

VITA VESTMANE, KARDIOLOĢE

Paaugstināts asinsspiediens nav tikai ciparu slimība

Paaugstināts asinsspiediens jeb hipertensija ir viena no biežāk sastopamām civilizācijas slimībām, un to sauc par kluso slepkavu. Tā sākumā var noritēt bez simptomiem un ir sirds asinsvadu slimību lielais risks faktors, tāpēc ir ļoti svarīgi to laikus novērst. Mērķis ir nenonākt līdz insultam – smadzeņu asinsrites traucējumam – vai stenokardijai – lēkmjveida sāpēm sirds apvidū slodzes laikā vai infarktā – pēkšņam sirds artēriju nosprostojumam ar stiprām sāpēm krūtīs.

3. neārstējot (tas ir, nelietojot zāles asinsspiediena normalizēšanai) asinsspiediens atbilst normai – 120/80 mm Hg;

4. nav cukura diabēta.

- Nav klīniskas sirds asinsvadu slimības.
- Īsumā – tas ir veselīgs dzīvotprieks.

Paaugstināta asinsspiediena simptomi

Asinsspiediens nodrošina organisma apgādāšanu ar dzīvībai nepieciešamo skābekli un barības vielām. Asinsspiediens atkarīgs no sirds saraušanās spēka, sirdsdarbības ātruma, cirkulējošo asiņu daudzuma un asinsvadu stāvokļa. Ja artērijās ir sašaurinātas, neelastīgas – asinsspiediens paaugstinās. Par **paaugstinātu asinsspiedienu** signalizē tādi simptomi kā spiediena sajūta galvā, galvassāpes, reiboņi, miega traucējumi, nervozitāte, sirdsklauves, spiediena sajūta sirds apvidū, nespēks un elpas trūkums, kas galvenokārt novērojams fiziskas un emocionālas slodzes laikā. Bieži tas norit bez simptomiem vai ar tādiem traucējumiem, kurus uzskata par nebūtiskiem, – atmiņas traucējumiem, uzmanības vai koncentrēšanās samazināšanos. Pirmais, kas jādara, – jāizmēra asinsspiediens.

Par optimālu asinsspiedienu uzskata tad, ja augšējais spiediens jeb sistoliskais asinsspiediens, kas raksturo asinsspiedienu sirds saraušanās brīdī, kad asinis tiek iepūdinātas artērijās, ir **120 mm Hg** un apakšējais spiediens jeb diastoliskais, kas atbilst asinsspiedienam starp divām sirds saraušanās kustībām, ir **80 mm Hg**.

Ideāla sirds un asinsvadu sistēmas veselība

Ko varam uzskatīt par ideālu sirds un asinsvadu sistēmas veselību?

- Vienlaikus jābūt četriem veselīga dzīvesveida faktoriem:

1. nesmēķēt;
2. ideāls ķermeņa masas indekss (KMI) < 25 kg/m²;
3. fiziskās aktivitātes vismaz 30 minūtes dienā;
4. pareizs uzturs.

- Vai arī – vienlaikus jābūt četriem veselības faktoriem:

1. nesmēķēšana pēdējo gadu;
2. neārstējot kopējā holesterīna līmenis ir mazāks par 4,5 mmol/l;

VITA VESTMANE

- Kardioloģe, interniste
- Ādažu slimnīca
Gaujas ielā 13/15 Ādažos
Tālrunis: 67997703, www.adazuslimnica.lv
- VCA poliklīnika Pulss 5
Lāčplēša ielā 38 Rīgā
Tālrunis: 8828, 67799977, www.vca.lv
- Veselības centrs Vivendi
Dzirnavu ielā 16 Rīgā
Tālrunis: 20451777, www.vivendicentrs.lv

Tā ir asinsspiediena skaitļu klasifikācija:

- optimāls asinsspiediens < 120/80 mm Hg;
- normāls asinsspiediens < 130/85 mm Hg;
- augsti normāls asinsspiediens 130–139/85–89 mm Hg;
- 1. pakāpes hipertensija (viegla): 140–159/90–99 mm Hg;
- 2. pakāpes hipertensija (mērena): 160–179/100–109 mm Hg;
- 3. pakāpes hipertensija (stipra): $\geq 180/110$ mm Hg;
- izolēta sistoliska hipertensija – ja sistoliskais asinsspiediens ≥ 140 mm Hg, bet diastoliskais asinsspiediens < 90 mm Hg.

Kā mērīt asinsspiedienu

Jāņem vērā, ka fiziskas un emocionālas slodzes laikā asinsspiediens būs paaugstināts, tāpēc labāk to mērīt 10 minūtes pēc fizisko aktivitāšu beigām un labāk bez stresa.

Vēl citi ieteikumi pareizai asinsspiediena mērīšanai – atbalstīta mugura, nesakrustotas kājas, atbalstītas pēdas un roka, tukšs urīnpūslis, atroce uzlikta uz kailas rokas, mērīšanas laikā nedrīkst sarunāties un spiedienu nemēra pēc kafijas dzeršanas. Par paaugstinātu asinsspiedienu uzskata, ja augšējais spiediens ir 140 mm Hg un vairāk, bet apakšējais – 90 mm Hg un vairāk.

Vienreizēja mērīšana neko nedos, svarīgi ir fiksēt asinsspiediena svārstības diennakts laikā. Tas nozīmē, ka jāveic vairākkārtīgi mērījumi ar pierakstiem. Kur un kā to darīt? Asinsspiedienu varam izmērīt jebkurā aptiekā, ir iespēja to izdarīt arī ārsta kabinetā, kaut arī mēdz būt, ka pacientam, ieraugot balto ārsta uzsvārci, no tā vien *uzkāpj* asinsspiediens. Visērtāk, ja asinsspiediena mērītājs ir mājās. Pirmoreiz asinsspiediens jāmēra no rīta, pēc pamošanās, tad pēc dažām stundām, kad jau baudīta rīta kafija un sākusies ierastā rosība, nākamais mērījums būtu veicams pēcpusdienā, pēdējais pirms gulētiešanas. Mērījumi jāveic 5–7 dienas.

Asinsspiediena kontrolei ir iespēja izmantot arī 24 stundu asinsspiediena mērīšanu – Holtera monitorēšanu. To veic ar nelielu pārnēsājamu iekārtu, ar kuras palīdzību iespējams kontrolēt spiedienu diennakts laikā. Ja mērījumu brīdī tiek skriets ātrā tempā, protams, spiediens būs paaugstināts. Tāpēc blakus asinsspiediena mērījumiem noteikti jāveic pieraksti – par konkrētu brīžu psihoemocionālo un fizisko slodzi. Ar šiem rādītājiem jānododas pie speciālista, kurš izdarīs secinājumus, ir vai nav cilvēkam jāārstējas un kādas metodes vai medikamenti ir lietojami.

Ko izvērtē ārsts

Ārsts izvērtē risku pacientam ar paaugstinātu asinsspiedienu – ja tas ir paaugstināts vismaz divos mērījumos un vismaz divās vizītēs – un veic mērījumu pierakstu, ņemot vērā citus sirds un asinsvadu slimību riska faktoros. Tie ir:

- vecums vīriešiem > 55 gadi, sievietēm > 65 gadi;
- ģimenes anamnēze, proti, vai cilvēkam tuvos rados ir kāds, kuram agrīni bijuši insulti, infarkti. Agrīni – tas nozīmē vīriešiem, jaunākiem par 55 gadiem, sievietēm, jaunākām par 65;
- smēķēšana;
- izmainīti lipīdu rādītāji. Kopējais holesterīns > 4,9 mmol/l un/vai sliktais holesterīns (ZBL – zema blīvuma lipoproteīni) > 3,0 mmol/l, un/vai labais holesterīns (ABL – augsta blīvuma lipoproteīni) < 1,0 mmol/l vīriešiem un < 1,2 mmol/l sievietēm, triglicerīdi > 1,70 mmol/l;
- cukurs asinīs tukšā dūšā 5,6–6,9 mmol/l;
- izmaiņas cukura slodzes testā;
- aptaukošanās: KMI (ķermeņa masa indekss) ≥ 30 kg/m². To aprēķina, svaru kilogramos dalot ar augumu kvadrātā – metros;
- vēdera apkārtmērs: vīriešiem ≥ 102 cm, sievietēm ≥ 88 cm.

Latvijā lietotā riska aprēķināšanas shēma ir SCORE (abreviatūra no an-

glu valodas – *Systemic Coronary Risk Evaluation*). SCORE sistēma domāta praktiski veselīgiem cilvēkiem bez klīniskas sirds un asinsvadu slimības. Tā balstās uz piecu nozīmīgu sirds un asinsvadu slimību riska faktoru novērtēšanu, un tie ir **vecums, dzimums, smēķēšana, sistoliskais arteriālais spiediens un kopējais holesterīns**.

Risks nozīmē iespēju attiecīgajā vecuma grupā saslimt ar infarktu vai insultu tuvāko desmit gadu laikā. Ja zināms kopējais holesterīns, tad ārsts nosaka risku un nozīmē papildu izmeklējumus un izvērtē nepieciešamību un laiku, kad sākt ārstēšanu ar medikamentiem.

Papildu izmeklējumos nosaka, vai paaugstināts asinsspiediens nav saistīts ar kādu citu saslimšanu un vai paaugstināta asinsspiediena dēļ ir jau radušās izmaiņas. Bieži cilvēkam nav sūdzību un nav simptomu, bet ir sabiezēts sirds muskulis (to var redzēt elektrokardiogrammā vai ehokardiogrāfijā – sirds ultraskaņas izmeklēšanā), olbaltumvielas urīnā, izmainīti acs, galvas vai kāju asinsvadi. Tas viss nosaka ārstēšanas taktiku un medikamentu izvēli.

Zināms, ka paaugstināts asinsspiediens nav tikai skaitļu slimība, bet tas saistīts ar citām pārmaiņām organismā – tā ir **multifaktoriāla slimība**. To ietekmē arī veģetatīvā nervu sistēma. Veģetatīvā nervu sistēma ir starpnieks psihiskajām reakcijām un to somatiskajām (ķermeņa) izpausmēm, tā ir divu pretspēku cīņa, tās funkcija ir nodrošināt homeostāzi (organisma iekšējās vides pastāvīgumu). Par simpātiskās nervu sistēmas pārsvaru pār parasimpātisko liecina aukstas plaukstas, bāla sausa āda, paātrināts pulss un, iespējams, elpošana, palielināta vairogdziedzera funkcija, karstuma nepanešanu u.c. Vēl svarīgi izvērtēt psiholoģiskos faktoros – personības tipu (agresivitāte, izteikta paškontrolē, nespēja rīkoties aktīvi), hroniska stresa esamību (hronisks laika trūkums un nepacietība), spiediens darbā – augstas prasības

un zemas situācijas kontroles iespējas. Vēl svarīgi ir metabolie faktori – holesterīns, svars, cukurs, urīnskābe. Moderni izsakoties, tas nozīmē izvērtēt biopsihosociālo modeli un ilgstoši iesaistīt pacientu dzīvesveida maiņā, izglītošanas un ārstēšanas procesā, veicinot pašdziedinošās spējas. To dara tādas komplementārās medicīnas metodes kā antroposofija, homeopātija, ājurvēda – tās izvērtē visu cilvēku kopumā.

Risinājumi

Daudz kas atkarīgs no mums pašiem – vairāk priecāties, kustēties, mazāk ēst un nesmēķēt, nebērt klāt sāli ēdienam!

Mazkustīgs dzīvesveids? Kustieties! Mūsdienās liela problēma ir sēdošs darbs pie datora. Vismaz 44 nejausīnātos kontrolētos pētījumos, kuros iekļauti 2674 dalībnieki, tika pētīta fiziskās aktivitātes ietekme uz asinsspiedienu miera stāvoklī, un sis-

1. tabula. Labums no smēķēšanas atmešanas

Pēc 8 h	Normalizējas O ₂ saturs asinīs
Pēc 48 h	Pastiprinās spēja sajust garšu un smaržu
Pēc nedēļas	Uzlabojas sejas krāsa, pazudīs ādas matu un izelpas nepatīkamā smaka
Pēc mēneša	Ir vieglāk elpot, pazūd nogurums, galvassāpes, zūd rīta klepus
Pēc pusgada	Samazinās pulsa biežums, uzlabojas fiziskā forma
Pēc gada	Saslimšanas risks ar vainagartēriju slimību samazinās uz pusi
Pēc pieciem gadiem	Strauji samazinās iespējamība nomirt no plaušu vēža, salīdzinot ar tiem, kas izsmēķē paciņu cigarešu dienā

viegli sagremojama pārtiku (bērnu), nepārslogojot gremošanas sistēmu.

Sāls un asinsspiediens – samaziniet sāls daudzumu uzturā. Vārmais sāls ir galvenais nātrija avots cilvēka uzturā. Tomēr pārmērīga sāls lietošana uzturā nav veselīga, jo sāls paaugstina asinsspiedienu. Jo vairāk sāls uzturā lieto, jo augstāks būs asinsspiediens. Pārmērīga sāls daudzuma uzņemšana var paaugstināt asinsspiedienu jebkurā vecumā.

Kā zināt, ka pārtikas produkts satur daudz sāls?

Dažkārt pārtikas produkta marķējumā tiek norādīts nātrija saturs pārtikas produktā. 1 g sāls (NaCl) satur 0,4 g nātrija, tāpēc, zinot nātrija saturu pārtikas produktā, iespējams aptuveni aprēķināt sāls saturu pēc šādas formulas: sāls = nātrija daudzums (norādīts uz iepakojuma) x 2,5.

- Produkta sastāvā ir **daudz sāls**: 1,25 g vai vairāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,5 g vai vairāk nātrija uz 100 g produkta).
- Produkta sastāvā ir **maz sāls**: 0,25 g vai mazāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,1 g vai mazāk nātrija uz 100 g produkta).
- Ja sāls daudzums produktā ir starp šiem skaitļiem, tas ir uzskatāms par vidēju.

Nesmēķēt un nebūt pasīvam smēķētājam! Ieguvums no smēķēšanas atmešanas apkopots 1. tabulā.

Par stresu un miegu – jāiemācas vadīt savu stresu, pietiekami izgulēties. Ir svarīga darba un atpūtas periodu regularitāte, jāsamazina darba spriedze (piemēram no trim darbiem izvēlieties vienu), svarīgs ir dienas režīms un pats galvenais – pietiekami ilgs naktsmiers (7–8 h). Ja darbs ir uz izdegšanas robežas (īpaši darbaholiķiem), iesaku 45/15, tas ir – 45 minūtes strādāt intensīvi, tad maina vidi un 15 minūtes ir atpūta.

Virssvars un aptaukošanās – mazāk ēst un vairāk kustēties, atbildēt, kāpēc ēd tik daudz (emocijas, stress, depresija), zināt savu KMI un

Daudz kas atkarīgs no mums pašiem: vairāk priecāties, kustēties, mazāk ēst un nesmēķēt, nelietot sāli

toliskais spiediens mazinājās vidēji par 3,4 mm Hg, bet diastoliskais – par 2,4 mm Hg. Atbilstoši priekšrakstiem visās vecuma grupās ieteikta 30–45 minūšu ilga fiziskā aktivitāte vismaz piecas dienas nedēļā (150 minūtes nedēļā). Protams, ka visiem ir jākustas, taču, ja agrāk teica, ka emocijas noēd, tad tagad arī var teikt, ka *emocijas noskrien*, manu-prāt, reizēm pārforšējot. Ir jābūt saprātīgiem – ir jāatrod aktivitāte, kas **regulāri liek svīst ar prieku**.

Uzturs – ēdiet mazāk un daudzveidīgi. Ir svarīgs saturs, daudzums un prieka pilna ēšanas kultūra. Par saturu – noteikti aicinu uz zivju ēšanu vismaz divreiz nedēļā un piecu krāsu 400–500 g vietējo augļu un dārzeņu lietošanu kopā ar linsēklu eļļu vai olīveļļu. Stresa pilnā periodā iesaka

Kas ir slēptais sāls

Ikdienas sāls patēriņam nevajadzētu būt lielākam par 5 g (t.i., viena tējkarote). Šis daudzums ietver ne tikai to sāli, ko pieber ēdienam tā gatavošanas laikā, bet arī to sāls daudzumu, kas ir maizē, sierā, gaļas izstrādājumos u.c.

Vairākums cilvēku sāli apēd daudz vairāk, bieži to pat neapzinoties, jo sāli satur arī rūpnieciski gatavoti produkti – tas ir tā sauktais slēptais sāls. Trīs ceturtdaļas (75%) sāls, ko mēs uzņemam ar pārtiku, tiek uzņemts ar gatavajiem pārtikas produktiem. Jāatceras, ka ne vienmēr produktiem, kam pievienots daudz sāls, ir sāļa garša. Šiem produktiem ir pievienots cukurs, kas neļauj sajukt sāļo garšu. Daudz sāls var saturēt arī, piemēram, cepumi vai sausās brokastu pārslas.

2. tabula. Kermeņa masas indeksa novērtējums

Aptaukošanās klase	KMI kg/m ²	Slimības risks
Samazināts svars	Zem 18,5	Palielināts
Normāls svars	18,5–24,9	Normāls
Palielināts svars – virssvars	25,0–29,9	Palielināts
Aptaukošanās	30,0–34,9	Augsts
Izteikta aptaukošanās	35,0–39,9	Ļoti augsts
	Virš 40,0	Izteikti augsts

vielu maiņas rādītājus.

Ja ir tikai virssvars vai aptaukošanās bez citām izmaiņām, tad galvenais ir nepieļaut svara pieaugumu. Tomēr mūsdienās ir slimība – **metabolais sindroms**, kuram jāpievērš īpaša uzmanība, un laikus jāsāk ārstēšana un dzīvesveida maiņa. Tas ir vairāku savstarpēji saistītu sirds asinsvadu un cukura diabēta riska faktoru kopums: aptaukošanās, īpaši vēdera apvidū, paaugstinātas cukura līmenis asinīs, paaugstināts asinsspiediens, izmainīti lipīdu rādītāji (paaugstināti triglicerīdi un pazemināts ABLH – *labā* holesterīna līmenis). Bieži ir paaugstināts urīnskābes līmenis asinīs – t.s. aristokrātu slimība. To nosaka ārsts pēc asins analīzes.

Metabolā tipa (jeb vielu maiņas) pacientiem ar paaugstinātu asinsspiedienu bez metabolā sindroma ir raksturīga nomākta pašapziņa, pašnovērtējums noved pie ķermeņa palielināšanās jeb noslieces uz svara pieaugumu, viņi sociāli ir pārāk stabili, vairāk flegmatiski, laiski, kūtri, depresīvi, lēni pieņem lēmumus, elpo lēni, sekli, iespējama tūska uz kājām, potītēm, viņi cieš no pagātnes, uztraucas par maz, nepiedzīvo augstu asinsspiedienus, bet piedzīvo pazeminātu spiedienu ārstēšanas rezultātā, ir problēmas ar pamošanos, guļ daudz, veģetatīvais sindroms (sausā āda, neizteikts dermogrāfisms, aizcietējumi), pazemināta slodzes tolerance.

Pats galvenais ir iekustināt šos cilvēkus – gan fiziski caur svīšanu, gan psiholoģiski, gan emocionāli caur prieku.

Metabolo tipu nevajadzētu nosodīt, jo parasti viņi ir kautrīgi un neiet ārā no mājas, tāpēc viņiem īpaši svarīgi ir skaidrot slimības plusus, piemēram, ka asinsspiediens rada aktivitāti. Svarīgi ieviest fizisko aktivitāti ikdienas darbībā – ceļš uz darbu, iepirkšanās, kā arī sportiskās aktivitātes minimāli trīs reizes nedēļā (ieteicamas vismaz 150 minūtes nedēļā). Vīrieši biežāk samazina svaru ar kustībām, sievietes – ar ēšanu.

Ir ieteiktas pastaigas jebkuros laika apstākļos, protams, var iegādāties suni. Galvenais – atrast regulāru fizisku nodarbi, kura rada prieku.

drinošas ēteriskās eļļas, piemēram, citronu vai ingvera.

Ir jātrenē arī jutekliskā uztvere – tāpēc ieteikta arī gleznošana, mākslas baudīšana. Pamatziņa metabolajam tipam ir: regulāra kustība ar prieku.

Pretējs metabolajam tipam ir **nervu jeb nervozais tips**. Šim tipam raksturīga psihosomatiska spriedze, pašapziņa, pašnovērtējums noved pie psihosomatiskiem traucējumiem, nestabilitāte, bailes no nākotnes, šie cilvēki ir nervozi, uztraukti, trauksmaini, uztraucas par daudz, piedzīvo augstu asinsspiedienu, drīzāk ir tievi (caurbiras), stresa dēļ zaudē svaru, hipoglikēmiski – ir tendence uz samazinātu cukura daudzumu, problēmas ar iemigšanu, miega traucējumi, īss nakts miegs, ir veģetatīvais sindroms (trīce, svīšana, sarkanais dermogrāfisms). Strauji mainīgs asinsspiediens. Raksturīgi vienmēr būt kustībā, viņi ir straujas dabas jeb kā vāvere ritenī, nekad nekam nav laika, ir teicamnieka sindroms – visam jābūt perfekti, bieži dara lietas

Iesaku katram apzināt svarīgākās maināmās lietas dzīvē un tās arī mainīt

Metabolajam tipam jāpārtrauc vai jāsamazina lietot alkohols, noteikti jāievēro atslodzes dienas (rīsi, augļi, sulas), pēc iespējas ātrāk jāsāk cukura diabēta diēta. **Nē – baltmaizei un bulciņām** jeb, kā es saku, **NĒ BB!** Un tas attiecas uz visiem cukurotajiem produktiem un viegli sagremojamiem ogļhidrātiem: limonādēm, saldumiem, balto miltu izstrādājumiem, nekādi saldie dzērieni starp ēdienreizēm. Šo ēdienkartes sadaļu ieteicams aizstāt ar septiņu krāsu augļiem un dārzeņiem – katru dienu! Nē – sāls pievienošanai, tas jāizvieto ar garšaugiem. Par miegu – tas jāaktivizē, jāceļas stundu agrāk, motivācija – kustības. Var lietot uzmun-

automātiski, ir saasināta uztvere, saustīta, strauja elpošana. Asins analīzes parasti normālas.

Pretēji metabolajam tipam galvenais ir pietiekama atpūta – iemācīties vadīt stresu, nepārslogot organismu (ne ar smēķēšanu, ne ar fiziskām aktivitātēm, ne ar ēdienu). Nervu tipam ir svarīgi ievērot darba un atpūtas periodu regularitāti, samazināt darba spriedzi (piemēram, no trim darbiem izvēlēties vienu), ir svarīgi ievērot dienas režīmu, un pats galvenais – pietiekami ilgs naktsmiers. Ejiet gulēt stundu agrāk nekā parasti. Svarīgi iet gulēt vienā un tajā pašā laikā, izstrādāt miega rituālu. Domāju, ka te ir darbs psihoterapeitiem. Dažreiz šiem

pacientiņiem pietiek ar atpūtas periodu jeb slimības lapu pareizajā laikā ar pareizo dienas režīma nomaiņu.

Smēķēšanas atmešana ir nepieciešama visiem tipiem ar paaugstinātu asinsspiedienu, īpaši svarīgi nervozajam tipam. Nervu tipam ieteikta viegli sagremojama pārtika (bērnu), nepārslogojot gremošanas sistēmu, ieteicamas uzkodas starp pamatdienreizēm, nekādu ātro ēdienu, silts šķidrums – nomierinošas tējas, ieteikts medus pirms gulētiešanas, lavandas eļļas smarža – piemēram, lavandas maisiņš tuvumā. Īpaši svarīgi ir meditācijas, elpošanas vingrinājumi, SMM – siltums (arī cilvēcīgais), miers un miegs – un jāiemācās teikt NĒ.

Pēc dažādu autoru domām, galvenā loma paaugstināta asinsspiediena attīstībā ir spriedzei – kas varētu būt ilgstošs saspringts gaidu stāvoklis, iekšējs konflikts. Cilvēks bieži saka: man ir jābūt gatavam uz visu, vai es esmu tāds, kas uzņemas visas grūtības uz sevi. Dzīve uzspiež darba zirga lomu.

Ir aprakstīta arī pastāvīga cīņa ar pieaugošajām naidīgi agresīvām jūtām, un ir pašapliecināšanās grūtības, kā arī situācijas, ka pacienti ar paaugstinātu asinsspiedienu ir viegli aizkaitināmi, tiklīdz sastopas ar nepārvaramu pretestību. Ieteikumi pacientam – meklēt un apzināties iekšējo konfliktu un izrunāties par problēmu, kā arī ieaudzināt iecietību pret svešu viedokli.

Tāpēc iesaku katram apzināt svarīgākās maināmās lietas dzīvē un tās arī mainīt.

Citēšu nezināmu autoru, kurš teicis: “Harmonija ikdienā un veselība veidojas, ja cilvēks ar atbildību izturas pret savu ķermeni, ekonomiski izmanto savus energoresursus – vienalga, vai tā būtu pārtika, nauda vai citu cilvēku uzmanība.”

Divi ilgdzīvotāju ieteikumi – vairāk Saules un mazāk ēst, mīli to, ko dari, un pieņem visu, kā ir. No manas puses – vēlu Dzīvotprieku, Mīlētprieku, Strādātprieku! 