izmantot. Karotājs konfliktos iesaistās par vērtībām, bet sekojot personīgajām robežām. Karotāja divas ēnas ir sadists un mazohists. Sadists pielūdz varu un uzskata, ka vara dod tiesības rīkoties necilvēcīgi attiecībā pret vājāko, mazohists savu spēku atdevīs citam – nejutot sevī potenciālu uzvarēt, viņš tūlīt padodas.

– Raksturojiet milnieku!

– Tā pamatuzdevums ir rūpēties par juteklisko pasauli. Milnieka arhetipam var pieskaitīt mākslinieku, radošos cilvēkus. Pateicoties tieši "milniekam" sevī, vīrietis spēj būt attiecībās ne tikai ar sievieti, bet ar pasauli kopumā. Ideālajā variantā tas ir vīrieša ceļš pie Visaugstākā, jo tas dāvā atvērtību mistiskai pieredzei, transpersonālai atklāsmei un spējai mīlēt visu, tajā



VIZĪTKARTE

Vents Sīlis

- Rīgas Stradiņa universitātes asociētais profesors.
- Filozofijas maģistrs.
- Socioloģijas doktors.
- Rīgas vīru grupas dalībnieks.
- Tīmekļa vietnes elpaviriem.lv līdzautors.
- Grāmatas, ko letētkuru izlasīt: *Ļēvienam vīrietim: Juris Rubenis "Viņa un Viņš. Mīlestība, attiecības, seks" (2016); Deivids Delds "Īsta vīrieša ceļš" (2019); Būs Plotkins "Dvēseles mācības" (2019).*
- Brīvajā laikā lasu lekcijas par seksualitāti un analītisko psiholoģiju.

Atbraucis uz Līepāju, Vents Sīlis vienmēr aiziet līdz jūrai.

no intelekta pārsvarā grib tikai loģiski analītisko darbu. Tas dod daudz ko, taču galvenos paradoksus nav iespējams izprast bez spējas pieņemt, ka šie paradoksi pastāv, un loģika tur ir bezspēcīga. Vajadzīga intuitīva domāšana jeb domāšana ārpus racionālām kategorijām, kas ļauj samierināties ar sevi un pasaulē esošajām pretrunām, iemantojot sirdsmieru un viedumu. Arī viedajam piemīt divas ēnas. Viena – amorāls manipulētājs, piemēram, politiķi, reklāmas speciālisti u.c., kurus interesē tikai rezultāts, bet ne sekas ilgtermiņā. Viņi nicina gan tos, kuriem kalpo, gan pūli, ar kuru manipulē. Otra ēna ir nevainīgais noliedzējs: visi mūsdienu guru un garīgi skolotāji, kuru vienīgais mērķis ir baudīt cieņu, statusu, apbrīnu, neuzņemoties nekādu atbildību.

– Esam nonākuši līdz valdniekam.

– Šim arhetipam ir divas pamatfunkcijas. Pirmā – iemiesot taisnīguma principu un taisnīgu kārtību. Valdnieka patiesais spēks slēpjas tajā, ka viņš dzīvo pēc taisnīguma principa. Tikai šī iemesla dēļ cilvēki viņam uzticas un seko, nevis tādēļ, ka valdniekam galvā būtu kronis un viņš sēdētu tronī. Valdnieka uzdevums ir izveidot

ideālo kombināciju, lai mēs nevis traucētu cits citam, konkurētu un kašķētos, bet sadarbotos, nesot maksimālu uzplaukumu. Ja valdnieks valda godīgi, tad katrs saņem pēc nopelniem, nevis pēc pazišanās. Valdniekam nav nepieciešams ārēji pašapliecināties, jo par viņu liecina viņa valsts stāvoklis. Viņam seko, jo viņš izdarījis galveno mājasdarbu – ticis galā pats ar sevi. Tādēļ arī viņam nav narcisistisku vēlmju izrādīt pārkāpumu. Valdnieks spēj ieraudzīt otrā cilvēkā viņa potenciālu un iedvesmot augt. Istim valdniekam blakus mīt uzplaukums, un te parādās otra funkcija – svētības došana. Dot svētību nozīmē apliecināt otra cilvēka talantu, pūles un vērtību, bet bērna gadījumā – paust beznosacījuma mīlestību pret viņu. Satikšanās ar īstu valdnieku vienmēr ir ļoti īpaša pieredze, jo tevī tajā mirklī redz, novērtē un dod apliecinājumu, ka esi būtisks. Liels vai mazs, jauns vai vecs. Ģimenē valdnieka arhetips izpaužas kā tēva funkcija, tās ir attiecības, kurās bērni iegūst veselīgu pašapziņu.

– Vīrieša definīcija būtu...

– Atbildēt uz četriem jautājumiem. Ko darīt ar savu spēku (karotāju)? Ko darīt ar savu jutekliskumu un jūtām (milnieku)? Ko darīt ar savu prātu un intuīciju (viedo)? Ko darīt ar uzticēto varas un atbildības segmentu (valdnieku)? Kad vīrietis savā veidā, savā tempā, savā dzīves situācijā atbild uz šiem jautājumiem, tad viņš beidzot ir pieaudzis un var nest savu vīrišķību mierīgi un ar pašapziņu. Domāt par citiem, nevis nepārtraukti uztraukties par savu viegli ievainojamo pašapziņu.

– Kur ir vieta sievietei?

– Vīrietim blakus. Uz sievieti Junga attiecinājis citus četrus arhetipus: levas (rūpes), Helēna (iedvesma, ilgas pēc pilnības), Jaunava Marija (dzīvā intuīcija, sievišķā būtība, mūžīgā atjaunotne, dzīves virzītājspēks) un Sofija (viedums un harmonijas izpratne). Pārī mēs viens otram palīdzam šos arhetipus iepazīt un apgūt tajos slēpto potenciālu.

– Kāpēc cilvēks baldās no nāves?

– Brīdī, kad tiešām sāc attiecināt nāves jautājumu uz sevi, saproti, cik negatavs šim procesam esi. Kamēr vien pastāv izlikšanās, ka nāve ir kas tāds, kas ar mani nenotiks, tikmēr bailju nav. Nāve nevar atstāt mūs vienaldzīgus. Tā ir pēdējā krīze, kam jāiziet cauri.

– Uzskatiet trīs lietas, kas jums pašam liek apgalvot, ka dzīve ir brīnīšķīga!

– Mīlestība pret sevi un otru. Rūpes par dabu, kas ir Dievs. Dziļš, personisks piepildījums, darot tieši to, kam esi piedzimis.

Daiga Lutere

Some events that we have organised in 2018/2019

Daļa no paveiktajiem pasākumiem

(Different generations for life/Dažādas paaudzes par dzīvi/MovemberLatvija/Zināšanu telpa Zikurāts/
/Telpaviriem.lv/Saules zīmes/Alianse Vīriešu Veselībai (AVV)
vīriesu.veselibai@gmail.com
Platforma
www.vīriesuveselibai.lv

Latvijā katru gadu zēnu piedzimst vairāk nekā meiteņu. Vīriešu skaits ir lielāks nekā sieviešu vidēji līdz 35 – 40 gadu vecumu grupai. Vēlāk sieviešu īpatsvars strauji palielinās, jo sieviešu paredzamais mūža ilgums ir lielāks nekā vīriešu – vīrieši neseko līdzī savai ķermeņa veselībai. 2023.gadā valstī ir ap 872000 vīriešu, 1011000 sieviešu, kopā ap 1883000 iedzīvotāju, valstī vīriešu – 46,5 procenti (2019.gadā bijām 885000 vīriešu, 1035000 sieviešu, kopā 1920000 iedzīvotāju). Salīdzinot, Latvija izvirzījusi "līderpozīcijā" – pie mums ir ES lielākā paredzamā mūža ilguma starpība starp vīriešiem un sievietēm. 2022. gadā paredzamais mūža ilgums vīriešiem bija 69,4 gadi, bet sievietēm – 79,3 gadi. Vīrieši vidēji dzīvo par 10 gadiem mazāk kā sievietes. Dati atjaunināti 07.12.2023.
https://data.stat.gov.lv/pxweb/lv/OSP_PUB/START_POP_IR_IRD/IRD041.

In 2013, 958 cases of prostate cancer were detected, and 1,286 in 2017. The number of deaths has increased each year - in 2017 there were 460. Of the 8,665 prostate cancer patients registered at the end of 2017, 4,173 had prostate cancer for more than 5 years. In Latvia prostate cancer is the second most common form of cancer, ahead of breast cancer. Approximately 50 cases of testicular cancer are detected each year.

E-mail: vīriesuveselibai@gmail.com
Our Chairman Eriks Mikelšteins: +371 26375968

30.nov.www.Delfi.lv - valsts populārākajā ziņu portālā mūsu priekšsēdis Ēriks Mikelšteins (tajā dienā sadaļā lasītākais raksts).

Our Chairman, prostate cancer patient Eriks gave an interview to the most popular news portal in Latvia www.delfi.lv
<https://rating.gemius.com/lv>

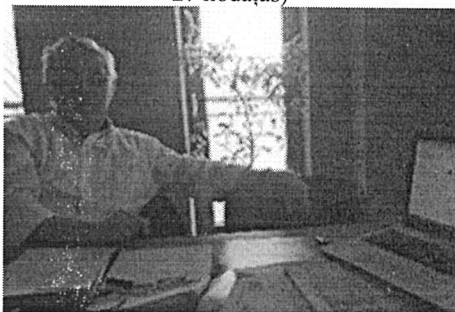


<https://www.delfi.lv/vina/veseliba/pieredze/ja-gaidisi-kamer-saks-traucet-tu-zaudesi-erika-pieredze-cina-ar-prostatas-vezi.d?id=50625447>

No 2019.gada jūnija vidus esam

Latvijas pacientu organizācija Eiropas līmeņa (apvieno 25 valstu organizācijas) starptautiskā organizācijā "Europa Uomo" (Eiropas Vīrietis) europa-uomo.org, kura veido sadarbībā ar ārstu profesionālām organizācijām arī ES ārstēšanas vadlīnijas prostatas u.c. izplatītām vīriešu slimībām.

Līdz šim daudz laika ieguldīts dažādu sadarbību veidošanā. Pēdējais bija viesis no Zviedrijas, no Upsalas, no viņu spēcīgākās vīriešu veselības organizācijas prostatacancerforbundet.se (11000 biedru, 27 nodaļas)



Pašlaik esam vairāk kā 50 cilvēku, vairāk kā 10 Latvijas vietās. Strādājam, lai vēl paplašinātos.



Mūsu raksti lokālos laikrakstos novados – par veselības jautājumiem. Our articles in a local newspaper - on health issues. And a couple more links from older articles.

7.nov. Apmeklējot Ventspili, vakarā esot Grobiņā, Seeburg Boxing Club, sabiedrībai stāstot par katra vīrieša veselības regulāras pārbaudes, vismaz reizi gadā, nozīmību, apmeklējot ģimenes ārstu, vīriešu ārstu. Pasākums 10., arī 15.nov.bija arī Liepājā.

7. Nov Visiting Ventspils, in the evening, in Grobina, Seeburg Boxing Club, telling the public about the regular health check of every man, at least once a year, when visiting a family doctor, male doctor. Event 10, also 15th November, also in Liepaja. Mūsu aicinājums "Ej pārbaudies" (Youtube 93500 skatītāji) <https://www.youtube.com/watch?v=HciSwaQoDhs>



2.nov. LNT ziņās 20:00 sižets par pasākumu, kur piedalījāmies. Atklāta vīriešu veselībai veltīta akcija.

<https://tvplay.skaties.lv/Int-zinas/Int-zinas-10294092>

2.Nov. LNT television news at 20:00 - story about the event we attended. Open action for men's health.

30.okt. LR1 9:00 raidījumā "Kā labāk dzīvot" – mūsu pārstāvis.
30. Oct.Latvian Radio 1 at 9:00 in the program "How to live better" - our representative..

<https://lr1.lsm.lv/lv/raksts/ka-labak-dziivot/ar-akciju-parbaudi-savus-instrumentus-mudina-viriesus-parbaudit-a110611/>



26.sept. Saruna par vīriešu veselības-prostatas, sēklinieku-pārbaudi FB tiešraidē, arī Dr.L.Rēdmanis; 2,1 tūkstotis skatītāju.
Sep 26 Conversation on male health-prostate, testicular-test on FB live, including Dr.L.Redmanis; 2.1 thousand viewers.



Arī bija veselam.la.lv un jauns.lv tiešraidē

Also was at veselam.la.lv un jauns.lv (healthy.la.lv and new.lv live)



9.sept.- dalība ar savu infotelti Tēva dienas pasākumā Vērmanes dārzā, Rīgā.



Kopumā pasākumu apmeklēja 10 tūkstoti cilvēku.

A total of 10,000 people attended the event.



14.sept. sēdējām nu jau drauga, Valtera Frīdenberga, mājas pagalmā, mierīgi runājāmies un ierakstījām aicinājumu "Ej pārbaudies!" (Youtube redzējuši 94000 cilvēku). Tajā pašā dienā bijām arī pie vēl viena mūsu vīra – Pētera Medeņa, ierakstījām tāpat viņa aicinājumu. Darījām to visu vienā dienā, jo...tik tad bijām aizņēmušies no mazo videokameru...(tādā veidā, uz palīdzības, izpalīdzēšanas principiem, mūsu sabiedriskā iniciatīva notiek...). 26.oktobrī atvadījāmies no Valtera Frīdenberga, 27.oktobrī no Pētera Medeņa-viņam bija Latvijas "rekords" PSA-1024 ng/ml