BIOLOĢISKAIS VECUMS PALIELINĀS. Senioru mužumu nosaka nevis pases vecums, bet bioloģiskais vecums, stāsta kardiologs Andrejs Ērglis

Aizklauvēties līdz senioru sirdīm

Kardiologs Andrejs Ērglis par to, vai karstā laikā jārušinās dobē, par pozitīvo un negatīvo antivakseru kustībā, par vecuma relativitāti un par to, kādā valodā runā politiķi

EGĪLS ZIRNIS, FOTO – KRISTAPS KALNS

Augstu kalnos ar saviem dēliem es nekāptu, lai viņiem nebūtu mani jānes lejā, – darījis zināmu faktu, ka cilvēku vidējais bioloģiskais vecums Latvijā tagad ir krietni lielāks nekā padomju laikos, reāli novērtēt savas iespējas iesaka ārsts Andrejs Ērglis, Paula Stradiņa (Andreja vectēvs) Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs. Savu spēju novērtēšana īpaši svarīga ir senioriem, sevišķi tik karstā laikā, kāds jūlijā tikko bija un vēl tiek solīts. Sarunā ar *SestDienu*, protams, netika apieta arī Covid-19 ietekme uz sirdi un antivakseru kustība, kurā profesors Ērglis saskata ne tikai negatīvas iezīmes.

Tā kā sinoptiķi lielu karstumu šovasar vēl sola, sāksim ar to, kā tas var ietekmēt sirdi.

Ar karstumu parasti saistās divas lietas. Pirmkārt, tas veicina sirds slodzi – ātrāka vielmaiņa, ātrāka sirdsdarbība. Otrkārt, cilvēks karstumā tērē vairāk enerģijas, lai sevi atvēsinātu, tā atkal ir slodze sirdij. Bet lielākā problēma faktiski ir šķidruma balanss organismā. Ja tā ir par maz vai stipri par daudz, nav īsti labi.

Visvairāk karstums skar pavisam mazus bērniņus un seniorus. Bet senioru gadījumā nav runa par pases vecumu, bet bioloģisko vecumu.

Kas ir bioloģiskais vecums?

Tā ir interesanta lieta. Bioloģiskais vecums ļoti mainās. 90. gadu sākumā, kad es sāku strādāt, bioloģiskais vecums, piemēram, Austrālijā bija viens, bet Latvijā pavisam cits. 1993. gadā no Austrālijas uz Latviju atbrauca kardiologs Andris Saltups, viņš savos apmēram 60 gados kāpa kalnos, spēlēja tenisu un neuzskatīja sevi par vecu, kamēr mūsu kungi 55 gados jau jutās gandrīz pensionāri. Kad 1994. gadā aizbraucu uz Austrāliju, tur sirds operācijas bija vecumā no 75 gadiem uz augšu, kamēr Latvijā – no 45 gadiem... Tagad esam sasnieguši toreizējo Austrālijas līmeni, mums ir daudz pacientu vecumā no 80 līdz 100 gadiem.

Tas būtiski maina arī medicīnu. Medicīnas organizēšana bieži vien netiek šīm pārmaiņām līdzi – arī psiholoģiski, jo tas maina pašu ārstēšanas ideju. Tā ir laikmeta un arī demogrāfiskās situācijas maiņa, un tā attiecas ne tikai uz medicīnu, bet arī uz sociālajiem procesiem, uz kultūru, uz vēlēšanām, jo divdesmitgadnieks un deviņdesmitgadnieks vēlē atšķirīgi.

Kas tolaik noteica tik lielas bioloģiskā vecuma atšķirības?

Dzīvesstils – ēšana, sportošana, vispār attieksme pret dzīvi. Ko tad darīja padomju filmu varoņi, «īsti vīrieši»? Nomazgāja seju ar benzīnu, apēda baltmaizes klaipu, iedzēra pienu un uzpīpēja – viss pārējais skaitījās buržuāziskas izklaides. Arī vide tad bija piesārņotāka, upes piegāztas ar amonjaku un citiem mēsliem, notekūdeņus laida upēs...

Sievietes jau ar benzīnu nemazgājās.

Jā, tāpēc sievietes dzīvoja daudz ilgāk. Tagad, paldies Dievam, šī atstarpe starp sievietēm un vīriešiem sāk sarukt. 2020. gadā veicām lielu šķērsgriezuma pētījumu, kurš varbūt pārāk neinteresē politiķus, – par riska faktoriem, kas nosaka iespējamību saslimt. Mums ir jārunā par maksimāli ilgi bez slimības nodzīvotiem dzīves gadiem. Protams, tagad medicīna ir attīstījusies, kad es sāku strādāt, pret holesterīnu faktiski nebija zāļu. Arī asinsspiedienu tagad var noregulēt.

Tiešām viegli?

Var. Es pats dzeru tādas zāles. Man tas psiholoģiski bija ļoti grūti, bet tad piegāju šai lietai stoiciski – vienkārši nedomāju par to. Tāpat kā, manuprāt, absurds ir domāt par vakcīnām. Par tām nav jādomā, vakcinēšanās ir jāizdara un jāaizmirst, ko tur vispār daudz runāt?

›

Attieksme pret dzīvi mūsdienās ir milzīgi mainījusies. Tas bija labi redzams pandēmijā: faktiski pirmo reizi cilvēku dzīvības dēļ lielā mērā tika upurēta ekonomika, iekšzemes kopprodukts. Tā nekad pasaules vēsturē nav bijis. Ciniski skan, bet dabai jau cilvēku skaits neko daudz neizsaka.

Vai tomēr reālā pasaules problēma nav pārapdzīvotība, nevis globālā sasilšana?

Droši vien taisnība bija Stīvenam Hokingam, kad viņš teica, ka cilvēcei ir jāmeklē citas planētas (Džefs Beizoss un Ričards Brensons jau uzbrauca kosmosā). Taču tīri fiziski cilvēku blīvums nav liels, Latvijā nepavisam ne.

Bet Ķīnā?

Ķīnas fenomens ir unikāls, tā ir cita pasaule, kuru ir grūti ekstrapolēt uz mums. Bet šī pandēmija ļauj labāk izskaidrot daudzas lietas, piemēram, seno maiju kultūras izmiršanu šķietami ne no kā. Viena no hipotēzēm pieļauj, ka ir nācis kāds vīruss, kuru mēs nepazīstam. Parasti gan cilvēki pielāgojas, tikai normāli pielāgošanās notiek kādos simt gados. Mums pandēmija ilgst tikai pusotru gadu, skaidrs, ka tik ātri cilvēka organisms nevar pielāgoties.

Taču pielāgošanās prasa upurus, bet mēs negribam, lai cilvēki mirst. Skaidrs, ka jaunie pārslimos un viņu organisms atpazīs vīrusu, un saslimšana vairs nebūs tik stipra, kā bija sākumā.

Ko kovids dara sirdij?

Jebkura infekcija var radīt sirds muskuļu iekaisumu. Vēl lieta tāda, ka sirds un plaušas ir ārkārtīgi cieši saistītas. Ja ir liels plaušu bojājums, rodas kardiopulmonāla jeb sirds un plaušu mazspēja.

Tev ir nojausma, kur šis koronavīruss ir radies? Laboratorijā?

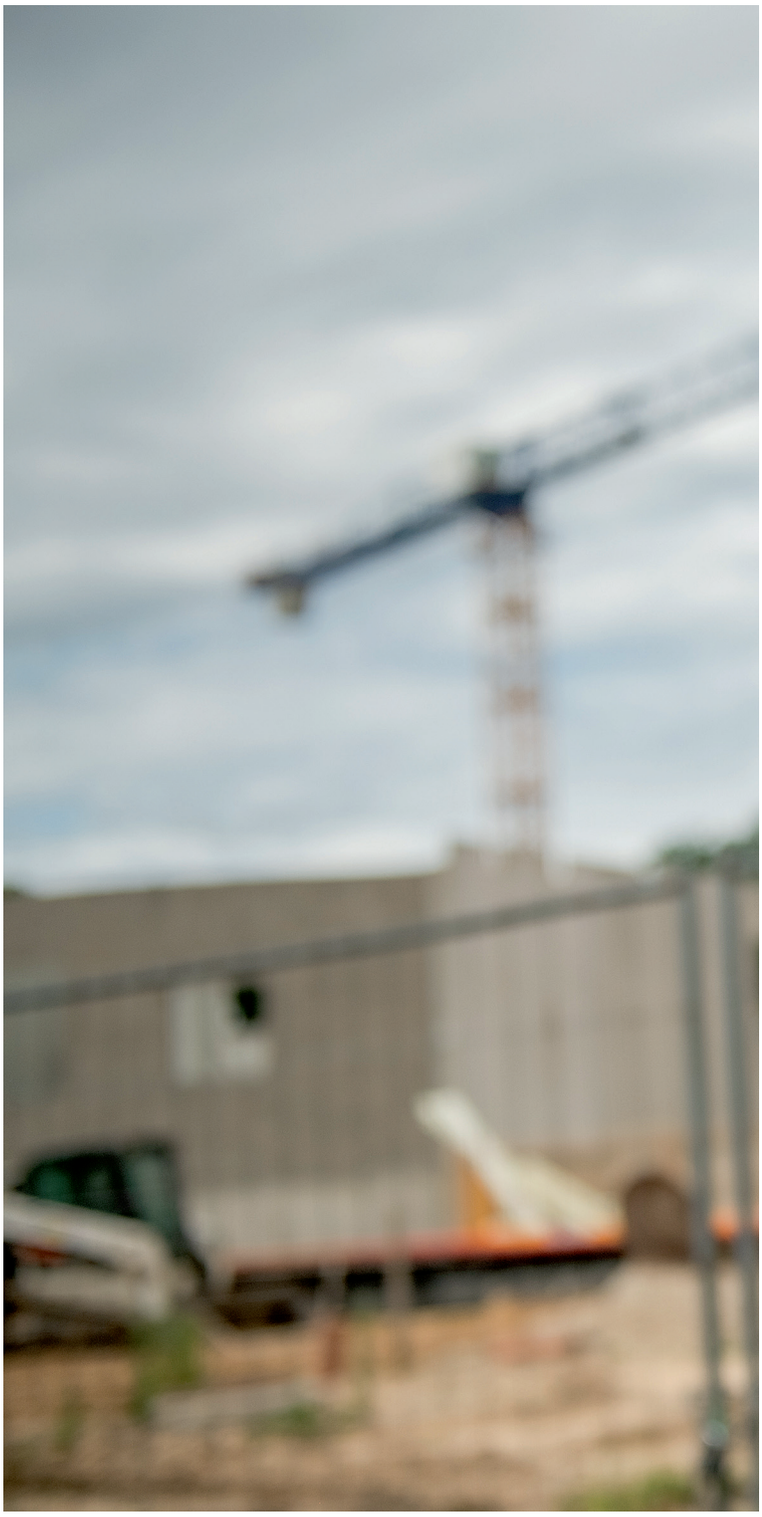
Daudzi tomēr domā, ka īsti ne. Laboratorija tur varētu būt kaut kādā veidā iesaistīta, bet, piemēram, arī nesenie plūdi Vācijā rāda, ka dabas priekšā cilvēks ir šausmīga niecība. Arī pret tā sauktajām velna slotām jeb ūdensstabiem vai pret cunami tu neko nevari izdarīt, daba noslauka visu, ko cilvēks būvējis. Mēs jau uz Zemes esam kā netīrumi uz ādas, ļoti plānā slānītī... Kas attiecas uz vīrusu, cik saprotu, pašlaik vēl nav tehnoloģiju, kas varētu radīt jaunu mākslīgu vīrusu.

Teici, ka medicīna mainās un attīstās, bet vai šī pandēmija nav atsviedusi medicīnu atpakaļ?

Nē, nē, tieši otrādi! Medicīna nenormāli ātri iet uz priekšu. Tā ir labā lieta šajā pandēmijā. Jā, varu piekrist, ka dažās lietās ir notikusi sabremzēšanās, jo vajadzēja nokoncentrēties uz citām.

Lieta tāda, ka nedrīkst domāt tikai ar rokām. Ir jākoncentrējas uz fundamentālajām zinātnēm. Tas, ko tās dara pretī vīrusam, piemēram, šīs jaunās vakcīnas nekad nebūtu bijušas, ja tiktu gaidītas lēnā garā.

Vakcīnu izstrādātājus vienkārši apbēra ar naudu.



JAUNA ATTIEKSME PRET DZĪVI. Covid-19 pandēmija droši vien ir pirmais gadījums vēsturē, kad cilvēku dzīvības dēļ lielā mērā tika upurēta ekonomika, saka Andrejs Ērglis

Arī ar naudu, bet tas ir arī risks. Drusku riskēt var. Kad medicīna attīstās visstraujāk? Drausmīgi teikt, bet visātrāk tā attīstās kara laikā. Arī pandēmija ir unikāls veids, kas paātrinās medicīnas attīstību. Labā ziņa ir arī tāda, ka cilvēki ir morāli gatavi riskēt. Lai arī kā tas izskatītos – un Latvija ir bišķi jocīga šajā ziņā...

Jā, šajā ziņā Latvija diemžēl ir līdzīga vienai lielai kaimiņvalstij.

Vai tu atceries, kā mēs sen atpakaļ braucām pa Kurzemes baznīcām? Un kādas 80. gados bija Mākslas dienas? Īsti tingeltangeļi padomju laikā ar iekšēju brīvību un apziņu, ka darīt kaut ko no oficiālās ideoloģijas atšķirīgu nozīmē zināmu pretošanos varai. Tāpēc tagad domāju, ka šī tautas pretestība vakcinācijai nemaz nav tik slikta – lai cik ļoti mani tā kaitinātu, tie jautājumi prasa atbildi. Tas nozīmē, ka tauta iekšēji ir brīva. Mēs vienmēr gan medicīnā, gan dzīvē skatāmies, ko varam laimēt un ko zaudēt un vai vinnests atsver blaknes. No indivīda viedokļa, nevakcinēšanās, protams, ir slikta, īpaši jau senioriem un cilvēkiem ar blakusslimībām – viņiem noteikti ir jāvakcinējas. Bet, no otras puses, šaubas

VISĀTRĀK MEDICĪNA ATTĪSTĀS KARA LAIKĀ

un jautājumi veicina brīvo domu, un tad varbūt atnāks atkal dzeja un māksla, kas latviešu tautai ir ļoti vajadzīga un kas bija drusku pazudusi konformismā... Mana mamma gan mani šajā ziņā smuki atsēdināja, manas māsas meitai skolas beigās ierakstot, ka zināšanas bez domāšanas ir mazvērtīgas, savukārt domāšana bez zināšanām ir kaitīga.

Bet tu tikko aizstāvēji tautas brīvību domāt bez zināšanām.

Tāpēc mums ir jādiskutē. Tas, manuprāt, ir vissvarīgākais. Un jāpaļaujas nevis uz ezoteriku, bet uz ārkārtīgi vienkāršām, aksiomātiskām lietām. Neviena pandēmija nav pārvarēta bez vakcīnām. Cita ceļa vienkārši nav. Bailes no vakcīnām ir bailes no svešā un atskaņas no laika, kad Padomju Savienībā bija zemas kvalitātes zāles ar lielām blaknēm. Mēs arī neesam raduši vakcinēties. Lielbritānijas piemērs rāda, ja cilvēki vakcinējas pret gripu, tad arī mirstība no kardiovaskulārajām slimībām stipri samazinās. Ja mēs vairāk vakcinētos pret gripu, tad pēc 65 gadu vecuma varētu samazināt kardiovaskulāro mirstību gripas mēnešos par pieciem līdz desmit procentiem.

CITA CEĻA VIENKĀRŠI NAV. Neviena pandēmija nav pārvarēta bez vakcīnām, aksiomātisku patiesību atgādina ārsts Andrejs Ērglis

Tu lielas daļas sabiedrības attieksmi pret vakcināciju mini kā pozitīvu piemēru – brīvas domas izpausmi. Bet vai nav arī tā, ka šī attieksme, šī antivakseru kustība rāda to, ka vai nu ārstu komunikācija ar sabiedrību nav pietiekami laba, vai – drīzāk jau – ir ļoti lielas problēmas mūsu izglītības sistēmā?

Vispār pasaulē izglītības korelācija ar veselību un dzīves ilgumu ir skaidri redzama: jo augstāka izglītība, jo tu ilgāk dzīvo un veselāks esi. Tas ir pierādīts, par to nav ko diskutēt. Pret vakcināciju lielākoties iestājas cilvēki ar zemāku izglītības līmeni. Bet mums, vismaz man, tagad ir svarīgi mācīties mācīt. Latvijā tā ir liela problēma. Piekrītu, izglītībā ir lielas problēmas, bet jāsaprot arī, ka šajā gadījumā nāk klāt latviešu dumpīgums un brīvdomāšana.

«Mammai par spīti nosaldēšu ausis.»

Jā, racionāli neizskaidrojama attieksme. Esmu ar mieru no rīta līdz vakaram stāstīt, cik svarīga mums ir vakcinācija, jo tas nav tas stāsts, uz kuru vajadzētu izmēģināt brīvdomību. Bet šeit svarīgākais būtu pat ne ārstu, bet emocionālais vēstījums. Tam būtu jānāk no, kā agrāk teicām, radošās inteliģences. Faktiski tas ir stāsts par Daugavas saglabāšanu, par latviešu tautas saglabāšanos.

Bet padomju okupācijas laikā mums nebija ne politiķu, ne garīdznieku, tāpēc māksliniekiem un rakstniekiem nācās pildīt arī šīs misijas.

Bet tagad arī plaisa starp tautu un valdību ir kļuvusi paliela. Tur gan ir arī no ārpuses pielikta roka.

Arī pie attieksmes pret vakcinēšanos.

Jā. Starp citu, vakcinēšanās skaitļi mums nav nemaz tik slikti. Galvenais ir novakcinēt vecāka gadagājuma cilvēkus. Tur gan vajag mēģināt aizklauvēties līdz sirdīm individuāli… Bet vai tad padomju laikos politiķu nebija?

Latviešiem nebija, kompartijas pirmais sekretārs Augusts Voss publiski runāja tikai krieviski.

Lūk, lūk! – un vai tagad politiķi runā valodā, ko tauta saprot? Tā valoda, kurā viņi runā, faktiski ir svešvaloda! Tāpēc es saku, ka tolaik dzīve notika, braucot pa Kurzemes baznīcām, taisot tingeltangeļus un tamlīdzīgas lietas. Tolaik par tiem politiķiem nelikās ne zinis, un tagad arī drusku līdz tam ir nonācis. Tikai nevajag teikt, ka kāds ir vainīgs, jo tauta pati šos politiķus ir radījusi. Es dažreiz slimnīcā, ja kāds kolēģis saka: «Bet te tā ir uzrakstīts», atbildu: «Bet mēs ar tevi to kopā pirms desmit gadiem esam rakstījuši. Vai tad mums būtu tam jāklausa, ja redzam, ka tagad tas vairs nav pareizi?»

Acīmredzot kaut kas ir jāmaina. Uzskatu, ka Latvijā partijas nav iespējamas, kamēr nebūs jauktas vēlēšanu sistēmas, kurā cilvēki var pildīt funkcijas, nepakļaujoties partijas disciplīnai vai vispār grupu disciplīnai.

Vārdu sakot, iebildumi pret vakcinēšanos ir protesta forma. Jā, muļķīga – nevar taču mammai par spīti nosaldēt ausis, jo valdību mūžs ir īss, bet cilvēkam jādzīvo ilgi.

Vai tevi nepārsteidz antivakseru kustības vēriens Latvijā?

Nē. Patiesībā tas pats stāsts ir arī par kustību pret jauniem medikamentiem, pret statīniem. Viena lieta ir pilnīgi skaidra: valdība ļoti fundamentālos jautājumos nedrīkstētu būt partijiska. Vakcināciju, tāpat kā izglītību un veselību vispār, nekādā gadījumā nedrīkstētu pakļaut vēlēšanu, partiju popularitātes un citu reitingu ietekmei. Atklāti sakot, tas ir karmisks noziegums. Šī nav ordināra situācija, cilvēki ir jāglābj. Mirstība ir reāli pieaugusi. Astoņos mēnešos kopš 2020. gada novembra mirstība ir pieaugusi par 20 procentiem samērā ar tādu pašu laiku iepriekšējā gadā. Pieaugusi blakņu dēļ, var tās saukt par kovida netiešajām izpausmēm, kad nav iespējams sniegt

palīdzību, jo cilvēki slēpjas, nenāk pie ārsta, nedabū zāles...

Kas attiecas uz nākšanu pie ārsta, tu kādā intervijā teici, ka cilvēkam par savu veselību jāatbild pašam. Man un droši vien ne tikai man gan patiktu, ja valsts paņemtu aiz rokas un dažas veselības pārbaudes liktu veikt obligāti.

Ir viens teiciens, par kuru man ļoti gribētos, lai tas būtu mans, bet tas diemžēl nav mans: ārstējot sabiedrību, tu vari izglābt indivīdu, bet, ārstējot indivīdu, tu nevari izglābt sabiedrību. Padomju laikā bija obligātās profilaktiskās pārbaudes. Tā bija represīva metode. Ir jāmeklē iespējas to izdarīt citādi. Cilvēka paša atbildība par savu veselību nozīmē: ja tev ir pieejamas veselības pārbaudes, bet tu to nedari, tad tā ir tava atbildība. Piemēram, vēža skrīnings – sievietēm dzemdes kakla vēža, krūts vēža, vīriešiem prostatas vēža skrīnings. Ja tevi aicina, bet tu nenāc, tad tā ir problēma.

Bet es nenāku, ja man nekas tajā brīdī nesāp. Tāpēc valstij vajag mani paņemt aiz rokas un pateikt: noliec to benzīna kannu malā un pārbaudies, jo ir vainas, kas uzreiz neizpaužas.

Tas īsti nav realizējams. Tāpat kā tagad runas par obligāto vakcināciju.

Tu esi par vai pret obligāto vakcināciju?

Nedrīkst sajaukt jēdzienus. Visai tautai obligāto vakcināciju mēs, visticamāk, nevaram uzlikt. Bet mēs noteikti to varam uzlikt regulētām profesijām. Medicīnas darbinieks ir regulēta profesija. Ja tu gribi strādāt medicīnā, tev ir jāvakcinējas. Tāpat arī armijā, policijā, jo kas tad būs, ja visa armija un policija būs slima? Tādās jomās, arī izglītībā, vakcinēšanās ir nepieciešama, lai tu nenodarītu pāri citam. Bet uzlikt obligāto vakcināciju visai sabiedrībai? Baidos, ka tas var nest citas blaknes.

Tas ir tāpat kā ar smēķēšanu. Smēķēšana valstij rada drausmīgus zaudējumus, bet tu jau nevari katru smēķētāju apsist vai ielikt koncentrācijas nometnē. Ir jāstāsta par smēķēšanas kaitīgumu. Sabiedrības apziņa tomēr aug. Kas attiecas uz vakcināciju, es pat brīnos, ka mums ir tik laba vakcinācijas aptvere, dzirdot visas tās runas, kā lielās farmācijas kompānijas un Bils Geitss tūlīt visus nozombēs (*smejas*).

Runājot par veselīgu dzīvesveidu, vai Vidusjūras diētā nav par daudz eļļas?

Nē. Lietot nevajadzētu palmu eļļu, arī rapšu eļļa tiek uzskatīta par ne īsti labu, bet vispār eļļas nav sliktas. Tikai jāraugās, lai eļļa neoksidējas. Kaņepju eļļa, tikko saberzta piestiņā, ir laba, bet pastāvējusi tā oksidējas un zaudē vērtību. Attiecībā uz olīveļļu ir pierādīts, ka tās lietošana ir derīga.

Zobārsti sūdzas, ka senioriem, kas lieto asins šķidrinātājus, ir stipra asiņošana, ja rauj zobu.

Tā ir, bet jāraugās, ko mēs iegūstam un ko zaudējam. Ar zobārstiem mēs

CERU, KA MUMS ATKAL KĻŪS KONTINENTĀLĀKS KLIMATS, KĀDU ATCEROS NO SAVAS BĒRNĪBAS, – SILTAS VASARAS UN AUKSTAS ZIEMAS

daudz diskutējam un esam secinājuši, ka tad, ja jārauj zobs, tavs kardiologs raksta ieteikuma vēstuli tavam zobārstam, kurā iesaka, ko nevajadzētu lietot, piemēram, nedēļu pirms zobārsta manipulācijām. Ja zobārsts saka, ka viņam ar pacientu jādara vēl kas vairāk, tad viņš raksta vēstuli kardiologam un tas pacientam iesaka uz to laiku lietot citas zāles, lai viņam nenotiktu smadzeņu infarkts.

Tātad, piemēram, tromboaspirīnam nevajadzētu būt recepšu zālēm?

Nē. Svarīgs ir izglītības līmenis, un mums tas nav zems.

Gribi teikt, ka antivakseri vienkārši ir skaļāki?

Jā, jā! Noteikti! Opozīcija, noliegums vienmēr ir ātrāks. Arī Kannu festivāla *Zelta palmas zaru* nedos par filmu, kas rāda, cik labi mēs te dzīvojam un atpūšamies. Bet labi, ka sociālajos tīklos ir zināma cenzūra, jo piesārņot tīklus ar galīgām muļķībām, rupjībām un naida kurināšanu nav labi. Agresijas veidi ir dažādi, psiholoģiskā agresija ir viens no tiem.

Atgriežamies pie karstuma.

Tātad patiešām svarīgākais ir tādā laikā neatstāt bez uzraudzības mazus bērniņus, jo viņu termoregulācija nav tik laba. Tad notiek tie šausmīgie gadījumi, kad mašīnā atstāti bērniņi mirst. Līdzīgi ir arī vecākiem cilvēkiem. Tāpēc viņiem karstumā vajadzētu atrasties atvēsinātās telpās...

Nevis sakņu dārza dobē rušināties?

Uz to nevar atbildēt tikai ar jā vai nē, jo patiesībā arī tā dobe ir vajadzīga. Tikai tur nevajadzētu uzturēties ilgu laiku, pa starpu jāiet arī atvēsināties. Jābūt gaišam apģērbam un galvassegai. Nav laba pārsauļošanās. Otrkārt, tā kā mēs vairāk svīstam, ir jālieto vairāk ūdens.

Teici, ka ūdens var būt arī par daudz.

Tas var būt tiem, kam ir nieru slimības un sirds mazspēja. Tomēr vissvarīgāk karstā laikā ir, lai šķidruma nav par maz. Ja ir par maz, asinis kļūst biezākas, sirdij ātrāk jāstrādā.

Mēs to sajūtam?

Jā, pirmkārt, mums ir tāda maņa kā slāpes. Otrkārt, var sākties galvas reiboņi. Bet bīstamība ir tā, ka tad, kad šķidruma sistēmā ir par maz, sirds sāk strādāt ātrāk. Tas mums galīgi nav vajadzīgs, sirdsdarbībai ideālā gadījumā jābūt zem 60. Otra bīstamība ir tā, ka asinis kļūst viskozākas, biezākas, tajās ir mazāk šķidruma, vairāk asinsķermenīšu.

Tad jau tās ir vērtīgākas?

Vērtīgākas tās nav, jo ir trombogēnākas. It kā salīp, saķep, tātad karstā laikā insultu un infarktu iespēja ir lielāka. Protams, tas daudz mazāk attiecas uz veselīgiem jauniem cilvēkiem.

Kā kardiologiem atklājas šīs vasaras ekstrēmā karstuma sekas?

Šī jau nav pirmā tāda vasara. Kā man teica viens brazīlietis, «mums katru vasaru stāsta, ka šī ir viskarstākā».

Bet tik ilga karstuma perioda ap un virs plus 30 grādiem gan laikam nav bijis.

Cilvēka atmiņa jau visu neatceras. Kad paskaties agrāku gadu mērījumus, izrādās, ka nav tik traki. Ceru, ka mums atkal kļūs kontinentālāks klimats, kādu atceros no savas bērnības, – siltas vasaras un aukstas ziemas. Lielākā mūsu problēma patlaban var būt atvēsināšana, tā silta klimata vietās patērē visvairāk enerģijas. Visgrūtāk tagad var būt biroju darbiniekiem, kam jāsēž pārkarsušās telpās, kurās ir maz skābekļa. Ārā problēmu ir mazāk, ja vien ilgi neatrodies tiešos saules staros.

Kad tevi intervēju iepriekšējo reizi, teici, ka cilvēkam vajag dzīvot 120 gadu. Cik tu cilvēkam dod tagad?

Es neteicu, ka vajag, teicu, ka var! (*Smejas.*) Tagad tiek doti 130 gadi. Īstenībā tas ir mentālas dabas jautājums: cik ilgi tava griba, dvēsele vai gars – visticamāk, gars – grib dzīvot. Jā, te mēs esam no zinātnes iegājuši ezoterikas laukā, bet esmu redzējis, kā cilvēki, zaudējot interesi par dzīvi, ļoti ātri aiziet.

Latvijā, kā tu zini, neviens nemirst no vecuma, mirst no kardiovaskulārām slimībām (*smaida*). Bet, piemēram, par princi Filipu raksta, ka viņš aizgāja Dieva mierā, bija pabeidzis savas zemes gaitas. Savukārt karalienei dzīvot ir interesanti, viņa ņemas ar mazbērniem un pilda savu misiju.

Bet mūsu sarunas noslēgumā es gribētu atgriezties pie cilvēka paša atbildības. Kāpēc es par to runāju? Es, piemēram, negribētu kāpt augstu kalnos ar saviem dēliem tikai tādēļ, lai viņiem nebūtu mani jānes lejā. Universālā veselības definīcija ir slimības neesamība, bet ne tikai tavas slimības neesamība – veseliem jābūt arī taviem ģimenes locekļiem, draugiem, tautai. Ja cilvēks ir, piemēram, triekas ķerts, viņa slimībā ir iesaistīti arī viņa tuvinieki. Tu caur sevi esi atbildīgs arī par citiem. Tieši tas pats stāsts ir arī par vakcīnu – tu jau varētu darīt, kā gribi, bet, ja esi vienā komandā vai tautā, tev ir jāsadarbojas. Tas ir zināms upuris tautas saglabāšanai, lai mēs te būtu un dzīvotu. ●