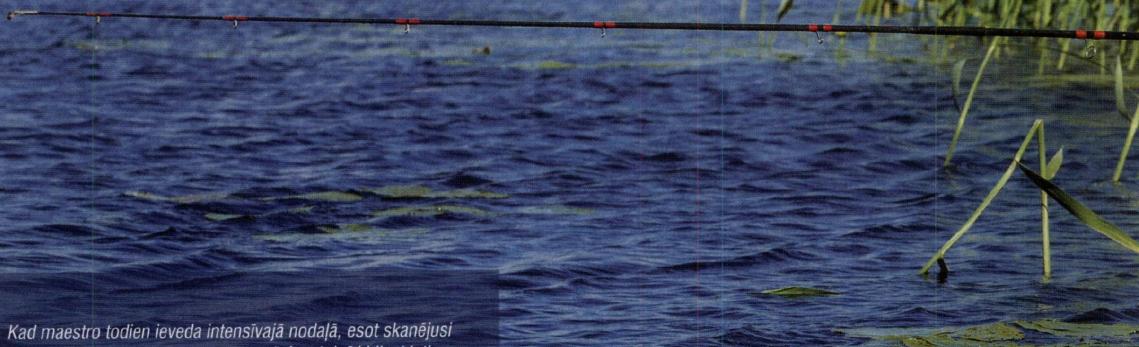


# Maestro sirds



Kad maestro todien ieveda intensīvajā nodalā, esot skanējusi dziesma „Мое сердце остановилось”, kas tobrīd bijusi joti populāra. „Viņš par to arī tobrīd joti uzjautrinājās,” par Raimonda Paula neapslāpējamo humora izjūtu pasmaida kardiokirurgs Andrejs Ērglis. Maestro sirds asinsvads pie stenta implanta tika pirms vairākiem gadiem, bet pie daktera viņš nonāca teju pa taisno no skatuvēs. Kardiokirurgs arī apstiprīna: „Jā, tā bija. Tas ir vēl viens stāsts, ka gadās arī tā – nav izteiktu sāpu, bet ir bezsamanas epizodes. Taču, ja veicam efektīvu un – galvenais – savlācīgu ārstēšanu, maestro ir viens no piemēriem, ka pēc tam ir iespējama pilnīga atveselosanās un atkal var bautīt dzīvi. Un kur vēl pilnvērtīgāku dzīvi kā maestro Raimondam Paulam!”

Uz sarunu noķeru maestro Raimondu Paulu pēc viena no koncertiem Dzintaru koncertzālē, kur dzestrais jūras vējš ir iekodies gēniņa līdz kaulam, ka viņš joprojām jūtot: „Vēl tagad nevaru atjēgties no tā aukstuma. Mēs spēlējām plus septiņos grādos, kaut kas baigs! No jūras pūta ledains vējš, bet nospēlējām!”

Ar maestro Raimondu Paulu sarunājamies gan par sirds veselību, gan arī par vienkāršām, it kā ikdieniskām lietām, mēginot uzminēt, kā zelta gados nezaudēt vitalitāti un dzīvesprieku. „Ja godīgi, es par gadiem vispār nedomāju...”

# un kredo



TAS BIJA JAU PIRMS VAIRĀKIEM GADIEM, KAD PĀRŠALCA ZINA PAR TO, KA MAESTRO RAIMONDAM PAULAM VEIKTA SIRDΣ OPERĀCIJA. TOREIZ SAVLAICIGA, PRECĪZA UN ĀTRA RĪCĪBA DEVA GAN MAESTRO IESPĒJU TURPINĀT RADĪT SAVA TALANTA AUGLUS, GAN MUMS, VISIEM PĀRĒJIEM, TOS BAUDIT. „MAESTRO, PROTAMS, IR GĒNIJS, BET LIKUMI, KAS ATTIECAS UZ VESELĪBU, JĀIEVĒRO IKVENAM – TAJĀ SKAITĀ GĒNIJIEM,” PIEBILDĪS KARDIOKURURGS ANDREJS ĒGLIS, ARI LABS RAIMONDA PAULA DRAUGS, KURŠ MAESTRO VEICA STENTA IMPLANTĀCIJAS OPERĀCIJU.



## PĒC MAESTRO APRĒKINIEM...

UZ SKATUVES AIZVADĪTI JAU 66 GADI,  
UN VIŅS UZSTĀJIES APTUVENI 15 840  
KONCERTOS.

### NODERĪGI KARDIOLOGA ATGĀDINĀJUMI VISĀM SIRDIM

- Maksimāli ierobežot visus netikumus (pārēšanās, mazkustīgums, dīvānā nīkšana, smēķešana).
- Mēģināt saglabāt pozitīvu attieksmi pret dzīvi.
- Atbilstoši savam vecumam veikt regulāras sirds pārbaudes pie ārsta.
- Kustēties un sportot.
- Atcerēties, ka veselība ir sinonīms atbildībai pret sevi, saviem radiniekim un ģimeni.

Cenšos neatcerēties, kurā gadā esmu dzimis. To tikai ar ūsu mām konstatēju, kad, piemēram, mēģinu ar kādu jaunu meiteni dziedēt un uzprasīt, kurā gadā viņa ir dzimus. Kad dziedātāja nosauc savu dzimšanas gada skaitili, man paliek tā jokaini. (*Maestro nosmejas*). Esmu pat kādreib izgāzies, piezvanot vienai otrai savai paziņai un sakot: „Te zvana tavs jaunības draugs!“ Un viņa pārprasa: „Kādas jaunības? Ko tu saproti ar vārdu „jaunība“? Nu jā, mana jaunība ritejā 40.–50. gados, kad šī paziņa vēl nemaz nebija dzimusi...“

**Taču jūsu jauneklīgums, šķiet, ir lipīgs un arī dažam labam jaunākās paaudzes cilvēkam gribas pasmelties no tā, kas piemīt jums.**

Šodien ir cita dzīve. Mums, vecākajai paaudzei, ir jāmēģina tikt līdz laikam. Tāpēc visam sekoju, skatos un klausos, kas notiek pasaulei, kas notiek kino, kas mūzikā un teātros. Vienīgais, kā man nav, – jaunākā modeļa telefona. Manējais vēl ir no pirmā izlāduma, tas antīkais, bet tad mazmeita pateicība frāzi: „Tu sabiedrībā nekad nerādi savu telefonu, lai man nebūtu par tevi kauns!“ Es gan redzu, ka visi cilvēki šodien nodarbojas ar saviem telefoniem, šķiet, tajos visa viņu dzīve noris, it kā citu interešu nemaz nebūtu. Skatās vienā punktā. To redzot, pie sevis vienmēr nodomāju – nu, noliec taču małā! Apkārt ir tik daudz interesanta!

**Esat slavens arī ar savu lielisko humora izjūtu.**

Kādreiz izdodas, kādreiz galīgi nē. (*Raimonds Pauls nosmīn un nokrekšķinās*.)

**Kāds esat sadzīvē? Kā pavadāt dienu, un kāds ir jūsu dzīves ritms?**

Pēdējā laikā mans pamata darbs ir saistīts ar radio, bet zināma mērā esmu vēl saistīts ar Latvijas koncertu dzīvi. Piemēram, pagājušajā nedēļā spēlēju Dzintaru koncertzālē, tajā milzīgajā aukstumā, vakar Krievu drāmas teātrī. (*Intervija notiek jūlijā sākumā*). Šī nedēļa man būs brīvāka, pa šo laiku man jāsāk domāt par repertuāru, jaunām koncertprogrammām, ko rādīsim rudenī. Es biju priečīgs, kad Dzintaros koncertā varēju parādīt jauno dziedātāju Dināru Rudāni, kas, domāju, kļūs par vienu no vadošajām Latvijā. Vasara ir tik ļoti pārslogota ar koncertiem, ka tagad labāk būtu paklusēt un sēdēt mājās, bet, kā krievi teica, es joprojām esot topā! (*Maestro pavasām nemanāmi pie sevis nosmejas*) Vēl man ir neliels īpašums Baltezerā – tur jāplauj, tur man ir traktors, tehnika. Visu

laiku dārzā darbojos, un, kā saka, cilvēks divreiz mūžā ir laimīgs – kad māju nopērk un kad to pārdod. Tā tiešām ir, jo katru gadu mājā kaut kas saplīst, kaut kur pil ūdens. Daļu no visa, kas jāremontē, paveici saviem spēkiem.

**Tad jau esat vīrietis ar zelta rokām!**

Māku arī elektrību ievilk. Šādās tādās lietās orientējos. Daru visu, kas vaja-dzīgs. Ezera malā mums aug smilgs un niedres. Tās es griežu, un gadās, ka pēc tam mani sūdz tiesās, ka niedres grieztur, kā izrādās, nedrīkstot.

**„Es nemaz nezināju, ka ir kaut kādi asinsvadi, kas var aizsērēt. Pēc operācijas diezgan ātri atveselojos.“**

**Vai rokas nav jāsaudzē? Tās taču ir jūsu darba galvenais instruments. Vai pianistiem nākas saskarties arī ar tā dzēvētājam arodvainām?**

Ja esi profesiju izvēlējies, ar sava aroda kaitēm jārēķinās. Arī pianistiem var būt vi-sādas nelaimes, piemēram, roku krampji. Vienam no izcilākajiem pianistiem pasaulei Oskaram Pītersenam pēkšņi sarāva kreis-roku krampi, un tā vairs nedarbojās. Pianistam tas ir ārprāts! Turklatā no šādām lietām neviens nevar būt pasargāts, jo mēs nezinām, no kuras puses problema nāks. Balerīnām tās ir sāpes kājās, mu-gurā, dziedātājam var kaut kas ar balsi notikt, bet es pagaidām spēlēju, mēģinu pielāgoties tam, ko varu nospēlēt. Nesen uzstājos kopā ar Marisu Jansonu, spēlēju Geršvīna „Rapsodiiju“, taču spēlēt klasiskus Rahmaņinovu vai Listu – to, jāatzīst, nevaru. Neesmu vairs tādā formā. Lai varētu spēlēt Rahmaņinovu, man dienā būtu 4–5 stundas jātrenējas pie instrumenta.

**Vai izpildāt īpašus vingrojumus rokām?**

Ko nu – nē! Kad esmu uz skatuvēs, vienkārši mēģinu rokas izkustināt pirms katra skaņdarba. (*Maestro rāda savu ierasto kustību, kā izapaļot plaukstas*.) Katram

pianistam ir savi panēmieni. Cits, piemēram, tikai cīmīdos staigā Dievs pasarg! Bet es daudz ko daru, strādāju mājās, ko man kā pianistam noteikti nevajadzētu darīt.. Protams, paralēli meklēju jaunu repertuāru, jo pats esmu atbildīgs par to, ko spēlēšu un ko došu dziedātājiem. Nevaru dzīvot no ārzemju mūzikas kopēšanas vai atdarināšanas.

**Radošais process notiek jūsu mājās Baltezerā?**

Jā, man tur ir diezgan labi apstākļi, labs instruments, ko spēlēju. Pavandošs pa vecām lietām, un dažkārt izrādās, ka pa šiem gadījumi daudz kas ir iespējēts, bet nez kāpēc vienkārši nolikts malā. Tad skatos – nemaz las tik slīkts gabals ne-bija, kāpēc, lai nevarētu šodien ar jaunu un svaigu pieeju to visu spēlēt?! Turklatā esmu atradis no vecām filmām tādas me-lodijs, par kurām neviens nezināja, ka tādas vispār eksistē. Savā laikā viss kas tika darīts! Un mani prieč ņīs rezultāts.

**Vai, rakstot mūziku, mielojeties ar saldumiem?**

Tad gan nē. Pie klavierēm cenšos neko lieku neturēt. Komponējot dažkārt iedze-ru kafiju, bet noteikti ne sēžot pie instru-menta. Drīzāk skatoties kādu filmu. Uz kino neeu, bet mājās filmas un televiziju skatos. Mana sieva ir ļoti iemīlojusi īpaši itālu, klasisko, peckara kino. Tad Lana parasti sagriež ābolus, saber šķīvī, un, skatoties filmu, tos lēnā garā apēdam.

**Jums nav svarīgi īpaši apstākļi sev apkārt, lai mūzikas komponēšana padotos vislabāk?**

Galvenais, lai jūtos normāli, lai nekas nenomāc. Citi stāsta, ka radošām pro-cesam vajagot atslēgties no ārpasaules, citiem vajag mēnesgaismu, citam vaja-dzīgs zibens vai sazin kas – man nevajag neko no tā. Galvenais, lai es labi jūtos. Tāpat domāju, ka grāmatas par mūzikas ģēnijiem ir sadomātas, vienkārši sakot – izziņas no pirksta, jo esmu pārliecināts, ka šie ģēniji bijuši normāli cilvēki, lielākā daļa pat kārtīgi dzērāji, bohēmisti. Mums ir koncertzvedums „Meitene kafejnīca“ – mana mūzika, Austras Skujinās dzeja, un klausītāji mūs ļoti labi uzzem. Austra Skujinā arī bija bohēmiste, kas beidza savu dzīvi pašnāvībā, un, spēlēdams, es izēju visai šai dzīvei cauri. Latviešu intelli-gēncē 20.–30. gados tika ievilta šajā bohēmā – viens ieturēja, otrs ne. Māk-silas dzīve jau nav tik patīkama. Vienam laimējas, bet ļoti daudziem nelaimējas un tad ir tragēdija.

## *7 jautājumi kardiologam Andrijam Englim par stenta implantācijas operāciju*

### **1. Cik ilgi notika operācija?**

Tas bija pirms vairākiem gadiem, tāpēc vairs neatceros, bet šķiet, ka tā ilga aptuveni divas stundas. Stenta implantācija ir valsts apmaksāta operācija, kas vidēji ilgst 40–60 minūtēs.

### **2. Vai šāda veida operāciju veic pilnā narkozē?**

Nē. Vispārējā anestēzija nav nepieciešama, jo tiek izdarīts vien neliels dūriens artērijā, ko invazīvais kardiologs izmanto kā tuneli, caur kuru nokļūst līdz asinsvada sašaurinājuma vietai. Stentus visbiežāk izmanto miokarda infarkta un stenokardijas gadījumā. Jāatzīst, totez, kad operējām maestro, visi bija nedaudz uztraukušies. Pie mums bija pat atbraucis viens skolotājs, pasaule atzīts kardiokirurgs, bet Raimonds Pauls viņam neuzticījās un teica, lai es pats operēju.

### **3. Vai pēc operācijas pacients jūt sāpes?**

Nē. Kādreiz mēs stentus ievadījām caur kāju, tagad tos liekam caur roku. Man ir bijuši pacienti, kas divas dienas pēc stenta implantācijas noskrien maratonu, kas tomēr ir ļoti nepareizi. Arī maestro, manuprāt, jau otrajā dienā pēc operācijas bija atkal iegrīmis savos darbos un viņam bija lielais koncerts Mežaparkā.

### **4. Kāds ir rehabilitācijas laiks pēc stenta implantācijas?**

Jā nav bijis infarkts, tā būs tikai sociālā rehabilitācija un disciplīnas ievērošana. Ar kirurgiju ir mazliet citādi, bet tik un tā – šobrīd kardiokirurģijas metodes ir tik labas, ka pie labiem rezultātiem sportot var atsākt jau pēc sešām nedēļām vai pat ātrāk. Pēc stenta implantācijas neiesakām apmēram 10 dienas plānot nopietnu fizisko slodzi.

### **5. Cik bieži jākontrolē asinss piediens pēc stenta implantēšanas?**

Asinss piediena mērišanai vajadzētu būt tikpat regulārai kā zobu tīršanai. Ja ir hipertensija (paagustināts asinss piediens), tas jākontrolē regulāri un biežāk.

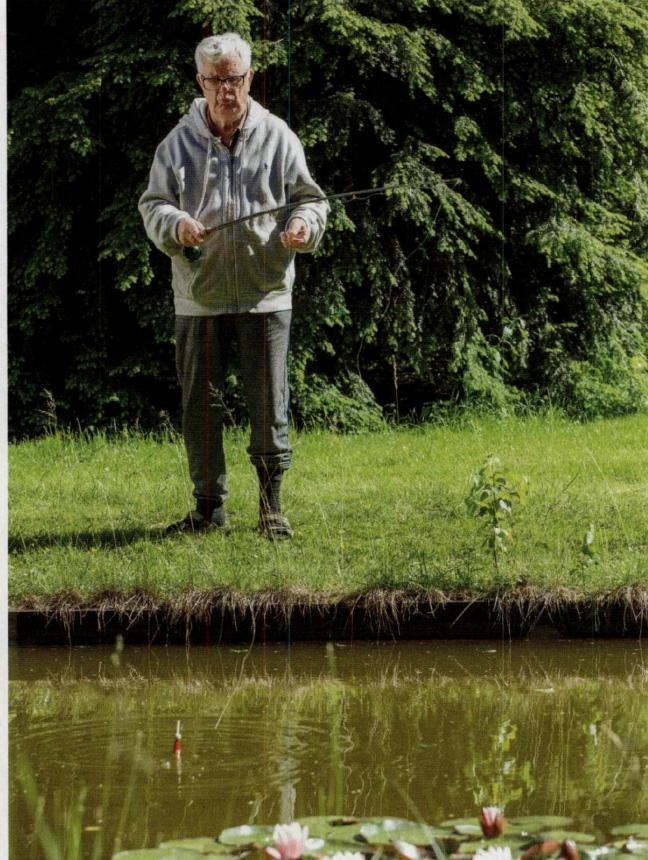
### **6. Vai maestro pēc stenta implantēšanas ieteicāt samazināt darba apjomu?**

Šīs darba apjoms tādiem cilvēkiem kā maestro, ir visa viņu dzīve, tāpēc domāju, ka tas vairāk palīdz, nekā kaitē.

Protams, esmu viņam dažreiz teicis, ka man šķiet – reizēm ir par daudz. Taču dažiem pājet malā var izrādīties bistamāk, nekā sadzīvot ar ikdienas slodzes stresu. Un tomēr – mana rekomendācija maestro ir tāda, ka viņam nevajadzētu spēlēt divus koncertus dienā.

### **7. Kā izvairīties, lai arī cienījamā vecumā sirdi saglabātu veselu?**

Jākontrolē holeresterīna līmenis un asinss piediens, fiziski jākustas tā, lai pulss būtu 120 sītienu minūtē vismaz 30 minūtēs katru dienu, vai jāpielādās aktīvā nodarbibā apmēram stundu trīs reizes nedēļā, jāzutur veselīgs kērmeņa svars, mazāk jāēd, jālieto veselīgs, sabalansēts, sezonaī atbilstošs uzturs, jāizvairīs no stresa un vismaz reizi gada jaāpmeklē gīmes ārstās.



**„Par savu dzīves  
kredo esmu  
pieņēmis Čērčila  
izteikumu:  
„Labāk nodzīvot  
resnam līdz  
90 gadiem, nekā  
tievam līdz 35.””**

Vai dienīn, cik mākslas pasaulel nelaimju ir bijis! Tāpēc es tik ilgi baktos, jo vienmēr cenšos atrast kaut ko jaunu, tajā skaitā jaunus talentus. Mēs, komponisti, bez dziedātājiem neko nevarām izdarīt.

**Kas ir tas, kas vajadzigs, lai jūs no  
rīta justos labi?**

Melna kafija. Vēl man ļoti garšo biezpiena pankūciņas, mēs tās sau cam par „sirņikiem”. Bet vispār es

diezgan maz ēdu no rītiem. Kādreiz kāda sviestmaize ar desu vai ar sieru, pankūkas ar biezpienu vai gaļu.

**Dzirdēts, ka protat lieliski  
pagatavot ceptas olas, izmantojot  
īpašu metodi – filigrāni pārķeļot  
katru oliu pret pannas maliņu.**

(*Nosmejas.*) Ai, neko es nemāku! Bet jā, kādreiz kaut ko tādu mēģināju, tikai man puse no olas galu galā nonkrīta uz grīdas. Vienreiz mūžā piedalījos ēdienu gatavošanas raidījumā, kur pamatiņi izgāzos, jo izrādījās, ka esmu aprobežots un vispār nemāku gatavot, bet es no tā nekaunos. Mana sieva gatavošanu ir pilnībā pārņēmuši. Taču tas, ko es nekādi nevaru pieņemt, ir tas, kā ar gadiem mainījušās ēdienu garšas un smaržas. Degunā vēl saglabājies īpašais ēdienu aromāts. Tādas olas, kādas ēdu 50. gados, vairs nav nācīes baudīt, un kā smaržoja gaļa, kad to cepa mana mamma. Mūsdienās tā vairs nav, bet man gribētos, lai mums būtu īsts lauku krējums, īsts lauku biezpiens, īsta cūkgāla, laba aitas gaļa.

## Kur parasti pērkat produktus?

Mana meita brauc uz vietējiem lauku tirdziņiem vai pie ratiem, kuri var ar pirkstu parādīt, pie kura zemnieka tīrgū labāk iepirkties. Kad tiec pie vietējā krējuma, kurā ieslidini karoti, un tā tur paliek, – bauda! Citi saka – Dievs pasarg', tas viss ir treknis, bet tās ir mulķības! Es absolūti neesmu nekāds izsmalcinātais gardēdis.

## Ko domājat par diētām, tievēšanām?

Par savu dzīves kredo esmu pieņemis Čērčila izteikumu: „Labāk nodzīvot resnam līdz 90 gadiem, nekā tievam līdz 35.” Uz šo jautājumu var dažādi paskatīties, bet, ja meitenes diētu dēļ paliek caurspīdīgas, saku, ka tā darīt nevajag. Arī visas sejas operācijas, ko veic untumu dēļ, piepūstās lūpas – to es neatbalstu. Es nevarētu „sēdēt” uz diētas, jo man, piemēram, ļoti garšo saldumi. Ja neesmu dabūjis desertu, tātad neesmu paēdis – peldošās salas, buberts, debesmanna – kāpēc, lai tos neēstu? Es nekautrējos no tā. Padomājiet, cik tas būtu neinteresanti, ja visi cilvēki būtu vienādi tievi.

## Vai bērnībā, jaunībā arī jums bija tikpat stipra veselība?

Ja jau esmu tik tālu nodzīvojis, tad laikam jā. Esmu nācis no vienkāršas strādnieku ģimenes, dzīvojām lauku dzīvi. Mammīte bija īsta lauciniece, paps – melnstrādnieks.

## Todien, kad jums kļuva slīkti ar sirdi tieši uz skatuves... Vai bija kādi priekšvēstneši pirms nonācāt pie ārsta?

Es tam nepievērsu uzmanību. Sirds nekad tā īpaši nav likusi par sevi just, un es arī nezināju, ka ir kaut kādi asinsvadi, kas var aizsērēt. Kardioķirurgs Andrejs Ērglis mani toreiz operēja, un līdz pat šai dienai, paldies Dievam, nekādas sūdzības neesmu jutis. Jau otrā dienā pēc operācijas mani izrakstīja no slimnīcas. Diezgan ātri atveseļojos, tas laikam tāpēc, ka nedzeru, nesmēķēju, nebendēju sevi. Vienīgi man ir ļoti liela slodze uz skatuves, plus stress, kas man visvairāk kaitē. Stresu es visvairāk izjūtu uz savu kuņģi, kad tas sāk streikt. Kad saku profesoram Daniilānam, ka slīkti jūtos ar savu kuņģi, un jautāju, ko man ēst, viņš atbild: „Ēd visu, bet ne to, no kā paliek slīkti!” Lūdzu! Bet vai es zinu no kā man paliks slīkti? Man laikam ir neizsakāmi laimējies, ka nav bijis nopietnu veselības problēmu, turklāt es ātri tieku uz kājām – ja saslimstu, man vajag dienu, pusotru. Patiesībā šie

veselības sīkumi ir tiešām sīkumi, par ko nav vērts pat runāt.

## Vai pēc operācijas jums jāievēro kādi ierobežojumi?

Man regulāri jālet „mīt velosipēdu”, uz veloergometriju, lai pārbaudītos. Vēl vakar Andrejs aicināja: „Nāc atkal uz to velosipēdu!” Tur ir tā, ka es, mēli izkāris, minos, minos, un tās dāmas, māsiņas, var kārtīgi „pazviegt” par mani. Vēl man tabletēs katru rītu jādzer, lai nesabiezētu asinis. Asinsspiediens ir normāls, jūtos labi. Eju pa trepēm un sirdi nejūtu. Protams, ir nogurums, bet tie ir mani gadi, kas liek par sevi manīt. Atklāti runājot, laimīgs ir tas cilvēks, kurš var atrasties tālu no tiesām un slimībām, jo nav nekā drūmāka par slimnīcas atmosfēru.

## Cik bieži aizejat atrādīties savam ģimenes ārstam?

Hmm, vai man tāds vispār ir? (Raimonds Pauls domīgi noņem brilles.) Šķiet, man tāda ārsta nav. Atklāti runājot, ja man ir kādas vajadzības veselības sakarā, piezvanu Andrejam Ērglim un saku: „Glāb!”

## Ir nācies kādreiz simulēt kaiti, kad negribas uzstāties vai piedalīties kādā pasākumā?

Kādreiz jau teātris ir vajadzīgs, bet tie ir labvēlīgie meli. Kad tiešām negribu spēlēt, kaut ko izgudroju. Uz skatuves esmu kopš 50. gadiem, uzstājies gan mazās zālītēs 100 cilvēku auditorijai, gan 60–70 tūkstošu auditorijai. Tagad man jāskatās, ko es varu šodien un kas piestāvētu, būtu man atbilstošs. Nav tik viegli, kā jūs domājat! Visi šie koncerti, viesnīcas, pārbraucieni... Pietiek.

## Jūs kādreiz bijāt politikā. Ja šodien būtu jūsu spēkos ko ieteikt, ko varētu rekomendēt veselības nozares sakārtošanai?

Šo jautājumu esmu vairākkārt uzdevis arī Andrejam Ērglim: „Pasaki, Andrej, kur ir problēma, ka nevar te savest kārtībā.” Visu laiku kaut ko maina, kaut ko groza... Es arī nevaru pateikt, kas jādara, lai veselības aprūpe klījtu pieejamākā. Kad kāds kaut ko mēģina darīt, to tūlīt ātri noņem no amata. Reiz satiku veselības ministri uz ielas, piegāju viņai klāt un teicu: „Izsaku jums līdzjūtību.” Tomēr arī valsts pārvaldē strādājošajiem jāzina, ka viņi ir profesionāli cilvēki, turklāt mums ir ļoti labi ārsti, bet, kāpēc sistēma tik ļoti izkropjota, to gan nezinu.

**Kas, jūsuprāt, ir „drošākais” veids, kā sabeigt savu veselību?**

Pārmērīga alkohola lietošana, lai gan iedzīst labu vīnu vai konjaku nav tas sliktākais, viss atkarīgs kādos daudzumos lieto. Arī smēķēšana kaitē. Es 1964. gadā atmētu. Vienā dienā nolēmu un izdarīju. Man ir stingrs raksturs, un kopš 1962. gada neesmu vairs izdzēris pat glāzi alus. Varu kaut apzvērēt, ka pat pie mutes neesmu pielicis! Lai gan pāšos pirmsākumos bija daudz atrunātāju, lai neklūstu par atturbinķi. Tas bija aizgājis pārāk tālu. Vēl daži gadi, un es būtu ar vienu kāju zārkā. Daudzi mani laikabiedri neizturēja un aizgāja no dzīves – labi mūzikai, aktieri. Es pats brīnos, ka esmu izturējis, un varbūt tas izdevās, pateicoties mana raksturam, kas lāva neatkritst atpakaļ.

**Andrejs Ērglis saka, ka nespētu izteleties jūs nūojam, bet vai jums ir kāda iecienīta sportiska nodarbe?**

Kādreiz man bija kompānija, ar kuru braucām makšķerēt foreles. Kāds domās, kas gan tur sevišķs? Bet, ja par dienu 5–8 kilometrus jānostaigā ūdens zābakos pa mežiem, krūmiem, vakarā mājās atgriežies pilnīgi bez spēka. It kā atslodze, bet vienlaikus fiziska slodze orgānsmanam, kas man vienmēr ir paīsdzējusi. Kopā ar draugu Arvidu Kacu meklējām mazās upītes, izbraukājām Latviju krustām šķērsām. Braucām ar visādiem moskvīciem un volgām, kas bieži vien iesēdās purvā... Bet tik skaisti! Vienmēr līdzi bija melnā lauku

rupjmaize, sīpolis un speķis. Pirmā! (Raimonds Pauls rāda paceltu īķšķi.) Neko citu nevajadzēja! Diemžēl nu tik aktīvi nemakšķerēju, jo cilvēku, ar kuriem kopā to darījam, vairs nav šajā saulē, visi ir aizgājuši, un šī lieta man pajukusi.

### Vai viegli legūt jaunus draugus jūsu vecumā?

Nav gan... Man ir draugs, izcis speciālists, kīrurgs Andrejs Ērglis. Parasti naktī starp 23.00 un 24.00 sazvanāmies, un tad notiek sarunas, kur tiek analīzēts politiskais stāvoklis, viens otrs arī tiek aprūpnāts. Otrs draugs, ar ko mēdzam vakaros plāpāt par visādām lietām, palamāt pastāvējo ieķārtu, ir Nacionālā teātra direktors Ojārs Rubenis. Tomēr tas ir citādi nekā tad, kad gājām ar draugiem makšķerēt. Dzīvībā ir bijis arī periods, kad no dažiem draugiem, par laimi, tiku vajā un, paldies Dievam, šodien ne no viena vairs neesmu atkarīgs, tāpēc varu atlauties darit tieši to, ko pate gribu. Taču, ja slimība tevi padara no kāda atkarīgu, tad ir labi, ja ir bērni, mazbērni, kas par tevi rūpējas vismaz kaut cik. Tā bieži ir sarežģīta lieta, kad vecie cilvēki tiek pamesti, nevienam nevajadzīgi.

### Ir sajūta, ka šobrīd esat savā istajā dzīves balansā.

Pats galvenais, ka vari paiti un zini, kur tev jāiet. Es neko netēloju, un, par laimi, man ir priekšrocība, ka līdz pat šai dienai cilvēki pret mani labi izturas. To redzu gan koncertos, gan ikdienā. Ir labi, ka tā, jo varēja būt pavismā citādi... 

*Visas ārstu  
rekomendācijas nododam  
maestro sievai Lanai.*

### KUR LATVIJĀ VEIC STENTA IMPLANTĀCIJAS OPERĀCIJAS:

- Paula Stradiņa Kliniskajā universitātes slimnīcā
- Rīgas Austrumu kliniskajā universitātes slimnīcā
- Liepājas Reģionālajā slimnīcā
- Daugavpils Reģionālajā slimnīcā

### KAS TAS TĀDS – STENTS?

Biomētāliska konstrukcija (sietīja asinsvada protēzē, no īpaša metāla pinuma izgatavota ūsa caurulīte), ko implantē, ja sirds arterijā ir izveidojies sašaurinājums, kas apgrūtina vai bloķē asins plūsmu. Stents izpleš asinsvadu un turpmāk kalpo kā balstoša konstrukcija, lai problēma vairs neatkārtotos.



### Kardioķirurgs ANDREJS ĒRGIS:

„Maestro veicām stentimplantēšanu, kad caur kājas arteriju paplašinājām asinsvadus un ievietojām arterijā implantu. Viņš par to pat nenojauš, varbūt ir aizmiris, jo Raimonds Pauls ir globāls cilvēks – kāda dala viņam gar ārstiem vai to, ko viņi veikuši operācijas laikā? Tagad maestro veselības uzturēšana notiek lieliskā mijiedarbībā – ārsti sniedz rekomendācijas Lanai, un Lana pieskata maistro.

Protams, maistro pats nekādu īpašo režīmu neievēro, bet tāpēc viņam ir Lana, viņa sieva, kas piespiež darīt un ievērot visas ārstu rekomendācijas.

Redziet, kā maestro svīn savas dzīmšanas dienas – caur savu darbu, viņš svīn dzīvi un strādā katru dienu. Kaut daudz jaunāki cilvēki strādātu tik spāriģi kā viņš! Domāju arī tas ir tas noslēpums, kādēj maestro ir tik vitāls, izturīgs, dzīvespriecīgs. Tas, protams, daudz prasa no viņa – šī nemītīgā kustība, darbs un diēta. Raimonds Pauls mani vienmēr kaitina, stāstot – Danīlāna kungs man teica, ka speki ēst nemaz nav slikti. Un es piekritu – nav jau problēma, ja uzēd speki vienreiz nedēļā, bet to nedrīkst darīt katru dienu. Jo vecāki kļūstam, jo reizēm nākas mainīt arī ārsta nozīmēto terapiju, bet tas neattiecas uz Raimondu Paulu, jo viņš ir mūžīgi jauns. Lūk, pat regulāri aizmirst, ka viņam jāatnāk uz slodzes testu „riteni pamīt”, bet, iespējams, izlasis šo rakstu un atcerēsies.

Es zinu, ka maestro dzīmšanas dienas svīnēsim vēl vismaz 40 gadu. Viņš ir šis labais piemērs, arī pēc 80 gadu vecuma cilvēks var palikt aktīvs, un stresu mazināt palīdz nevis zāles, bet gan darbs un hobiji. Tomēr asins analīzes gan regulāri būtu jānодод – ideāli, ja vismaz divreiz gadā.”

