



1855. gada 2. decembrī, savā trīsdesmitajā dzimšanas dienā Krišjānis Valdemārs pie savas studenta istabiņas durvīm pielika vizītkarti:

“Krišjānis Valdemārs, kamerāliju students, latvietis”. Krišjānis Valdemārs ar šo zīmīti parādīja – latvietis nozīmē labu izglītību, spējas tautsaimniecībā. Valdemārs netieši pateica – latvietis var būt kungs savā zemē un var lepoties ar savu latvietību. Kopš tās dienas mēs saucam sevi par latviešiem un lepojamies ar to.

Savu mājaslapu esmu radījis galvenokārt tamdēļ, lai apkopotu ziņas par tautas veselību. Nezinu nevienu svarīgāku uzdevumu savai valstij un tās pilsoņiem kā rūpēties par savu un savu tautiešu veselību, lai latvieši dzīvotu ilgi un dzīve būtu kvalitatīva. Manos rakstos Jūs lielākoties radīsiet ziņas par nepieciešamību kustēties un sportot, veselīgi ēst, dzert daudz šķidruma, izvairīties no alkohola, sāls un cukura, un kas būtiski – nekad nesmēķēt un nekad neatrasties smēķētāju tuvumā.

Latvietim nav svarīgākas dzīvesziņas kā rūpes par savu un savas tautas garīgo veselību – smaidu, labestību un labvēlību vienam pret otru un pašam pret sevi, vēlmi mācīties un palīdzēt zināšanas apgūt citiem.

Lūdzu atvainot un tūlīt no šīs mājaslapas pa virtuālo ceļu iet prom tos, kam latvietība, sava valsts, zeme un latviešu tauta, kā arī savas tautas veselība nav būtiskas.

**Pēteris Apinis, Latvijas Ārstu biedrības prezidents,  
Pasaules Ārstu asociācijas žurnāla *World Medical Journal* galvenais redaktors,**

**16 grāmatu un vairāk nekā 2000 publikāciju autors**