

Ինչպիսի չհիվանդանալ մրսածուրթանք

ԳԼՈՒԽ 1-ԻՆ

Բառի ծագումը: (INFULENZA): Ինչպե՞ս ստուգել մրսածության (հարբուխի) վիրուսը, եթե այն վրա է հասնում գիշերը կամ շաբաթ-կիրակի օրերին:

ԳԼՈՒԽ 2-րդ

Արագ հակահարված տալու մեթոդը, հարձակվող վիրուսների դեմ պայքաւ և ոչնչացում, օգտագործելով մանրէները պատվաստանյութ ստանալու համար:

ԳԼՈՒԽ 3-րդ

Ինչո՞ւ ենք մենք հիվանդանում մրսելուց: Ինչպե՞ս ինքնուրույն բուժվել, եթե անտեսել ես ախտանիշները և արդեն դարձել ես անկողնային հիվանդ: Ինչպե՞ս դուրս նետել մրսածության վիրուսները: Ինչպե՞ս հանգստանալ: Ինչպե՞ս անել ողողումներ, երբ տան պայմաններում հայտնաբերում ես մրսածությունը:

ԳԼՈՒԽ 4-րդ

Ինչպե՞ս կանխարգելել վիրուսային վարակի ներխուժումը շնչառական ուղիներ: Ինչպե՞ս բուժել չոր հազը, որը Ձեզ թոյլ չի տալիս քնել գիշերները: Ինչպե՞ս բուժել թաց հազը:

ԳԼՈՒԽ 5-րդ

Վերջնական արդյունքների ի մի բերում:

ՎԵՐՉԱԲԱՆ՝

Ինչպե՞ս կանխարգելել աչքերի անընդհատ արցունքները:

ԳԼՈՒԽ 1-ԻՆ

Միրելի Թամի

Ինչպես դու արդեն գիտես, մեկ տասնամյակ Միացյալ Նահանգներում չլինելուց հետո, ես վերադարձա այդ երկիրը: Ես եկել էի աղջկա ուսումնական դասընթացի ավարտին և մտածեցի, որ կանգ կառնեմ Նյու Յորքում և կհանդիպեմ քեզ մինչև Եվրոպա, ապա՝ Իրան վերադառնալու:

Ձեր հիանալի քաղաքում, որտեղ բնակչության մեծ մասը ապրում է ստրատոսֆերայի մեջ, որտեղ կապը երկրի հետ միայն սպասարկման ոլորտներում է, ես շատ միայնակ էի՝ ապրելով հյուրանոցի իմ սենյակում ամենավերևի հարկում, և անընդհատ սպասելով հեռախոսային զանգի, որն այդպես էլ չհնչեց: Ես զանգահարեցի քո գրասենյակ, բայց քարտուղարուհիդ ասաց, որ դու մի քանի օր չես լինի:

Նախնական երկուստեք և մանրամասն քննությունից հետո, երբ տեղեկացրի, որ համալսարանական օրերի հին ընկերդ եմ, նա ասաց, որ տանը հիվանդ պառկած ես: Չնայած նրա ձայնը բարեհամբույր էր, բայց ակնարկում էր որ խոսակցությունը պետք է այդտեղ ավարտվի, և դա ինձ հիշեցրեց քո տնային դաստիարակչուհուն Բերքլիում (պատմությունը նորից կրկնվում էր:)

Երբ մենք ուսանող էինք, շատ հաճախ և անհույս, երբ ես ըսպասում էի քեզ հետ հեռախոսով զրուցելուն, կանաչ բարձրունքներում ձիավարելուն, կինոյին, զբոսանքին, ընթրիքին, միասին պարապմունքներին գրադարանում, թեթև նախաճաշին մինչև ժամը տասը, այնքան բաների էի սպասում, որ իմ հիշողությունն ի վիճակի չէ բոլորը թվարկել:

Հիվանդությունը՝ մրսածութեան վիրուսը, եթե չեմ սխալվում, քեզ այցելում էր համարյա ամեն երեք ամիսը մեկ: Եվ այժմ, երբ այդքան տարիներ են անցել, խոստովանելն էլ ավելի հեշտ է:

Այն օրերին երբեմն ինձ համակում էր տհաճ մի տազնապ, երբ ինձ ասում էին, որ դու չես կարող հեռախոսին մոտենալ հիվանդության պատճառով: Ես միշտ մտածում էի, թե դա խորամանկ հնարք է՝ նախերգանք, օտարերկրյա ուսանողից խուսափելու համար, որն ընդամիշտ խճճվել էր մի հարցի շուրջ մնալ, թե՛ չմնալ Ամերիկայում ուսումն ավարտելուց հետո:

2 ինչպիսի չհիվանդանայ մրսածությունը

Երբ, օրեր անց, ես լսեցի հեռախոսով քո ձայնը՝ մրսածությունից խոպոտած, սոխակի երգից էլ գեղեցիկ թվաց:Քո ձայնը միշտ ուժեղ ազդեցություն ուներ՝ վիրականգնում էր ինքնավստահությանս զգացումը, և ես ինձ արքայազն էի զգում:

Այս անգամ էլ, քո ձայնը՝ խոպոտ, թե՛ նորմալ, նորից լսելու ցանկությունն էր ստիպում, որ ես բուռն կերպով ընդհարվեմ քարտուղարուհուդ հետ, որը երկար ժամանակ համառորեն չէր տալիս քո տան հեռախոսի համարը: Քանի որ նախօրոք գիտեի, որ հեռախոսահամարդ գրանցված չէ, քո քարտուղարուհին հոյսի միակ աղբյուրն էր, բայց նա վճռական էր և խուսափողական:

Ի վերջո նրան գրել տվեցի իմ ամբողջ բարդ անունը, հյուրանոցի անունը և սենյակի համարը:Որքան հնարավոր էր համոզիչ տոնով խնդրեցի նրան փոխանցել հաղորդագրությունս, որ ես սպասում եմ քո պատասխան զանգին հնարավորին չափ շուտ:Բարեհաճ սառնութեամբ նա խոստացավ,որ կփոխանցի իմ հաղորդագրությունը այն դեպքում, եթե դու զանգահարես գրասենյակ: Նա հեշտությամբ զիջողներից չէր, բայց ես որոշել էի նրան մի երկու բան ասել:Կներես Թամմի,ես քիչ էր մնում ճայթեի, քանզի մասնակիորեն Ֆինանսավորել էի այն գործը, որտեղ նա այժմ աշխատում է և աշխատավարձ ստանում, բայց ճիշտ ժամանակին մի միտք լուսավորեց ինձ:

Ես կանգ առա մի ակնթարթ լռելուց հետո և ցտեսություն ասացի:

Ասես ազատվելով, նա ծոր տվեց.«Խնդրեմ»՝ քո տնային դաստիարակչուհու նման, որն իմ ականջին հուսահատ անեցք հնչեց:

Այն փողը, որը ես քեզ պարտք էի տվել և որը դու ամբողջովին վերադարձրեցիր տոկոսներով հանդերձ, թոյլ տուր ասեմ, միակ գումարն էր, որը ես Հեղափոխությունից առաջ երկրից դուրս էի փոխադրել: Իմ ուրախ օրերին՝ մինչ մեծ հեղաշրջումը, արտակարգ հնարավորություններ բաց թողնվեցին այս կապակցությամբ, որովհետև ես հեռուն չէի նայում և կարծում էի, որ Շահի ռեժիմը կշարունակվի, և որ Իրանը ապահով մի ամրոց է Միջին Արևելքում: Ըստ ամենայնի, պետք էր հակառակը մտածել, բայց դեպքերը իմ վրա չէին ազդում: Անգամ ապստամբության ամենաթեժ պահին ես չէի հավատում, որ ռեժիմն իր վերջին շունչն է ապրում:

Ես դիմանում էի, բայց հողմահույց փոթորկից, որը սկսեց անժամանակ, ինչպես շատ ուրիշներ, չափազանց արագ դարձա քամուց քշված: Ես ձեռք էի բերում և կորցնում՝ ինչպես իմ և քո հարաբերությունները:

Բայց դու լավ գիտես, որ ես կովախնդիր ձախողակ չեմ:Ես նորից մազլցեցի ժայռերն ի վեր, հասա ոչ այն աստիճանին, որի վրա գտնվում էի առաջ , բայց դրան բավական մոտիկ: Ես ընդունում եմ, որ այն դժվարին տարիներին՝ Հեղափոխությունից հետո, առանց քո անհրաժեշտ դրամազլխի, ի վիճակի չէի լինի որդուս ուղարկել քուլեջ սովորելու: Նա այժմ իմ նմանակն է՝ լրիվ կազմավորված ինժեներ-մեխանիկ և աշխատում է ինձ հետ: Այսպիսով, բախտի քմահաճությով ամեն ինչ փոխվեց: Ես քեզնից կախյալ դարձա: Այս միտքն էր, որ ժամանակին լուսավորեց ինձ և կանխեց քո քարտուղարուհու հետ կռվի բռնվելը:

3 ինչպիսի չհիվանդանայ մրսածությունը

Նրա հետ հաջողության չհասնելով՝ ես երկար ժամանակ կանգնել էի հյուրանոցի իմ սենյակի պատուհանի մոտ՝ նայելով Մանհեթենի արհեստական խոյացած վիթխարի ուրվագծին: Անցյալի կարճատև հիշողությունները վերադարձան: Աստիճանաբար մոայլ տրամադրությունը տեղի տվեց, քանզի ես հիշեցի այն ժամանակները, երբ մենք միասին էինք:

Ես հիշեցի, թե ինչպես մի անգամ դասերից հետո մենք գնացինք համալսարանի հիվանդանոցը և մեր նշագեղձերը ներկեցինք, այն ժամանակ դա միակ մատչելի միջոցն էր կոկորդի ցավի դեմ:

Այժմ իմ երևակայության մեջ ես քեզ տեսնում եմ միայնակ՝ մի ընդարձակ սենյակում, մի մեծ բաժակ ջուր դրված քո մահճակալի կողքը՝ շրջաբառված կարմիր, մոխրագույն, դեղին և կապույտ վիթխարի հաբերով: Քո հրապուրիչ դեմքը՝ գունատ և հոգնած, նորաձևության աշխարհի կոսմետիկայից զուրկ, շարունակ սպասվող, բայց երբեմն ընդհատվող փոշոտից ծամածոկող: Քո մահճակալի կողքը դրված է պլաստիկ մի զամբյուղ, որը լիքն է օգտագործված անձեռոցիկներով:

Ոգեշնչվելով այն մտքից, որ կարող էի քեզ օգնել ուրիշ շատ ճանապարհներով, այլ ոչ միայն հարյուր հազարը պարտք տալով, ես զգացի «Տիրահոչակ սրիկա» ֆիլմի գլխավոր հերոսի՝ Կարի Գրանտի համարձակությունը, որը գողտուկ քայլերով բարձրանում էր ոլորապտույտ աստիճաններով, որպեսզի փրկի թմրած և շվարած Ինգրիդ Բերգմանին նացիստ դավադիրների պլանավորած թունավորումից Արգենտինայում: Պատկերն ավարտվում է Ինգրիդի՝ համարձակ փրկությամբ: Մենք այդ նկարը երկուսով դիտեցինք, երբ այն առաջին անգամ էկրան բարձրացավ: Հիշում ես: Եթե ես քո բնակավայրը իմանայի, կգայի՝ արհամարհելով սպասուհուդ դաժան սպառնալիքները և առարկությունները:

Պատկերացնում ես, քո քարտուղարուհին՝ աստիճանների գլխին կանգնած, ինձ վրա կնայեր փքված շրթունքներով, մինչ ես բարձրանայի: Ես կմտնեի քո ննջասենյակ և կնստեի մահճակալիդ կողքին: Քո գունատ դեմքը կշրջվի աստիճանաբար՝ ճանաչման ժպիտով լուսավորվելով, և մեր ձեռքերը շուտով կհպվեն ուժգին, ինչպես հին ժամանակներում, կինոյում:

Ինչպես միշտ, դու կանհանգստանայիր, որ ես կարող եմ քեզնից հարբուխով վարակվել, որն ինձ երբեք չի հուզել, և ես կսկսեի համոզել քեզ Թամի, որ տաս տարի շարունակ ոչ մի անգամ չեմ հիվանդացել: Ինչպես և շատերը, դու ինձ սկզբում չէիր հավատա: Ես կկարողանայի կարդալ քո մտքերը, ինչպես՝ կարող էի ես հայտնաբերել գրիպի դեմ ինչ-որ բան, երբ բժիշկները այս ասպարեզում դեռ ոչնչի չէին հասել: Ասում են, որ հայտնագործությունները ծնվում են նեղության պահերին: Ես շատ բախումներ եմ ունեցել մրսածության հետ, և ես ատում եմ այն, այնքան եմ ատում, որ կգերադասեի կյանքում մի անգամ բախվել թոքախտի հետ, քան թե տարին մեկ կամ երկու անգամ ընդհարվել հոգի մաշեցնող մրսածության հետ:

4 ինչպիսի չհիվանդանայ մրսածությունը

Ավելի քան տասն տարի, մի ժամկետ, որ կասկածի տեղիք չի տալիս, ես չեմ ընկել անկողին մրսածության պատճառով և հետո թուլացած չեմ ելել ինչպես Օպերայի Ուրվականը:

Վերջին տասն տարիներին ես երբեք չեմ կորցրել նոյնիսկ մեկ օր իմ աշխատանքից կամ ակտիվ կյանքից: Նոյնիսկ գրիպի անցած տարիների համաճարակները՝ իրենց ըսպառնալից ասիական անուններով, ինչպիսիք են՝ Հոնկ Կոնգի գրիպ, Բիրմական, Շանհայի, Թայվանի, Յամագայայի և այլն, չկարողացան ինձ ուժազուրկ անել:

Ես սովորել էի արդյունավետ պայքարել վիրուսի դեմ: Ես հաղթահարել էի հիմնահարցը հիմնովին և ընդմիջո: Ես աչքս էլ չէի թարթի, եթե լսեի, որ այս տարվա վիրուսը ամենվտանգավորն է և եկել է Մադագասկարից կամ մի այլ տեղից, բայց հարց է ծագում, ինչո՞ւ գրիպի վիրուսը երբեք չի տարածվում Եվրոպայից: Ինչո՞ւ երբեք չես լսի՝ Մանչեստրյան գրիպ կամ Ռիվիերայի առափնյա գրիպ:

Համաշխարային Առողջապահության Կազմակերպությունը պարտավոր է գտնել այս ֆենոմենի բացատրությունը, բայց Արևելքը Արևելք է, իսկ Արևմուտքը՝ Արևմուտք, և հազվադեպ, երբ այդ երկուսը հանդիպում են, առաջանում է հետևյալ բառը՝ «influenza», որը փոխառնված է արաբական ծագում ունեցող «anf-al-anza» բառից: «Anf» արաբերեն նշանակում է քիթ, «al-anza»՝ այծ: Հազար, ջրի հոսելը քիթից և բերանից, մարդուն նմանեցնում է քիթը մշտապես թաց այծին: Ամերիկյան Ժառանգականության բառարանում նշված է լատինական ծագում ունեցող «influentia» բառը, որ նշանակում է ազդեցություն, որից էլ ծագել է «influenza» բառը, բայց դա դեռ ոչինչ չի նշանակում: Հրաժարվելով երուդիցիայից, կարելի է ասել, որ «anf-al-anza»-ն ավելի մոտիկ է բառի իրական ծագումին: Այծի քիթ ունենալը հարբուխային վիճակում ավելի իրական է և հավատալի:

Ահավոր տանջվելով մրսածությունից, շատ մարդիկ, առանց գիտակցելու կապը, ասում են. «Ես ինձ հիվանդ այծի պես եմ զգում»: Հիմա, քանի որ հիվանդության անունը սկիզբ է առնում արևելքից, թող բուժումն էլ ստանան Արևելքից, չնայած որ նրանց, ովքեր որ Արևելքից չեն, դա անհավատալի կթվա:

Առաջին հերթին, Թամի, վերաբերմունքը դեպի հարբուխը (մրսածության հիվանդությունները), պետք է ամբողջովին փոխվի՝ հաշվի առնելով նրա դիապագոնը, այսինքն՝ դա բացիլային բնույթ է կրում, թե՛ վիրուսային: Պետք է ընդունել, որ թեթև մրսածություն գոյություն չունի, որ բոլոր մրսածություններն էլ վեր են ածվում ծանր տարբերակի, հատկապես՝ գրիպոզ վիճակի: Երբ հրաժարվում ես պառկել անկողին ու հանգստանալ, պետք է մտածել, որ հիմնահարցը քեզ հասկանալի է, բայց այնուամենայնիվ, կարևոր է ընդունել, որ հանգիստը, երբ երևում են մրսածութեան առաջին նշանները, թեորեսիկ բուժում է, բայց հարցի լուծում չէ:

Իհարկե չես կարող սրբնթաց նետվել անկողին և երկօրյա հանգիստ սկսել, երբ կոկորդո մի քիչ քերում է կամ որովհետև քիթդ երկու անգամ մաքրել ես մինչ նախաճաշ: Առույգ, նորմալ մարդը չի կարող ուղղակի այդպես ծուլանալ:

5 ինչպիսի չհիվանդանայ մրսածությունը

Բոլոր նրանք, ովքեր մրսելուց հետո պառկում են անկողնում այն մարդիկ են, որոնք կամ անկարող են և ընտրություն չունեն, կամ բացառիկ մարդիկ են, որոնք կարող են կյանքի շարժումը կանգնեցնել իրենց մեջ՝ անջատիչի մի շարժումով: Այսպիսի մարդիկ փոքրամասնություն են կազմում:

Ստիպողական հանգիստը, որպես կանխարգելիչ միջոց, շատերի համար երբեք առաջնահերթ համարվել չի կարող:

Կամ դու ունես կարևոր հանդիպում, կամ կարևոր աշխատանք, որը չի կարելի հետաձգել, կամ պետք է ավարտես նախագծիտ զեկույցը, կամ պետք է պարզապես կյանքից ետ չընկնել: Իներցիայի ուժը այդքան էլ հեշտ չէ կանգնեցնել:

Միևնույն ժամանակ, ներխուժող վիրուսը բազմանում է և բազմապատկվում: Դու թուլանում ես: Ականջներդ փակվում են քիթդ շատ մաքրելուց, գլուխտ պայթում է, և աչքերդ արցունքոտում են: Աստիճանաբար կյանքը անիմաստ է դառնում: Դու վերջիվերջո հիվանդ անկողնին ես գամվում: Բոլոր նշանակված կամ երաշխավորված դեղամիջոցները՝ մրսածության դեմ այդ շրջանում ամոքիչներ են, որոնք կյանքը մի թեթև հեշտացնում են՝ մինչ հիվանդությունը ընթացքի մեջ է:

Երբ մարդը ապաքինվում է, բացառելով հետագա հետևանքները, գալիս է իմունիտետի շրջանը, որի ժամանակ նա չի հիվանդանա, դա քո դեպքում տատանվում է երեք ամիս, իմ դեպքում՝ առաջներում՝ վեց, իսկ շատերի մոտ՝ մի ամբողջ տարի:

Իմ բանաձևը հիմնված է այն տեսության վրա, որ եթե յուրաքանչյուր տիպի կամ ձևի վիրուսը Ձեզ իմունիտետով է օժտում հիվանդությունից որոշ ժամանակ անց, ապա ինչո՞ւ չկանխել ներխուժող վիրուսը սկզբից, երբ այն դեռ թույլ վիճակում է՝ դարձնելով նրան պատվաստանյութ հենց իր իսկ դեմ, և մյուս բոլոր հարբուխային վիրուսների դեմ, որոնց Դուք հակված եք:

Ինչպե՞ս կարելի է դա անել: Հրաշքը պայքարին պատրաստ լինելու մեջ է, և սա պահանջում է ընդգծված խանդավառություն, որպեսզի հաղթահարվի համաճարակը, որին աշխարհին արդեն համարվել է՝ տարեց տարի ընդունելով նրա պայմանները՝ առանց նախապայմանների: Դուք պետք է զարգացնեք արևմտյան-վեստեռն կինոների քովբոյների մտածելակերպը: Օրվա ընթացքում երկար ձիավարելուց հետո, քովբոյը քնում է անտառում խարոյկի կողքին, գլուխը՝ թամբին, մատն էլ՝ ատրճանակի շնիկին: Երբ նրա նժոյգը փոնչում է՝ վտանգ ազդարարելով, նա վեր է թռչում՝ պատրաստ արագ կրակելու:

Մրսածության վրա հասնելուց հետո, առաջին իսկ նշանից, նրան փոխադարձ հարված հասցրեք՝ արագ և ուժեղ: Մի դիմավորեք նրան ընկրկելով: Մի կորցրեք թանկագին ժամանակը՝ փորձելով հասկանալ, թե Ձեր կոկորդի քերոցը, սարսափելի դողը կամ թեթևակի հոսող քիթը ինքն իրեն կանցնեն, թե՛ ոչ: Փորձը շարունակաբար ապացուցում է, որ չի անցնի, բայց մենք միշտ հակված ենք հակառակը մտածելու:

Ամեն տարի մենք մեզ հանգստացնում ենք խաբուսիկ լավատեսությամբ՝ սպասելով հրաշքով բուժվելուն, որ հարձակվող թեթև մրսածությունը կանցնի, բայց չի անցնում: Վիրուսը գործում է: Դրանում մենք կարող ենք համոզված լինել:

Քանի ժամանակը անցնում է, դատարկ անկողինը սպասում է ,որ գրկի Ձեզ, երբ Դուք այդ չէք ուզում: Անհիժված վիրուսը բերում է ճնշվածություն ու թուլություն, Դուք այնքան մոայլված կլինեք, որ շատ դեպքերում կթվաթե էլ երբեք չէք լավանա և երբեք լիարժեք չէք կազդուրվի: Նախկին ինքնավստահությունը տեղի է տալիս:

Առաջներում ցիտրուսի հյուսթը ընդունված պահանջումն էր մրսած հիվանդների համար՝ իր վիտամին C-ի պարունակության պատճառով: Գիտությունը այժմ լիովին հավանություն է տալիս հին գաղափարին, որ այս հիանալի վիտամինը միակ ճիշտ և մարտնչող տարրն է, որը կարող է առճակատել այդ անընդհատ գործող, դեմքը և դիմագծերը փոխող հարբուխի վիրուսի դեմ:

Այսպիսով, ճակատամարտին պատրաստ լինել, նշանակում է դեղարկում ունենալ մեկ շիշ վիտամին C (ascorbic acid) 500 մգ. դեղահաբերով: Բայց մի ընդունեք այն ամենօրյա չափաբաժանով, երբ առողջ են և լավ եք զգում:

Ամեն օր ընդունել վիտամին C-ն որպես կանխարգելիչ դեղամիջոց, նույնն է, թե անկանոն կրակեք երկինք այն հույսով, որ մի օր կդիպչեք երկնքում թռչող բադին, և այն կընկնի Ձեր ոտքերի մոտ: Հաբի տեսքով ընդունվող վիտամին C-ի արդյունավետությունը ի մի բերված չէ: Հաբերը, որոնք ընդունվում են վիրուսի ներխուժման օրը, կամ մեկ օր առաջ, օգուտ տալիս են, բայց ոչ այն հաբերը, որոնք Դուք ընդունել եք չորս ամիս առաջ: Բացի այդ, եթե վիտամին C-ն դարձնեք Ձեր ամենօրյա դիետայի մաս, կավելանա Ձեր թթարտադրությունը, և Դուք ստիպված կլինեք խոսելուց առաջ անընդհատ թուրք կուլ տալ:

Պարզապես ունեցեք վիտամին C Ձեր անձնական դեղատուփում անհրաժեշտ պահի համար, և մի խմեք նարնջի կամ գրեպֆրութի հյուսթ ամեն օր այնքան, որ հասցնեք Ձեզ փորալուծության եզրին: Ապրեք նորմալ կյանքով: Մի գրգռվեք, երբ շփվում եք մրսածությամբ հիվանդ մարդու հետ, և մի ցուցաբերեք տարօրինակ վարք՝ նրանից խուսափելու համար:

Եթե թեթև հիվանդանալը կարող է ոգդակար լինել՝ որպես թեթև պատվաստանյութ, ապա ինչո՞ւ չշփվել նրա հետ նախօրոք: Վաղ աշնանը կամ ուշ ամռանը պատվաստանյութի ընդունումը արդյունավետ է, այսինքն՝ հիվանդությունները անհետևանք են անցնում: Ահա թե ինչու, երբ ինչ-որ մեկը անօգնական փոշտում է վերելակում կամ մետրոյում, կամ մի այլ փակ տարածքում, մի խույս տվեք ցուցադրաբար, որպեսզի այդ անձը ամոթահար լինի:

Եթե նույնիսկ ապրեք ապակե պատնեշի ետևում, մրսել- հիվանդանալը ախուսափելի է, եթե եղանակի առումով ժամանակը վրա է հասել: Շատ հաճախ Դուք վիրուսի կրողն եք՝ առանց դրա ազդեցության տակ ընկնելու: Ներխուժումը օրգանիզմ տեղի է ունենում, երբ Ձեր դիմադրողականությունը ցածր է մրսածության դեմ: Դրան նպաստում է մրսածությունը, սովը կամ երկար ժամանակ տևող նյարդային վիճակը: Ընդհանրապես վիճակը

(դեպրեսիան) նույնպես նպաստում է մրսելուն(հետագայում դրան կանդրադառնամ ավելի մանրամասն):

Այժմ ենթադրենք,որ վորուսը ներխուժել է, և վաղ նշանները արդեն կան՝ փոշտալը,տևական թաց քիթը և դողը, չնայած ջերմաչափը պատի վրա ցույց է տալիս ըստ ֆարենհեյթի 80: Արագացրեք Ձեր գործողությունները: Հիշեք, որ վիրուսից լավ բան չի սպասվում: Պատրաստ եղեք արագ հակահարված տալուն, եթե նույնիսկ ժամանակը անհարմար է, օրինակ՝ տանը հյուրեր կան:

Ներեղություն խնդրեք որոշ ժամանակ ձեզնով զբաղվելու համար: Գնացեք լողասենյակ, փակեք դուռը, որպեսզի ոչ ոք չներխուժի՝ խորհուրդներ տալու կամ միջամտելու:

Գցեք Ձեր բաժակը 500 մգ. վիտամին C դեղահաբ, և խառնեք այն մի բուրբ իրով, ինչպես օրինակ բթացած ծայրով դանակը, մինչև այն կվերածվի փոշու:

Կարելի է օգտագործել նաև 500 մգ. վիտամին C-ի փոշի:Ավելացրեք դրան երկու փոքր բաժակ ջուր:Խառնեք:Պատրաստվեք բուժման ամենաանհավատալի և վճռական փուլին և հիշեք, որ ամեն ինչ, եթե չի կրում մասսայական բնույթ, միևնույնն է, տարօրինակ է թվում:

Մի ժամանակ, ամենահասարակ սրսկումը ներարկիչով տարօրինակ և սարսափելի ցավեցնող էր թվում ոչ միայն հիվանդին, այլև կողքից դիտողին, բայց հիմա այդ ամենը սովորական բան է:

Լցրեք ստացած լուծույթը ափի մեջ և քաշեք քթանցքներով ու կոկորդով շնչառական ուղիների մեջ, հետո դուրս թքեք արտաթորանքը:Կրկնեք գործողությունը երեք կամ չորս անգամ:Եթե լուծույթը ճիշտ էիք պատրաստել, ապա այն պետք է վերջանա:Երբ սա անես, կթվա պապանձվում ես Թամմի, քանի որ այրող ցավը դուրս է ժայթքում և վերջին ողողումից մոտ 20 վայրկյան հետո նոր սկսում է թուլանալ:

Այդ լուծույթը ներս քաշելիս Դուք կհագաք, քիթը կծորա, թանձր հեղուկը կթափվի Ձեր բերանի խոռոչը ռնգային ուղիներով, և Դուք անընդհատ կմաքրեք Ձեր քիթը ու կթքեք:Այս ժելատինի նման նյութը այնպես ավերիչ ուժով է դուրս ժայթքում, որ չգիտես, թե քանի շերտ վիրուս թափվեց:Եվ դու կզարմանաս, թե այդ նեղ արահետներում որտեղից այդքան կուտակված ժելատին:

Այլ կերպ ասաց, Ձեր տանը այս բուժման ընթացքը տնում է մեկ բոպեից քիչ, մինչդեռ եթե հիվանդությունը զարգանար, այն անհամեմատ երկար կտանջեր Ձեզ:

Վիտամին C -ով լվացումը ոչնչացնում է վիրուսը և կանգնեցնում նրա զարգացումը:Այս համարձակ գործողությունը ժամանակ է տալիս հաջորդ քայլի համար:Սակայն վիրուսը նույնպես նոր դիրքավորման է անցնում և փորձում է բազմանալ, չնայած առաջվա էնտուզիզմը նա այլևս չունի:Իրավիճակը, վիտամին C հեղուկով լվացումը անելուց հետո, հիշեցնում է երկրաշարժից հետո ողորկ քարերի վրա վրան խփելու փորձի:

8 *ինչպիսի չհիվանդանայ մրսածութանը*

Լոդասենյակից Դուք դուրս կազաք հսկայի պես շնչելով:Ձեր ռնգային արահետները բաց են, մաքուր և ազատ:Օդը թափանցնում է Ձեր թոքերը և այնպես հեշտ է դուրս գալիս այնտեղից,կարծես Ձեր քթանցքերը և շնչուղային արահետները ունեն չորս մատնաչափ խողովակի լայնություն:

Ձեր տրամադրությունը բարձրանում է, քանի որ վիճակն արդեն լավ է,չնայած մի որոշ ժամանակ տպավորությունն այնպիսին կլինի, ասես արտասված լինեք:Երբեմն այս պարզ, ոչ թանկ գործողությամբ կհաջողվի դուրս նետել վիրուսը Ձեր օրգանիզմից, բայց շատ հաճախ, հատկապես եթե դա աշնանային մրսածության արդյունքն է, այն Ձեզ չի հաջողվի:

Ընդունեք քնաբեր կամ ցավամոքիչ մի դեղամիջոց այդ գիշեր, և շուտ պառկեք քնելու:Հետագա բուժումը կսկսվի հաջորդ օրը:

ԳԼՈՒԽ 2-ՐԴ

Եվ այսպես, Թամի, չմտածես, որ այն ամենը, ինչ որ նկարագրեցի՝ վախեցնելու նպատակ ուներ: Մի ձգտիր խորհուրդ ստանալ բժիշկներից և ընկերներից: Մի սպասիր, որ գլխավոր վիրաբույժը հաստատի այս ամենը: Պարզապես քաջություն ունեցիր գեթ մեկ անգամ անել այդ, և տեսնել դրա հրաշք արդյունքները: Եվ մի մտածիր, որ եթե վիտամին C-ի լուծույթը քաշես քիթդ, ապա դու վերջ կտաս քթիդ: Ասֆորբիկ ասիդը (Ascorbic acid) այդ հարցը չի կարող լուծել:

Վերջին մի քանի տարվա ընթացքում ես դիմել եմ վիտամին C -ի լուծույթի օգնությանը առնվազն տարին երկու անգամ, բայց իմ քթի գլուխգործոց հատկանիշները պահպանվել են՝ սուր հոտառություն, ֆիլտրող հատկություն, որը պահպանում է իմ տոկուն թոքերը նույնիսկ Թեհրանի ախտահարված օդից:

Ես փորձել եմ ավելի թույլ լուծույթ իմ աղջկա վրա, որը հիմա չորս և կես տարեկան է: Երբ նրա քթից ծորում է, թույլ եմ տալիս նրան կաթեցնել լուծույթը աչքի կաթոցիչով: Դրանից հետո, երբ լսում եմ նրա փափուկ շնչառությունը քնած ժամանակ, հասկանում եմ, որ հրաշք լվացումը մեծ ծառայություն է մատուցել նրան, չնայած այն ճշգնեքին, որ նա արձակում է լվացման ժամանակ: Այդ գոռում-գոչունների ուշադրություն չեմ դարձնում, որովհետև միննույնը կլինի մաքուր ջրով լվացում անելիս:

Միայն այն դեպքում եմ աղջկաս բժշկի տանում, երբ նա ջերմություն է ունենում: Հասարակ մրսածության դեպքում նրան տալիս եմ վիտամին C լուծույթը լվացման համար, վիետամին C-ով շերքեթ (պատրաստված է վիտամին C հաբերից, ջրից և շաքարավազից), որը նա խմում է ավելի մեծ հաճությամբ, քան նարնջահյութը կամ լիմոնադը:

Շատ կան կաթիլային դեղեր, որոնք ընդունելի են խցանված քթի համար, բայց նրանց օգնությունը ժամանակավոր բնույթ է կրում: Անհրաժեշտ է նորից ընդունել կաթիլներ երկու ժամ հետո: Վիտամին C լուծույթով լվացումը կատարվում է ընդամենը մեկ անգամ, քանի որ այդ լուծույթին փոխարինող որևէ բան չկա, երբ դու գտնվում ես հարբուխի ճանկերում: Եթե ցանկություն կա կրկնել այդ պրոցեդուրան, ապա կարող եք այն կրկնել ամեն ութ ժամը մեկ, ուրիշ ոչինչ կարելի է չանել, բայց իհարկե, դա կնմանվի վիրուսի հետ

պատերազմի խփիր-փախիր սկզբունքով:Դրա կարիքը չկա:Կա մի այլ հնարավորություն՝ թշնամուն հասցնել մի մահացու հարված հենց հաջորդ առավոտյան:

Գիշերը հանգիստ քուն ունենալուց հետո Դուք զարթնում եք թարմացած: Հենց սկսում եք պատրաստվել օրվա Ձեր գործողություններին,հարբուխի ախտանիշները կրկին ի հայտ են գալիս: Վիրուսի մանրէները անգործ չեն մնում, քանի դեռ քնած եք:Ձեր տնային դեղատուփում պետք է ունենաք երկու սրվակ 500 մգ. վիտամին C ներերակային ներարկման համար և մեկ չափաբաժին գլոբուլին: Այս ամենը պետք է պահել սառնարանում: Վերցրեք դրանից մեկական սրվակ և գնացեք կլինիկա, դիմեք արհեստավարժ քույրի, ընտանիքի բժշկին , կամ այցելեք ներարկումների կենտրոն(Քո երկրում չկա այդպիսի կենտրոն): Մի խոսքով, այնտեղ, որտեղ Դուք կարող եք Ձեր հարցը լուծել:

Ստացեք մեկ վիտամին C ներերակային ներարկում, միևնույն ժամանակ ազդրից պետք է ներարկել մի սրվակ գամմա գլոբուլին: Սա անհրաժեշտ է անել մեկ անգամ:Ես շատ շնորհակալ կլինեմ, որ իմ նամակը քեզ ապարդյուն չանցնի:

Երբ դու հանես գիշերանոցը(եթե այդ օրը հագել էիր), դու արդեն չես տանջվի անիծված հարբուխից:

Եթե այդ օրը շաբաթ,կիրակի կամ տոն չէ, ապա գնա աշխատանքի, կլանվի քո գործով, և մի մտածիր, թե հիվանդությունը բարդանալու է: Համարիր, որ դու պատվաստանյութ ես ընդունել և պատրաստվիր թմրածության, ինչպես դա լինում է որևէ պատվաստանյութ ընդունելուց հետո:

Երբ գիշերը վրա հասնի, գնա և մտիր անկողին սովորականից շուտ, ընդունիր մի ցավամոքիչ դեղ, ոչ թե, որ շուտ քնես, այլ լիովին թմբելու և խոր քուն մտնելու համար:Քունը արագացնում է ապաքինումը, անկախ դեղերից, ցանկացած հիվանդության դեպքում:Հիվանդանոցում ավելի շուտ լավանալու գաղտնիքը ցավամոքիչ ընդունելն է:Բոլոր հիվանդանոցներում գիշերային քույրը ճաշից մի քանի ժամ հետո միշտ գալիս է փոքրիկ պլաստմասե բաժակը լի քնաբեր հաբերով:Նրանք անգամ քնած հիվանդներին են արթնացնում՝ քնաբեր տալու համար:Եթե հիվանդ եք, քնաբեր հաբ ընդունելուց մի վարանեք, բայց ամեն դեպքում պետք է խուսափել քնաբերից կախվածություն ձեռք բերելուց, եթե ձեզ լավ եք զգում:

Մյուս օրը,եթե Դուք դեռ մրսած եք,անգամ թեթևակի,մահացու հարված հասցրեք հիվանդությանը,մեկ հատ էլ ներարկային վիտամին C-ի ներարկում կատարեք:Դրանից հետո,գնացեք,և եթե ուզում եք գոլֆի 18 գնդակներեն էլ զգեք,գնացեք պարի,աերոբիկայի,մարմնամարզության կամ յոգայի դասերի,բայց մի լավ քնեք և խուսափեք ուտել կամ խմել որևէ բան անմիջապես սառնարանից:

Սկսած այդ պահից,մինչև ձմռան վերջը,եթե անգամ թեթև հագուստ եք կրում՝ ցուրտ օրերին անհամապատասխան,Դուք միայն թեթև ցուրտ կզգաք:Զովելի դողը չի սկսի ոչ ցուրտ ջերմաստիճանից, ոչ էլ ուրիշներից վիրուս ստանալու անպաշտպանվածությունից:Դուք կարող եք գնալ սաունա, դուրս գալ և նետվել ձյան մեջ,

Եթե Ձեր սիրտն այնքան ամուր է, որ կդիմանա նման բաների: Ես երբեմն այդպես եմ անում՝ նստելով սաունայում այնպիսի մադկանց հետ, որոնք հիմարաբար գալիս են այնտեղ՝ իրնեց «անիծված» մրսածությունից ազատվելու համար:

Շատ մարդիկ էլ կարծում են, որ կարող են մրսածությունը դուրս մղել ալկոհոլի միջոցով: Նրանք ուժասպառ են լինում կամ խմում են եռացրած հեղուկ՝ ռոմով, կոնյակով կամ վիսկիով (Իրանում տնական օղի) որպես կանոն: Անօգուտ է: Մրսածության հետ պայքարի ժամանակ, և օրեր անց, ալկոհոլը կարող է բարենպաստ ազդեցություն ունենալ հագի համար նախատեսված սիրոպի մեջ, բայց դա բավական չէ Ձեր շնչափողը երկար ժամանակով տաքացնելու համար:

Բուժվելու անհատական փորձերը անհայտ միջոցներով կգերակշռեն, բայց գոյություն ունի բացարձակ, անթերի բուժում առկա դեղամիջոցներով, և գաղտնիքը՝ կայծակնային կիրառման մեջ է միայն: Գամմա գլոբուլինները կամ հակագրիպային ներարկումները երաշխավորում են որպես կանխարգելիչ միջոց մրսածության դեմ, բայց շատ դժվար է համոզել լավ առողջություն ունեցող մարդկանց սրսկվել, երբ դրա ծայրահեղ անհրաժեշտությունը չկա:

Բացի այդ գամմա գլոբուլինի արդյունավետությունը անցնում է ժամանակի ընթացքում, և իհարկե ոչ ոք չի կարող ճշգրիտ հաշվարկել դեղի ազդեցության ժամանակը անցա՞վ, թե՛ ոչ: Ենթադրենք Դուք մրսել եք, և դա թեթև մրսածություն է, իսկ Դուք Արդեն ընդունել էիք հակագրիպային ներարկումներ, Ձեզ մնում է պասսիվորեն սպասել հիվանդության ավարտին, իսկ դա, օրինակ ինձ համար ընդունելի չէ:

Բայց իմ կողմից առաջարկված բանաձևը, որը հենված է պոտենցիալ արդյունավետություն կրող գամմա գլոբուլինի, ինչպես նաև վիտամին C-ով սրսկվելու և ռնգային լվացումների վրա, հնարավորություն է տալիս նկատել մրսածության դուրս մղվող ախտանիշները, բայց ոչ զարգացող հարբուխը կամ հենց գրիպը:

Եթե առաջարկված ծրագիրը Ձեզ թվա բարդ, ապա ամրացրեք Ձեր կամքը, և պատկերացրեք, թե ինչ վիրավորական է, երբ գրպանումդ զգում ես թաց, բացիլներով համակված թաշկինակդ:

Զանգվածային լրատվության միջոցները այնքան են խցկել մեր գլուխները, որ մրսածությունից բուժում չկա, մենք հաշտվել ենք այդ մտքի հետ, ինչպես մեր ճակատագրի հետ: Ասվում է, որ այդ հիվանդության դեմ միլիոնավոր դոլարներ են նետվում, բայց անօգուտ: Թամմի, ես կարող եմ գրավ դնել ինչ կամենաս, որ դու և քո 40 ծառայողները համոզված են լրատվության միջոցների սխալ լինելու մեջ, որը մասսայական ընկճվածություն է առաջացնում:

Այն բացակայությունը, որ առաջանում է դպրոցներում և արտադրության մեջ մրսածության պատճառով, կարող է արմատապես կրճատվել: Գրիպից տառապելը կարելի է թողնել անցյալի գիրկը: Եթե ցանկություն կա՝ լուծում կգտնվի:

Մրսածությունը դուրս մղելու մեթոդը փորձիր քո վրա, եթե դու այն անձն ես, որի վրա բացիլները շատ հեշտությամբ են ներգործում: Այնուհետև, հենվելով անձնական գիտելիքների վրա, հավաքիր քո աշխատակիցներին և պատմիր նրանց ամեն ինչի մասին: Նախ, հայտնիր նրանց, թե ինչ պետք է նրանք իմանան :Ասա նրանց, որ ամեն ինչ բարձիթողի է մատնված, և այլևս անհնարին է դիմանալ վիրուսին: Հուշիր այն գաղափարը, որ անհրաժեշտ է ունենալ ոչ թանկ դեղերի հավաքածու, որը պետք է հասանելի լինի Ձեզ ինչպես տանը, այնպես էլ աշխատավայրում: Եթե 40 աշխատակիցներ հիվանդության պատճառով, միջին հաշվով տարին 3 օր, բացակայեն աշխատանքից, ապա ամբողջ տարվա մեջ դա կկազմի 120 օր պարապուրդ: Իսկ հիմա այս պատկերը տեղափոխենք ԱՄՆ-ի 100 մլն. աշխատավարության վրա, և Դուք կտեսնեք, թե դա ինչ սարսափելի բացակայության թիվ է կազմում:

Նշեք, որ Դուք և Ձեր կազմակերպությունը այսուհետև զերծ եք մնալու այդ բացակայություններից: Երբ Ձեր փականագործներից մեկը փոշտում է՝ տարածելով իրեն շրջապատող մարդկանց քիթ ու բերանին փսխունքի մի ամպ, նրան անմիջապես պետք է ստիպել լիովին բուժվել:

Վիտամին C լուծույթով լվացումը՝ առաջին հերթին: Եթե Ձեր տրամադրության տակ կա վարձու բուժքույր, որին հեշտ է գտնել հեռախոսազանգով, ապա կանչեք նրան: Երբ նա տեղ հասնի , ապա ամբողջ պրոցեդուրան կտևի 5 րոպե՝ վիտամին C և գամմա գլոբուլինի ներարկում, և վերջ :

Ես չեմ հավատում, որ ամբողջ աշխարհում աշխատավորության մեջ կգտնվի գեթ մեկ մարդ, որ կգերադասի հիվանդ լինել ու պառկել անկողնում, քան թե աշխատել:

Այն բանից հետո, երբ ինքնաբուժումը կապահովեք, և երբ ինքներդ կհամոզվեք, որ Ձեր բուժման գիտելիքները ապացուցված են, ապա Ձեզ կհասկանան նաև Ձեր աշխատակիցները: Վստահորեն կարողեք հայտնել Ձեր լսարանին, որ գրիպի դեմ արվող ներարկումը մրսածությունից պաշտպանվելու լավագույն տարբերակը չէ, դա առնվազն կարող է կատարվել Ձեր առաջարկած միջոցառումներից հետո:

Արագ հակահարված տալու մեթոդը, մանրէների որակի և քանակի դեմ մահացու կռիվ տալը, անկախ նրանց տեսակից և ծագումից, ամենաճիշտ ճանապարհն է :

Հնարավոր հակագրիպային ներարկումները տվյալ տարվա համար ստեղծվում են անցած տարվա մանրէների կուլտիվացված բջիջներից: Պատվաստանյութը ստեղծում է հակամարմիններ այն տեսակի մանրէների դեմ, որոնք տարածվել էին անցյալ տարի: Բայց եթե այս տարվա մանրէների տեսակը տարբերվում է անցյալ տարվանից, գրիպային ներարկումները այնքան էլ արդյունավետ չեն:

Մանրէն, բժշկական լեզվով ասած ձևափոխվում է՝ փոխելով քիմիական դիմագիծը և որակները երկու-երեք տարին մեկ, բացի այդ գոյություն ունեն A,B և C տեսակներ: Երբ հյուրընկալ բնակչությունը ձեռք է բերում իմունիտետ հերթական մանրէի նկատմամբ, ապա վերջինը փոխում է իր կառուցվածքը:

Այսպիսով ո՞վ գիտի հաստատ, թե ինչ է սպասվում հաջորդ տարի: Ո՞ր դեղագործական ընկերությունը կարող է արտադրել ճիշտ, հենց պետքական հակազրիպային պատվաստումներ գալիք տարվա համար: Թշնամին խորամանկ է և խելացի:

Թշնամին նաև ստոր է, և հակազրիպային պատվաստումները չեն կարող ետ պահել ներխուժումից, չեն կարող ետ պահել համաճարակից: Համաճարակը կարող է միայն կանխվել անհատական ջանքերով, բայց մասսայական մասշտաբով, ընդ որում՝ չառաջարկելով անհեթեթ տեսություններ արագ բուժումների վերաբերյալ:

Բացի այդ, արդյո՞ք բոլորը կարող են իրենց թույլ տալ հակազրիպային պատվաստումներ գնել՝ մեկ ներարկումը մի շնչին \$25 կամ ավելի արժողությամբ: Կարո՞ղ է նպաստով ապրող ընտանիքը թույլ տալ դա իրեն: Քթի լվացումը վիտամին C-ով արժե մի քանի ցենտ, և եթե Դուք կարող եք դիմանալ այդպիսի տհաճության, դրա կրկնումը մրսածության ժամանակ հավասարազոր է հակազրիպային ներարկման: Դա մրսածությունը համեմատաբար թուլացնում է, մոտավորապես նույնը անում է հակազրիպային ներարկումը:

Բժշկության մեջ էլ կասկածներ կան հակազրիպային պատվաստումների վերաբերյալ: « Մեդիքլ Նյուս» (Բժշկական նորություններ) ամերիկյան ամսագիրը հայտնում է, որ ԱՄՆ հասարակական Առողջապահության Ծառայության երեք ավագ բժիշկներ իրենց կասկածն են արտահայտում մասսայական հակազրիպային իմունիտետ ծրագրերի վերաբերյալ: Նրանց ուսումնասիրությունը հենված էր այն փաստի վրա, որ գրիպից և թոքաբորբից մահացության թիվը ծայրահեղության է հասնում՝ մոտավորապես 12.000 անցյալ փետրվար, մարտ, ապրիլ ամիսների ընթացքում, չնայած՝ 42մլն. բաժին պատվաստանյութ է օգտագործվել գիրպի դեմ:

Այս զեկուցագիրը գրվել էր 1963 թ-ի նոյեմբերի 22-ին, բայց 8100 գրիպային մահացության դեպքեր, ԱՄՆ-ում անցյալ և ընթացիկ տարվա ընթացքում, չեն հավաստում , որ պայմանները գոնե մի քիչ բարելավվել են: Այսպիսով, ուշադիր վերաբերվիր իմ նամակին:

Գամմա գլոբուլինի և վիտամին C-ի սրվակները թմրանյութեր չեն համարվում: Բայց, քանի դեռ ճիշտ օրենքներ սահմանված չեն, Դուք պետք է ձեռք բերեք դրանք, ինչպես որոշ մարդիկ ձեռք էին բերում մաքսանենգային խմիչքը «Չոր օրենքի» տարիներին:

Այս պահին մի բարյացակամ դեղագործ անգամ Ձեզ կարող է օգնել:

Մեկ տարվա պաշար ունենալու համար երկու սրվակ ամեն չափահասի համար բավարար է , որը ցավոք սրտի, ավելի դժվար է ձարվում (նկատի ունի գամմա գլոբուլինը- ծանոթ.թարգմ.) նորմալ մարդկանց համար, քան մի թմրամոլ կճարեր իր օրեկան հերոինի, կոկաինի բաժինները Նյու Յորքի փողոցներում:

Բժշկությունը պետք է մատչելի դարձնի այդ սրվակների ձեռք բերումը: Նրանք պետք է առանց խոչընդոտների դուրս գրեն դեղատոմսեր նույնիսկ առողջ մարդկանց համար, ովքեր ցանկություն ունեն այդ դեղերը պահել իրենց տան դեղատուփերում:

Մննդի և Դեղամիջոցների Վարչությունը նույնիսկ պետք է թույլ տա այս անվտանգ դեղերի վաճառքը առանց բժշկի դեղատոմսի:

Գրիպի համաճարակը սկսվում է հանկարծակի և հասնում է գագաթնակետին 2 կամ 3 շաբաթվա ընթացքում: Ինչպե՞ս կարող են միլիոնավոր հիվանդներ բուժվել այսպիսի անսպասելի ժայթքման ժամանակ: Երբ բժշկի ընդունարանը լցվում է հիվանդներով, նրանց աշխատանքային և տան հեռախոսները անդադար կանչեր են տալիս, երբ հիվանդանոցներում ազատ մահճակալ չի մնում, հազիվ թե գտնվի մի բժիշկ, որը հայտարարի, թե՛ գրիպի պատճառով գործերս լավ են գնում: Նրանք պետք է զիջեն վաղ բուժումը հենց հիվանդներին, քանի որ, ինչպես վերը նշվեց, ծանր դեպքերում մարդկանց չի հաջողվում անմիջապես ստանալ բժշկի օգնությունը: Հետո ի՞նչ խորհուրդ կարող է տալ բժիշկը հիվանդին, բացի « գնացեք և մտեք անկողին » առաջարկելուց, երբ մրսածությունը արդեն խորացած փուլում է:

Ներարկման կենտրոններ պետք է հաստատվեն ամբողջ երկրով մեկ, կամ ավելի լավ է, որ մարդիկ վարժվեն և իրենք իրենց ներարկեն, ինչպես դա կարողանում են անել բոլոր դիաբետիկները: Եթե ընտանիքում ամուսինը կամ կինը սովորում են ներարկել վիտամին C կամ գլոբուլին, դա կարող է ելք լինել ամբողջ ընտանիքի համար: Եվ եթե սա դառնա մատչելի փորձ, ապա դրանից հետո արդեն ցանկացած վիրուսային համաճարակներին՝ անկախ նրանց տարածվածությունից և վտանգի աստիճանից, կարելի է տալ մահացու հակահարված:

Ներարկային ներարկումները իրականացնելու համար հարկավոր է լրջորեն վարժվել: Անվարժ ներարկողը կարող է հիվանդի երակը մաղ սարքել, մինչև որ ասեղը կգտնի ճանապարհը դեպի ներերարկ: Եթե հանկարծ ներարկումը լինի երակից դուրս, ապա դա ահավոր ցավեր կպատճառի: Եթե վիտամին C-ն պետք է ներարկվի ոչ բժշկի ձեռքով, ապա ամենալավ տարբերակն է՝ նստատեղը:

Դժբախտաբար, այդ ներարկումից հետո մի երկու ժամ թվում է, թե ինչ-որ մեկը աղի կոտորակով կրակել է հետույքիդ: Այդ դեպքում, ինչքան շատ քայլես, այնքան արագ կներծծվի դեղը արյանդ մեջ: Ցավը հետզհետե անհետանում է: Ներարկային ներարկման լավ կողմը այն է, որ հիվանդը զգում է միայն ասեղի մտնելու պահը:

Իհարկե, կարող են լինել նաև ձախողումներ և անհաջողություններ: Կինը կարող է ազատվել անցանկալի ամուսնուց՝ խառնելով վիտամին C-ի կամ գամմա գլոբուլինի ներարկման մեջ չհայտնաբերված գործոն, արագացնելու ժառանգությունը ստանալը, կամ պարզապես գլուխն ազատելու համար: Ոմանք կարող են շոկ ապրել կամ որոշ չնախատեսված վիճակներ: Ալերգիկները նույնպես պետք է զգույշ լինեն:

Բայց ի՞նչ է այս ամենը՝ համեմատած ստացվող օգուտների հետ: Կարո՞ղ են երբևէ ավտոմեքանիկները գերակշռել ավտոմեքենաներից ստացված շահերին: Մենք երբեք չէինք

սպանի, վնասի կամ հաշմանդամ դարձնի իրար, եթե բոլորս ոտքով քայլեինք, բայց հասարակությունը կդադարի գործելուց, եթե մեքենաները դադարեին երթևեկել փողոցներում:

Մենք պետք է խուսափենք հնարավոր կամ առանձին ողբերգություններից, որոնք կարող են ի հայտ գալ: Եթե սովորական մարդիկ մասնակցեին դասերի և սովորեին, թե ինչպես պատվաստել իրենց և մեկը մյուսին, մենք չէինք ունենա և չէինք էլ կարող ունենալ համաճարակներ, այլ երբեմն միայն կհիվանդանայինք: Այլևս չէինք կորցնի միլիոնավոր դոլլարներ արտադրական պարապուրդի պատճառով:

Տարիներ շարունակ այս պայմանները չեն փոխվի, եթե մենք չփոխենք մեր վերաբերմունքը մրսածությամբ հիվանդանալու նկատմամբ: Ամեն տարի մենք չպետք է մեզ հանձնենք մանրէներին՝ ինչպես զոհաբերության գառնուկներ ճակատագրին համակերպված:

Երբ վիրուսը ներխուժում և փոխանցվում է անձից անձ , դրանից իսկապես փրկություն չկա: Եթե բնակչության գրեթե կեսը վիրուսով վարակվի, և նրանք հավատան արագ հակազդմանը, և եթե նրանք խնդրեն վիտամին C-ի և գամմա գլոբուլինի ներարկումներ, այդքան բժիշկներ և արհեստավարժ բուժքույրեր չեն գտնվի , որ բավարարեն այդ վիթխարի պահանջը: Եվ եթե հիվանդանոցներում կամ բուժքույրերի տներում երկար հերթեր լինեն, ապա արագ հակազդման գաղափարը, որն ամենակարևորն է, կկորցնի իր իմաստը:

Վիտամին C-ով քթանցքերը լվանալու լուծումը արված է Ձեզ ժամանակ տալու համար: Բայց այս ժամանակը սահմանափակված է: Դուք պետք է արագացնեք երաշխավորված ներարկումը: Եթե բնակչությունը հավատ ձեռք բերեր այդ մեթոդի նկատմամբ, բավարար բժիշկներ կամ արհեստավարժ քույրեր չէին լինի , որ հասցնեին բավարարել պահանջը: Լավագույն տարբերակը, այնուամենայնիվ, զոնե ընտանիքի մեկ անդամի ուղարկել՝ պատրաստվելու որևէ կլինիկայում և ստանալ ներարկելու հավաստագիր:

Եթե մրսածությանը վերաբերող բոլոր բուժումները լինեին բժիշկների հսկողության ներքո, մարդը կարող էր գործի դնել իր երևակայության ամենավառ ելևէջները և պատկերացնել, որ հիվանդանոցներում տեղադրվել են ռոբոտներ, որոնք ներարկում են վիտամին C և գամմա գլոբուլին հոսքագծի վրա բաց հետույքներով պառկած հիվանդներին:

Առաջին հերթին պատկերացնենք կանանց բաժինը: Միայն մտածեք՝ հետույքներ տարբեր չափսերին և գույներին, թորշումած կամ ամրակազմ, հսկայական կամ փոքրիկ՝ անընդհատ շարժվող դեպի 2 պայծառ շողացող ասեղները: Ռոբոտը ներարկում է յուրաքանչյուրին էլեկտրոնային ճշգրտությամբ, ճիշտ տեղը , վիտամին C-ի և գամմա գլոբուլինի ճիշտ քանակությամբ: Օգտագործված ասեղները դեն են շարժվում օդի ճնշման միջոցով, իսկ նորերը վերցվում են կոմպրեսորի կողմից: Գլուխները դրած թևերին՝ կանայք մտերմաբար խոսում են նորաձևությունից, առողջարար սննդից, կալորիայի ընդունումից, ամուսիններից և շատ այլ բաներից՝ մինչդեռ նրանց հետույքին է մոտենում անողորմ ասեղը:

Սա լրիվ կտարբերվի այն պատժիչ մեքենայից, որի մասին նկարագրվում է Ֆրանց Կաֆկայի «Պատժիչ Գաղութ» պատմվածքում, որտեղ բանտարկյալի մարմնի վրա ասեղներով գրված պատիժը արագացնում է նրա մեղքի ներթափանցումը իր իսկ գիտակցության՝ հոգուտ նրան մեղադրող պետության:

Լավ կլինի, եթե աշխարհը, ինչպես կանխագուշակվել է, հասնի պատմության վերջին: Օրուելլի կողմից ապագայի կանխատեսումը արագ է չքանում, 1984 թվականը անցել է:

Միայն լոգունգներով առաջ շարժվող կառավարությունները ստիպված են ճանապարհը զիջել ռեալ մտահղացման կառավարություններին:

Մասսայական խաբեբայությունը ավելի ու ավելի անշոշափելի է դառնում: Այլևս համաշխարային պատերազմներ չեն լինի, չեն լինի գուլագներ կամ պատժիչ գաղութներ, և չեն լինի այլևս նոր հայտնագործություններ ավելի արդյունավետ տանջող մեքենաների:

Կործանվող աշխարհում մարդու ամենամեծ թշնամին կլինի վիրուսը: Սպիդը քայլում է հիվանդությունների առջևից: Սպիդը և շրջապատող միջավայրի կործանումը միասին պատմություն կդառնան, երկուսն էլ եկան նույն դարաշրջանում, և մարդ չի կարող խուսափել տհաճ մտատրամադրությունից: Ճեղքված օգոնի շերտով սառնաշաքարի տեսք ստացած երկրագունդը ասես կորցրել է իր կուսությունը, անմեղությունը, և այդ ամենը ներսից:

ԳԼՈՒԽ 3-Ը

Թամմի, ինձ թվում է, որ եթե երբևիցե դառնաս քաղաքական գործիչ, ապա ինձ երբեք չես հանձնարարի գրել քեզ համար զեկույցներ և ելույթներ: Բայց ուրիշ ի՞նչ կարող է մարդ մտածել, բացի կոնվեյերային բուժումից, եթե տասնյակ միլիոնավոր մարդիկ ախտահարվում են վիրուսով, կամ ուր որ է մանրէները կայցելեն և կզգեն նրանց անկողին թուլացած և հուսահատված:

Վիրուսը այնքան վարակիչ է, որ Դուք չեք կարող կասեցնել այն, եթե լիովին պատրաստ չլինեք: Մեկ փոշոտոց ինքնաթիռի սրահում ուղևորներից մեկի կողմից, և մանրէները իրենց համար «տուն» են գտնում, բայց ոչ անպայման պատրաստ հող բազմանալու համր: Դուք կստանաք այդ մանրէն, եթե նույնիսկ հեռու լինեք փոշոտոցից հիսուն քայլ: Օդը ինքնաթիռի մեջ անընդհատ շրջանառության մեջ է և ոչ մի տարբերություն չկա, փոշոտոցը հեռվում է, թե ուղիղ դեմքիդ վրա:

Անգամ ներքեում, փակ տարածության մեջ, մարդկանցով լեցուն օդափոխվող տարածքում, իսկ օդափոխիչը մաքրում է ներթափանցող օդի 75%-ը, Դուք ոչ մի կերպ չեք կարող խուսափել այն մարդուց, որը կրում է այդ ժամանակավոր հիվանդությունը՝ նստած լինելով փակ տարածության որևէ անկյունում: Դուք վտանգի մեջ եք անգամ թատրոնում կամ կինոյում: Այս պայմանները նպաստում են Ձեր հիվանդանալուն, ընդ որում պատճառները կարող եք պատկերացնել կամ գուցե անհայտ մնան Ձեզ համար:

48 կամ մոտավորապես այդքան ժամ անց, երբ Ձեզ մոտ հայտնվում են դասական աշխատանիշները՝ ներառյալ թափվող քիթը, գլխացավը, կոկորդի ցավը, Դուք միշտ մտածում եք, թե սխալ եք արել՝ նստելով միջանցիկ քամու տակ կամ ծաղկեթմբերը ջրելուց ժակետը չեք հագել:

Սկսած 412.թ. մ.թ.ա., երբ վիրուսին հիվանդությունը նկարագրվում էր հույն Հիպոկրատի կողմից, մարդը կրել է վիրուսային ինֆեկցիան՝ զգալով իր չարդարացվող մեղքը:

Ցածր ջերմաստիճանի ազդեցությունը միայն արագացնում է ինֆեկցիայի հարձակումը: Ահա այն ամենը, ինչ նա անում է :

Կոնվեյերային բուժումը կարող է սպասել մինչ հուսահատորեն պետք գալը:

Քանի որ այժմ ոչնչի պակասություն գոյություն չունի անհատ մարդու ջանքերը կարող են իրագործվել:

Եվ Դուք գիտեք որոշ պատճառներով , որ պայքարելով մրսածության վիրուսի դեմ տարեց տարի և ճիշտ ժամանակին նկարագրված մեթոդով, հաշվի առնելով նաև դիմադրությունը, Դուք ամբողջովին փոխակերպվում եք մի այլ էակի: Կերպարանափոխում է տեղի ունենում:

Երբ Դուք չեք վախենում մրսածության վիրուսից և պատրաստ եք նրան դիմակայելու ամեն րոպե, Դուք զարգացնում եք այսպես կոչված հակամարմին, որը իմուն է Ձեզ դարձնում չընդունելու վիրուսի այն տեսակը, որը բերում է գլխացավեր, մկանային ցավեր ու տենդ: Միշտ «թաց քիթ» ձևն է , որ գալիս է տարեց տարի, բայց իր նպատակին չի հասնում նրա մոտ, ով օգտագործում է այս մեթոդը:

Ես ավելի լավ նորություններ ունեմ քո համար, Թամմի՝ նամակիս վերջում: Այնպես որ շարունակիր կարդալ:

Ինչ վերաբերում է կոկորդի ցավին, տարիները ինչ-որ ազդեցություն թողել են, բայց այս վերջին տարիներին ինձ ոչ մի կոկորդի ցավ չի անհանգստացրել: Ժամանակներ են եղել, որ անսովոր զգացում եմ ունեցել ինչ-որ բան կուլ տալուց, բայց դա այնքան հազվադեպ է եղել, որ կամ ողողել եմ կոկորդիս աղաջրով կամ ուղղակի արհամարհել:

Ես հավատացած եմ, որ եթե վերը նկարագրված մեթոդը կիրառվեր աշխարհի բնակչության կողմից, վիրուսի բազմացման պայմանները կդառնային այնքան անհյուրընկալ , որ վիրուսը հարկադրաբար կմեռներ , կբնաջնջվեր՝ ինչպես սև ծաղիկը: Բայց որպեսզի այդպես պատահի, այն բոլոր խուճապահար մտքերը, թե իբր չպետք է ընդունեք հաբ կամ ինչ որ դեղ՝ առանց բժշկի թույլատվության՝ վախենալով, որ Ձեզ կվնասեք, պետք է դեն նետեք:

Կան եկրորդական հիվանդություններ, որոնք բուժելու համար չափահասների գիտելիքները, իրազեկությունը և ունեցած փորձը բավարար է: Բայց միևնույն է, նրանք չեն համաձայնակվում որոշում ընդունել, որովետև գոյություն ունի վախ, որ միայն բժշկի խորհրդով կարելի է բուժվել:

Ինչ վերաբերում է գրիպին, ապա այստեղ մեծ խառնաշփոթ կա: Բազմաթիվ թեորեաներ, հիպոթեզներ և հակասություններ կան բժշկական շրջանակներում:

Երբ ես բնակվում էի ԱՄՆ-ում, մի բժիշկ ինձ պենիցիլինի ներարկում արեց գրիպի դեմ: Հարցը նրանում չէ, որ ես դրանից լավ չզգացի, բայց մեկ ուրիշ բժիշկ՝ լսելով այդ մասին , գլուխը թափահարեց, հայացքը սևեռեց ինձ վրա և կարծիք հայտնեց, որ ներարկող բժիշկը, որին ինքը չի ճանաչում, ըստ երևույթին արտառոց մարդ է:

Վիրուսի դեմ պայքարում, բոլոր բժիշկները միայն մի բանի են համաձայն՝ դա անկողնային ռեժիմն է: Դրանից դուրս, անձնական կարծիքն է իշխում օրենքները և ամեն խորհուրդ ու դեղատոմս հիմնված է անձնական համոզմունքների վրա: Դժբախտաբար, այդ բոլոր խորհուրդները իրար արժանի են:

Ոչ ոք չի կարող ասել, ինչպե՞ս է լինում, որ որոշ մարդիկ ընդհանրապես չեն հիվանդանում մրսածությունից: Կան մարդիկ, որ տարիներով չեն հիվանդանում և թվում է, թե ունեն մշտական իմունիտետ: Նրանք անգամ թեթևակի չեն հիվանդանում: Ամենացուրտ եղանակին այս մարդկանց մեծ մասը վերարկու չի կրում, որովհետև դրանք ծանր են ու մեծ: Այդպես է և ռեալ կյանքում: Անկախ հիվանդությունից, մարդ կարող է իմունիտետ ձեռք բերել, և կարևոր չէ, թե իր կյանքի ընթացքում նա հակված է եղել հիվանդանալու, թե՛ ոչ:

Մենք լսել ենք ավիավթարների մասին ձնապատ հարթավայրերի և սարերի վրա: Ողջ մնացածների թվում հաճախ ցրտահարվածներ են լինում, բայց հազվադեպ գրիպի կամ մրսածության դեպքեր:

Ես հանդիպել էի մի հայի Խորհրդային Միությունից մինչև ԽՍՀՄ-ի փլուզումը: Մինչ այդ տարածաշրջանում երկրաշարժ լինելը, նա դիմել էր մուտքի թույլատվություն ստանալու, որ այցելի իր բարեկամներին Իրանում: Նա մյուս մարդկանց հետ պետական մի շենքի առաջին հարկում է եղել, երբ երկրաշարժը սկսվել է: Առաջին հարկում գտնվողները սլացել էին դեպի ներքնահարկը մինչ ամբողջ շենքի քանդվելը: 12 օր նրանք դարանակալվել էին ներքնահարկում: Նրանք ունեին ուտելիք և մոմեր, քանի որ ներքնահարկի այդ բաժինը կամ սննդամթերքի բաժին էր կամ ինչ-որ պահեստ՝ այդ շենքի բնակիչների համար: Հաղթանդամ, կարմրադեմ հայր, որին ես հանդիպեցի Թեհրանում իր բարեկամներից մեկի տանը, հակված չէր խոսելու:

Դաստիարակված այնպիսի հասարակության մեջ, որտեղ սակավախոսությունը պարզապես կենդանի մնալու միջոց էր, նա մեծամասամբ տարուբերում էր գլուխը կամ գլխով անում՝ որպես համաձայնության նշան, կամ տալիս էր կարճ մեկնաբանություններ: Հրապարակայնությունը ակնահայտորեն ազդեցություն չէր թողել նրա վրա: Կամ, միգուցե, երկրաշարժը մի փորձություն էր, որի մասին նա չէր ուզում խոսել, ինչպես պատերազմի վետերանները դժկամորեն են խոսում պատերազմի հիշողությունների մասին:

Ես նրա բարեկամներից իմացա, որ տասներկու օր մյուսների հետ միասին, դարանակալված ներքնահարկում, նա բավական ուտելիք է ունեցել: Նրանք մրսում էին, միայն մոմերը՝ մեկը մյուսի հետևից վառվելով՝ իրենց թույլ կրակով տաքացնում էին նրանց մատները, որպեսզի դրանք կարողանային գործել:

Ես հարցրեցի «Ձեզնից որևէ մեկը մրսե՞լ էր կամ գրիպով հիվանդացել, երբ Ձեզ փրկեցին»:

Նա վարունգ էր կլպում: Դադարեցնելով այդ գործողությունը և թեթևակի զարմացած, նա կլպած կեղեիք զգուշորեն դրեց ափսեի մեջ և առանց գլուխը բարձրացնելու ասաց.«Երբ դու դեմ առ դեմ հանդիպում ես մահվանը, դու չես հիվանդանում մրսելուց» :

Նա ոչինչ այլևս չասաց, և ես էլ այլևս նրան չհարցաքննեցի, հավանաբար նյարդայնացնում էի նրան:

Հիմնավոր և համոզիչ հետազոտություն չի կատարվել, որ իմանանք, թե ինչու ենք մենք ընդհանրապես հիվանդանում մրսածությունից: Դարեր շարունակ անփոփոխ մտածելակերպը մենք պետք է թողնենք մի կողմ փորձելով գտնել պատճառը մեզնից դուրս: Պատկերացումները՝ « անձրևի տակ ընկնել առանց անձրևանոցի» կամ «գլխարկ չհագնելը աշնանային ցուրտ քամուն փողոցով քայլելիս» և այլն, չի կարելի ընդունել որպես հիվանդանալու պատճառներ: Մարդիկ մրսում են և հասնում գրիպոզ վիճակի նաև ամառվա շոգին:

Ամառվա մրսածությունների մեծ մասը գալիս է ավտոմեքենաների օդափոխիչներից, որոնք ռնգային անցուղիների պես վիրուսներին օթևան են տալիս: Գոլորշիացնող օդակի սառը մակերեսը, որով անցնում է ավտոմեքենայի միջի օդը և հանձնում իր տաքությունը, միշտ խոնավ է խտացումից: Այնտեղ սառն է և մութ, և խոնավությունը՝ խառնվելով փողոցի փոշու հետ, կաթում է օդակի մակերեսից:

Հիշեք, վիրուսը մարդկային արյան կարիք չունի, որ պահպանվի: Այն բարգավաճում է խոնավության և փոշու մեջ: Երբ օդափոխիչը անջատված է, և մի քանի ժամ անց Դուք այն միացնում եք, առողջության համար վնասակար, տաք և տհաճ խոնավ օդը մղվում է էլքերից, մինչև աստիճանաբար սառելը: Մա նշանակում է, որ կա խոնավություն: Միայն հարկավոր է հիվանդ մեկը, որ փոշտա նոր ավտոմեքենայի մեջ, և մանրէների փոքրիկ կաթիլները դուրս են թռչում, գտնում նպաստավոր, խոնավ ապաստան օդափոխիչի գոլորշիացնող օդակի մակերեսի վրա:

Բոլոր մեքենաները՝ հին, թե նոր, մատակարարում են առողջ և ուժեղ վիրուսներ մարդկանց շնչառական օրգանների համար, որոնք ուղևորվում են օդափոխիչներով մեքենաներում: Նույնը վերաբերում է ավտոբուսներին, գնացքներին և ինքնաթիռներին:

Բայց ինչո՞ւ են միայն առանձին դեպքեր լինում, երբ հիվանդանում են այս կենդանի և մշտական աղբյուրից ամբողջ ամառվա ընթացքում: Ինչո՞ւ շատ չէ ինֆեկցիան: Ինչո՞ւ չկա համաճարակ: Ինչո՞ւ, երբ ընտանիքից մեկը ամռանը հիվանդանում է, սակայն մյուս անդամները չեն հիվանդանում: Կամ, եթե անգամ հիվանդանում են, դա շատ հազվադեպ է լինում: Ինչո՞ւ մեկը մյուսից չի վարակվում ամռան ամիսներին: Ես կարծում եմ, որ ինչպես Խորհրդային Հայաստանից հյուրը անուղղակիորեն նշեց, մարդու մտածելակերպը դրա հետ շատ է կապված:

Ամռանը չկան դպրոցներ, այդ շրջանը ճանապարհորդությունների և արձակուրդների, զբոսախնջույքների, բացօթյա խորովածների ժամանակ է, արևի ճառագայթներով ողողված մարգագետիններ և չորս կողմից լսվող քրքիջներ, որոնք լինում են յուրաքանչյուր երկրում: Եթե Դուք կամ Ձեր հարևանը դրսում խնջույք է կազմակերպում, Դուք էլ եք աջակցում ցնծությանը և Ձեր ծիծաղն էլ է մյուսների հետ միասին հնչում:

Ամռանն ամբողջ աշխարհում տոն է՝ Ֆիեստա, և երբ այն ավարտում է՝ պայծառ, ցնձագին, սրտանց ժպիտները այլևս մարդկանց դեմքերի վրա չեն երևում:

Աննշմարելի հիասթափություն է տիրում ամեն ամառվա ավարտին, և մարդկային ուղեղը ամենուր, ենթագիտակցորեն թեթև դեպրեսիա է ապրում:

Վիրուսը գալիս է գաղտնաբար ոչ այն պատճառով, որ աշունը վրա է հասնում, այլ որ՝ ամառն է վերջանում: Ֆիեստան (կրոնական տոնակատարություն-թարգմ. ծանոթ.) է վերջանում: Տպավորություն է ստեղծվում, որ Ձեր կյանքի մի լավ բաժին մնաց ետևում, և այլևս երբեք ետ չի գա: Առջևում սպասում են հուզումներ և ծանր աշխատանք, հատկապես ուսանողների համար: Ձմռան գալուստը համընկնում է վիրուսների ի հայտ գալու հետ, դա իմ անձնական կարծիքն է հիմնական դիտարկումների և կանխատեսումների վրա:

16-րդ դարի պոետ, Վիլիամ Բրուֆերը պետք է որ իմ հետ համաձայն լիներ , երբ գրում էր հետևյալ տողերը՝

Օ,ձմեռ, շրջվող տարվա արքա,

Քո ցաքուցրիվ մազերը սառցե կեղևով մոխիր են դառնում

Քո շունչը պաղած շուրթերիդ և այտերիդ վրա՝

Գալիս է դարեդար

Բոլորապատված սպիտակ ձնե մորուքով, որը տարիքի ակեհերություն չէ...

Այն ինչ կարդացիք վերևում, ամբողջովին նեցուկ է իմ տեսակետին և «սպիտակ մյուս ձների պես՝ ի տարբերություն տարիքային սպիտակությանը» կրում է կշիռ ու իմաստ՝ ուղղված ձմեռային մռայլությանը, որից հնարավոր է փախչել միայն , եթե ունես տուն, Ֆլորիդայում կամ Փավլ Մփրինգսում, ուր կարող ես ապրել մինչև գարուն:

Կանաչը չորացել է, և ծառերը ասես ցրտից ծոմոված, գետնից ցցված փայտեր լինեն: Եվ Դուք հիվանդանում եք մրսելուց: Եթե Դուք ոչինչ չեք արել, որ կանխեք այն, հայտնվում եք մրսածության զարգացած փուլում: Ձեր քիթը խցանված է և ամեն անգամ մաքրելիս ասես եղջրափողակի աղմուկ է դուրս գալիս, և ասես Ձեր ուղեղը լորձի հետ դուրս է թափվում:

Ես առաջարկում եմ, որ մրսածության զարգացած փուլում Դուք քթի լվացում կատարեք, արագ, վիտամին C-ի օգնությամբ: Ես կրկնում եմ: Փշրեք 500 մգ. հաբը սովորական բաժակի մեջ: Մեկ քառորդ ջուր լցրեք բաժակի մեջ, խառնեք, Ձեր ձեռքի ավից քաշեք ջուրը քթանցքերը, և ռնգային անցուղիները երկու կամ երեք անգամ, և այդ ամենը այնպես արեք, որ կարողանաք շնչել քթով, ոչ թե՝ բերանով:

Երբ Ձեր շնչառությունը թեթևանում է, Դուք ավելի լավ կքնեք: Մա հակաձնշող ազդեցություն է թողնում: Դուք առողջացման սկզբնական նշաններն եք զգում, և սա օգնում է բարձրացնելու Ձեր դիմադրողականությունը:

Շարունակեք գամմա գլոբուլինի ներարկումը, որովհետև մրսածության զարգացած փուլում Դուք ամբողջովին ծաղկող վիրուսը թուլացնում եք՝ պատվաստանյութին հավասարազոր դարձնելով, բայց իհարկե զգալի տանջանքներից հետո:

Դուք ուզում եք մրսածությունից հնարավորին չափով շուտ ազատվել, ուզում եք գնալ աշխատանքի և ուզում եք շարունակել կյանքը: 500 մգ. ներերակային ներարկում ընդունեք և տեսեք, թե ինչ կլինի: Ներարկումից անմիջապես հետո քթոսությունը շարունակվում է, և եթե Դուք հագաք, ապա՝ ստիպելով Ձեզ և ավելի թեթև: Մի որոշ ժամանակ կթվա, թե վիճակը ավելի է վատացել: Ձեր քիթը ասես վերածվում է ձագարի: Թվում է, թե Դուք ավելի ու ավելի խորը թաղված եք հիվանդության մեջ: Որոշ մարդկանց թվում է, թե իրենք սխալ արեցին այդ բուժումը ընդունելով: Բայց դա այդպես չէ: Դուք արդեն լավանում եք և ավելի շուտ, քան կսպասեիք:

Լորձարտադրությունը, որը սովորաբար տևում է երկուսից երեք օր, դադարում է 2-3 ժամից: Վիրուսը ջարդված է, լվացված է, և հիվանդությունը իջնում է իր գագաթնակետից:

Իրանում կա մի միրգ, և ես չգիտեմ, թե ԱՄՆ-ում էլ կա՞ դրանից, կոչվում է քաղցր կիտրոն, և շատ օգտակար է մրսածության դեմ: Քաղցր կիտրոնը ցիտրուսային միրգ է, և օգտակար է շատ հիվանդությունների դեպքում, բացառությամբ՝ փորհարության: Այդ միրգը հարուստ է C վիտամինով:

Միրգը ուտելիս Դուք թարմանում եք, և կարելի է ուտել մի ամբողջ զամբյուղ: Երբ ընդունում եք անտիբիոտիկներ, Ձեր արյան մեջ արտադրվում են թունավոր նյութեր, որոնք դուրս են մղվում մրգի միջոցով: Այդ միրգը հայտնի է ավելի շատ որպես դեղամիջոց, քան թե՛ որպես հաճելի սննդամթերք: Եվ եթե թույլտվություն լիներ այդ միրգը արտահանել ԱՄՆ, ես անմիջապես կուղարկեի հաղորդագրություն իմ գրասենյակ, որով հրահանգ կտայի երկու ինքնաթիռ բեռնել այդ մրգով և ուղարկել քեզ, Թամմի: Երևի թե մեր միջև վերջապես շփում հաստատվի շնորհիվ քաղցր կիտրոնների:

Ինչո՞ւ չես զանգում: Ինչո՞ւ ես լռում: Արդյո՞ք քեզ պետք է հաշվել որպես ընդմիջտ կորած ընկեր: Դու իրո՞ք լուրջ հիվանդ ես մրսածության պատճառով: Արդյո՞ք դու ինձ նման կրկին ամուսնացել ես, նախկին ամուսնուդ հետ միգուցե հիմա դու ինչ-որ տեղ Եվրոպայում կամ Ֆլորիդայում գաղտնի մեղրամիս ես անցկացնում, իսկ քարտուղարուհիդ, ինչպես միշտ, պահպանում է քո հանգիստը: Եթե բանը դրանում է, ապա հանգստացիր մինչ ես գրում եմ:

Ոչնչով մի զբաղվիր, բացի հանգստից: Միգուցե քեզ կձանձրացնի այդ հանգիստը, բայց միևնույն է փորձիր համակերպվել: Փորձիր հաճույք ստանալ անգործությունից, նայիր առաստաղին, երբ քունդ չի տանում: Թող մտքերդ լողան: Մա է ուղեղի լավագույն վիճակը, երբ դու մրսած ես ու հիվանդ:

Արագ հակահարված տալու թեորիան կարող է ծառայել որպես գործողությունների ծրագիր, երբ Դուք ոտքի վրա եք, պայքարում եք մրսածության դեմ և չեք կորցնում աշխատանքային ոչ մի օր: Բայց երբ Դուք արդեն մրսել եք, ավելի լավ է մտնեք անկողին: Մտեք անկողին և տրվեք հանգստին՝ բառիս բուն իմաստով: Մի փորձեք կարդալ գիրք կամ

ամսագիր: Մի դիտեք հեռուստացույց: Սրտահույզ մի դրաման կամ հեռուստատեսային լուրերը իրենց բնորոշ գրգռվածությունն ու ցնցակաթված են առաջացնում ուղեղի կենտրոնում և ստիպում են նրան ակտիվ աշխատել:

Խուսափեք դրանից:

Փորձիր քեզ վրա, եթե ուզում ես, և տես, թե ինչ է նշանակում բացարձակ հանգիստը: Երբ դու հանգստանում ես, և քո ուղեղը ակտիվ չի աշխատում որևէ կոնկրետ խնդրի շուրջը, և քո ուղեղը փոթորկահույզ վիճակում չէ, ապա կթվա, թե հիվանդությունը ընդհանրապես քո հետ չէ: Բայց բավական է, որ դու սկսես լրագիր կարդալ, ապա անմիջապես կսկսվեն փոշոտոցները, և կսկսվի անձեռոցիկների անվերջ օգտագործումը: Դադարեցրեք կարդալը, և Դուք նորից կհայտնվեք նույն վիճակում: Գոյություն ունի ուղիղ կապ մտքի անգործության և քթից ծորալու մեջ: Սա նույնքան ճիշտ է, ինչքան երկրի ձգողական օրենքը:

Երբ Դուք պառկած եք անկողնում մրսած վիճակում, մի զբաղվեք Ձեր ընկերության գործերով, նույնիսկ եթե դա պարզապես ընթերցելու փաստաթուղթ է կամ նախագծի կազմում: Դուք դրանով ոչ մի լավ բան չեք անի ընկերության համար, քանզի կերկարացնեք Ձեր անկողնում մնալու ժամկետը:

Պարզապես հանգստացեք: Ընդունեք մի հանգստացնող հաբ, եթե անգործությունից ձանձրացել եք և ուզում եք մի բան անել: Պահպանեք Ձեր ոչինչ չանելու ցանկությունը ինչքան հնարավոր է երկար ժամանակ:

Երբ Դուք վերականգնեք Ձեր նորմալ վիճակը, առաջինը կիմանաք այդ մասին:

Մի նետվեք աշխատանքի՝ ժամանակից շուտ, երբ մրսածության հետքերը դեռ Ձեր վրա են՝ կարմրած քթածայրը և ուռած վերին շուրթը Ձեր պետին ցույց տալով, Դուք կապացուցեք, որ բացակայելու պատճառը անգործությունը չէր:

Բայց եթե նույնիսկ Ձեր պետը դրական կարծիք կազմի Ձեր մասին, դրանից Ձեր կազդուրվելը չի արագանա:

Հիշեք, քանի դեռ Դուք գրիպի ազդեցության տակ եք, ապա կարող եք վարակել Ձեր գործընկերներին, ընտանիքի անդամներին, և ոչ մի բանով օգնել նրանց չի կարելի այնքան ժամանակ, մինչև պրակտիկայում չօգտագործվի իմ մեթոդը:

Այս պայմաններում հնարավորություն տվեք Ձեր աշխատակիցներին վարակվել ավելի շուտ ուրիշներից, քան՝ Ձեզանից: Միննույն ժամանակ հիշեք, եթե Դուք շատ անհրաժեշտ եք աշխատանքի համար և պետք է կատարեք ինչ-որ շատ կարևոր մի բան, ապա գնացեք աշխատանքի առանց մտածելու, թե քանի հոգու կվարակեք Ձեր հիվանդության մնացորդներով: Միննույն է, եթե Ձեր գործընկերները չվարակվեն Ձեզանից, ապա կվարակվեն ուրիշներից: Եվ այսպես, Դուք նրանց վնաս չեք պատճառի, եթե՝ այլընտրանք չունենալու պատճառով մի քանիսին ինֆեկցիա փոխանցվի: Միայն թե այդ առումով փորձեք պահպանել բարոյականության չափանիշը:

Քանի դեռ պառկած եք մրսածությամբ անկողնում, հեռու լինելով ամենօրյա կյանքի ունայնությունից և ստանալով Ձեր կյանքի ընկերոջ հատուկ խնամքն ու ուշադրությունը, լինում են դեպքեր, երբ անսպասելիորեն գործերը դեպի վատն են գնում: Կարող են առաջանալ պրոբլեմներ, երբ ամեն ինչ հետընթացք է ստանում: Ուժեղ ցանկությունը՝ ի հայտ բերելու առավելագույն կամք և ուժերի դրսևորում՝ ոտքի կանգնելու համար, անկախ թե հիվանդության որ փուլում եք Դուք, կարող է ընդհակառակը էլ ավելի վատացնեք Ձեր վիճակը: Դուք ստիպված կլինեք մի երկու օր էլ մնալ վիրուսի հետ: Բայց ի՞նչ արժեն երկու-երեք օրը մի ամբողջ կյանքի համեմատությամբ:

Ես հիշում եմ մի հին երգի կրկներգը, որը երգում էին «լավ» տղաները՝ գարեջրի գավաթները պարզելիս. «Ես չունեմ քեզ տալու որևիցե բան, բացի սիրուց, փոքրիկս...»:

Մնացած տողերը ես չեմ հիշում, Թամի: Իմ գլխում մնացել են շատ երգերի հատվածներ, որոնք ես լսում էի, երբ մենք միասին երգող ամբոխի հետ քայլում էինք: Դու ներդաշնակորեն երգում էիր մյուսների հետ, բայց ես միայն լսում էի: 20-ական թվականների բալլադները սիրո թեմաներով, իրենց մեղեդայնությամբ, հավերժ անմեղությամբ դեռ հնչում են իմ գլխում, բայց բանաստեղծություններ քիչ եմ հիշում: Ահա դրանցից մեկը.

«Շաբաթ երեկո...

Ես սպասում եմ քեզ քաղցրիկս,

Ուղիղ ինն անց կեսին»:

Ես նույնպես սպասում եմ:

ԳԼՈՒԽ 4-ՐԴ

Եթե մրսածության ընթացքում Դուք բավական հանգստացած եք զգում , և եթե եռանդը բավականություն է պատճառում Ձեզ ու համապատասխան տրամադրություն ունեք, Ապա ինչու ոչ: Որևէ սպառնալիք այլևս չի կարող վտանգել ընտանիքին, ոչ էլ մարդկանց որևէ ցավ պատճառել: Թույլ տվեք վիրուսին մեկ կամ երկու օր վայելել իր հաղթանակը: Այն կարող է նույնիսկ բժշկական տեսակետից արդարացվել, եթե փորձությունը համբերությամբ տարվում է և չի խանգարում Ձեր քունը:

Ինչ վերաբերվում է անմիջապես Ձեր ընտանիքին, ապա պահանջեք, որպեսզի մեթոդը գտնի իր կիրառությունը նույնիսկ այն դեպքում, երբ նրանք Ձեզ լուսնորդի տեղ են դնում: Սկզբում իմ մասին այդպես էր կարծում կինս: Երբ ես ստիպողաբար մեր երեխայի քթի մեջ վիտամին C-ի լուծույթ էի լցնում, ապա դա պետք է արվեր կնոջս մոտակայքում բացակայելու դեպքում միայն: Ի պատասխան իմ խոստովանության, միշտ մեղադրվում էի նրանում, որ երեխայի այդպիսի բուժումից կսարսափեր անգամ չար ոգին:

Սակայն նրա զայրույթը միշտ տեղի էր տալիս, երբ տեսնում էր, որ երեխայի դրությունը արագությամբ բարելավվում է: Ներկայումս նա ինքը օգտագործում է այդ մեթոդը: Իմ 91-ամյա մորս, C Վիտամինի շտապ ներարկումների գլոբուլինի շնորհիվ երկար տարիներ մրսածության հիվանդությունը չի անհանգստացրել:

Հենց սկզբից ես կրկնում եմ, C վիտամինի լվացումներով Դուք ժամանակ կշահեք մինչև ներարկում անող որևէ մեկի ճարվելը: Տարեց մարդկանց համար C վիտամինով լվացումը պարտադիր չէ, եթե այն իր ժամանակավոր տհաճությամբ չափազանց տհաճ է նրանց համար:

Եթե ինքնագզացողությունը լավ չէ, ամեն դեպքում կարող եք լոզանք ընդունել: Սակայն այնպես, որ լարվածություն չառաջացնի: Պետք չէ կես ժամ նստել տաք

վաննայի մեջ: Ցնցուղի ջուրը տաք չպետք է լինի, քանի որ Ձեր մարմինը հետո կարող է քրտնել՝ ավելորդ ջերմությունից ազատվելու համար: Դա էլ լարվածություն է առաջացնում:

Գոլ ջրով կարճատև ցնցուղ ընդունեք, և լվացեք Ձեր գլուխը շամպունով, մանավանդ, եթե ունեք մազերը չորացնող էլեքտրական սարք: Մազերը լվալուց հետո լրիվ չորացրեք: Համոզվեք, որ ձեր սենյակը տաք վիճակում է: Հագեք թարմ, չոր ներքնաշորեր և պիժամա, պառկեք, և մինչև ծնոտը ծածկվեք: Կապեք որևէ տնային գլխաշոր, եթե ունեք, բայց գլուխը քրտնելու զգացողություն ունենալու դեպքում անմիջապես հանեք այն:

Վերը նկարագրված ցնցուղի ընդունումը Ձեր մաշկին շնչելու հնարավորություն է տալիս և, ընդհանուր առմամբ, լավացնում է ինքնազգացողությունը: Մրսածության դեպքում լոգանք ընդունելը բարենպաստ է՝ այն պայմանով, որ տնային գործեր չպետք է անեք:

Այժմ, ինչպես ես նախկինում նշել եմ, բուժումից հետո չի կարելի որևէ սառը բան ուտել կամ խմել: Ճաշակեք միայն սննդարար ուտելիքներ: Մրսածությունից ապաքինվող ցանկացած հիվանդի կամ մեթոդը կիրառող մասնավոր պրակտիկայով զբաղվող մարդկանց համար, որոնք կանխում են մրսածության հետևանքները հենց սկզբից, այս հրահանգավորումը ունի միայն մի թերացում: Քանի դեռ դուք չեք զգում, որ մրսել եք, հազվադեպ եք հիշում, որ անհրաժեշտ է պատշաճ խնամք տանել այդ ուղղությամբ: Ինչ-որ մեկը Ձեր ձեռքը սառույցով խմիչք է խցկում, և Դուք մի քանի կում եք անում՝ նախկան ձեր վիճակի մասին հիշելը: Սառնարանից խնձոր եք վերցնում, և անգիտակցաբար սկսում եք ուտել: Եթե Դուք առողջ ապրելակերպի ֆանատիկոս չեք, որը կարող է սառը խնձորին կես ժամ նայել միայն այն պատճառով, որ նրա սառնությունը վնասակար է ատամների համար, ուրեմն սխալվելու եզրին եք կանգնած, որովհետև սառը խնձոր ուտելուց կամ խմելուց հետո խորշման զգացողություն կունենաք Ձեր կոկորդի խորքում:

Կարճատև հազի օգնությամբ Դուք մաքրում եք Ձեր կոկորդը, սակայն կոշտ, քերծող զգացողությունը չի անհետանում: Այդ զգացողությունը վերացնելու համար Դուք խմում եք որևէ տաք բան՝ տաք սուրճ կամ թեյ, սակայն միննույն չարագուշակ զգացողությունը մնում է: Վիրուսը՝ փոխելով կառուցվածքն ու առանձնահատկությունը, հյուրընկալ նոր տարածք է տեղափոխվում՝ վերին շնչառական ուղի կամ, վերջիվերջո, ներքին շնչառական ուղի՝ ձեր թոքերը:

Դուք պարտավոր եք նորից շտապ գործի անցնելու, այլ կերպ՝ Ձեր թոքերը կլցվեն, և ձմռան մնացած մասը Դուք ստիպած կլինեք անընդհատ խորխ թափել: Դա սկզբում կշատանա, իսկ ավելի ուշ կնվազի, որը սակայն, նախքան դրանից ազատվելը, ձեզանից բավական ժամանակ կխլի:

Դուք պետք է Ձեր դեղատուփում անհրաժեշտ անտիբիոտիկներ պատրաստ ունենաք: 500 մլգ. ամպիցիլինը իսկականն է: Նախքան Ձեր բժշկի մոտ հասնելը, սկսեք անտիբիոտիկների ընդունումը, յուրաքանչյուր ութ ժամը՝ մեկ դեղապատիճ: Ընդունեք նաև խորխաբեր միջոցներ՝ նախքան Ձեր թոքերում խորխի կուտակումը, այլ կերպ, մինչև եղանակների տաքանալը Դուք չեք ազատվի խորխից, որն ուղեկցվում է հանկարծակի

կարճատև հազով՝ ամենաանպասելի տեղում կամ իրավիճակում: Երբեմն Դուք ստիպված եք լինում մայրի վրա թքելու, երբ Ձեր կողմը նայող չկա:

Սակայն, անշուշտ, դու նման բան չպետք է անես:

Դու ուրիշ ես, Թամմի: Դու պատկանում ես գեղեցիկ մարդկանց համաշխարհային աղանդի այն մասին, որը ապրում է Ձեր երկրում: Դա քեզ յուրահատուկ է դարձնում: Գեղեցկությունն է նրանց տարբերությունը, ոչ թե հարստությունը:

Այժմ դու հարուստ ես և անկասկած դեռես գեղեցիկ, ես հույս ունեմ, որ դու միշտ այդպես կմնաս, սակայն զգույշ եղիք, որովհետև Աստվածը երբեմն վտանգավոր խաղեր է խաղում իր ընտրյալ որդիների հետ: Նկատի ունեցիր հետևյալը՝ իրանցի նկարիչ Քամալելմուկը տարեց հասակում կուրացավ, Բեթհովենը խլացավ, իսկ հանգուցյալ միլիարդատեր Պոլ Գեթթին դիսպեպսիա՝ մարսողության խանգարում ստացավ: Կարո՞ղ են արդյոք այդքան կործանարար աղետները աստվածային կատակներ լինել: Կաո՞ղ ենք մենք ամեն ինչում կռահել հավասարակշռությունը պահպանելուն ուղղված աստվածային գործողությունները: Աստված մի ձեռքով վերցնում, մյուսով՝ տալիս է: Հնարավոր է, որ որևէ մեկը չհասկանա այս ամենը՝ առանց կրոնական պատկերացումներ ունենալու: Ի՞նչն է պատճառը, որ տաղանդով շռայլորեն օժտվածները շուտ են մահանում: Նրանք ավանդում են իրենց հոգիները այն պատճառով, որ կենդանության օրոք պետք է փայլեն իրենց վառ տաղանդով: Երջանկությունը կայանում է ոչ թե երկարակեցության, այլ տաղանդի մեջ:

Տիեզերական երևույթների համընդհանուր օրինաչափություն է, երբ Աստված վերցնում է որևէ բան, ապա լիարժեք պոխհատուցումն արդեն նախասահմանված է: Բեթհովենի « 9-րդ սիմֆոնիան » նման է ամենաաստվածային երաժշտության՝ տրված իր որդիներին երգելու համար: Ի՞նչ կլինի, եթե ընտրյալները երկնքի աստղերն են, որոնք վեր են ածվում գիսաստղի, երբ միասին երգում են այն: Նշանակություն ունի, թե արևային ժամն անցնելու վերջը, որքան էլ այն կարճ լինի, մարումն է:

Ի՞նչ կասեիր, եթե նույն քմահաճությամբ դու այժմ նորաձևության հաջողակ դիզայներ լինեիր, իսկ տարեց հասակում բախվեիր ցնցոտիների հետ՝ ոչ դրամական պատճառով, այլ հայացքների ու գաղափարների քո շեղվածությամբ: Արդյո՞ք ես դասում եմ քեզ վերը նշվածների կատեգորիային այնպես, որ բանականության հնարավոր կորուստը հակակշիռ կազմի քո հաջողությանը:

Բոլորովին էլ ոչ: Եկ խոստովանենք, որ ես քեզ վախ եմ ներշնչում հենց միայն այն պատճառով, որ դու չես պատասխանել իմ զանգին: Իմ սենյակի հեռախոսը չափից դուրս շատ է լռում:

Երբ դու տանջվում ես հազից, դու մի քանի օր պառկելու, տաք հեղուկներ խմելու և տաք կերակուր ուտելու կարիք ես զգում, սակայն չես կարող քեզ հասցնել « ուտել և ոչինչ չանելու » մակարդակին: Այդպես չի կարելի: Դու պետք է անտիբիոտիկներ ունենաս, բայց դու չես կարող ունենալ: Դու պետք է դեղատոմս դուրս գրելու համար դիմես բժշկի, հետո գնաս ձեր դեղատան դեղագործի մոտ: Ժամանակի որքան կորուստ: Ամենաքիչը երկու օր, ու ավելի վատ, եթե հիվանդացել ես հանգստյան օրերին:

Նորություններում մենք կարդում ենք կարևոր մարդկանց մասին, որոնք վերջերս մահացել են թոքերի բորբոքումից, կամ կարդում ենք կինոաստղի մասին, որն այժմ ապաքինվում է շնչառական ուղիների հիվանդությունից: Մրանք այնպիսի օրինակներ են, որոնց համար հաշվի չի առնվում վերջիններիս համբավը: Նրանք, մոտ տաս հազարի հասնող այն մարդկանցից են, որոնք ամեն տարի մրսածության հետ կապված հիվանդությունների պատճառով Միացյալ Նահագներում են միայն մահանում, և նրանց դրությունը նորություն չէ: Մեծամասնությունը հնարավոր է ուժեղ ծխողներն են, ալկոհոլից ախտահարված առողջությամբ մարդիկ կամ ծերերը:

Բայց, երբ որ հիվանդանում են, առաջին հերթին անցյալ տարիների անտարբեր վերաբերմունքն է զլուխ բարձրացնում և ստիպում մարդկանց սկզբնապես այն արհամարհելու: Թանկագին ժամեր են մատնվել անգործության: Ընդհանուր մտածելակերպ է միայն հանգստացեք, և Դուք Ձեզ լավ կզգաք: Մինչ հիվանդությունը չի խստանում, նրանք չեն գնում բժշկի, որից հետո գնում են կամ տուն կամ էլ՝ հիվանդանոց: Ավելի ուշ, հիվանդությունից հետո նրանք կազդուրվում են տանը, եթե բախտները բերել է:

Այժմ այն մասին, թե ի՞նչ կլինի, եթե այս մարդիկ թոքերում տհաճության ամենավաղ նշաններ հայտնվելու դեպքում իրենց սեփական վճռի համաձայն մի դեղաչափ անտիբիոտիկ ընդունեն, նախքան բժշկի կողմից ստեթոսկոպի՝ լսափողակի միջոցով շնչառության ստուգում կատարելը: Անտիբիոտիկը ոչ ոքի չի սպանում, եթե ընդունվում է անգամ առանց բժշկի նշանակման, և եթե Դուք ավերգիա ունեք որոշ տեսակների նկատմամբ, ապա դրա մասին Դուք նախքան բժշկին դիմելն էլ գիտեք: Առաջին օրը Ձեր կողմից անտիբիոտիկի մի հաբի ընդունումը ավելի մեծ արժեք ունի, քան երեք օր անց տաս հատի ընդունումը: Նույնը վերաբերվում է 0,5 մգ. կորտիզոնի հաբերին, որոնք նմանապես կարելի է ընդունել ինքնուրույն:

Բժիշկը կարող է Ձեզ խորհուրդ տալ սեփական նախաձեռնությամբ ոչինչ չընդունել կամ Ձեզ տալ այլ դեղամիջոցներ, սակայն Ձեր որոշմամբ ցանկացած անտիբիոտիկի ընդունումը հենց սկզբից առաջին օգնության նպատակով Ձեր կողմից արված ամենաարդյունավետ և անհերքելի միջոցառումը կլինի:

Թվում է, թե բացի ասպիրինի դասին պատկանող դեղամիջոցների կիրառությունից ուրիշ առաջին օգնություն չկա հիվանդի համար՝ վրա հասնող սուր գրիպի, գուցե ավելի ուշ՝ թոքաբորբի կամ այլ բարդ հետևանքների դեմ:

Ինչո՞ւ են հրաժարվում հակազդող մի քանի դեղապատիճ անտիբիոտիկ վաճառելուց:

Առողջ մարդը չի ուզում դրանք ստանալ, սակայն երբ հիվանդանում է և հիվանդության բարդությունը մահվան չափ սպառնալից է դառնում, հետևաբար գենտոմիցինի հիսուն ամպուլաներ են ավելացվում հիվանդի համար նախատեսված ներարկումների ցուցակում՝ թոքերում սարսափազդու ինֆեկցիայի դեմ պայքարելու նպատակով:

Ինչո՞ւ է արդարացվում այն հանգամանքը, որ մարդը առաջին օգնության փոխարեն պետք է նստի ու աղոթի ամբողջ գիշերը՝ բժշկի մոտ հաջորդ օրվա վաղ այցելության

սպասումով, քանի որ ինքնությունն ոչինչ ի վիճակի չէ ձեռնարկելու: Ինչո՞ւ նա չպետք է ունենա սեփական ուժերով պայքարելու հնարավորություն, նախքան բժշկի գնալը:

Ցանկացած դեպքում սա նշանակում է, որ ամեն տարի Դուք պետք է կատարեք Ձեր դեղարկողը անգամ արգելված միջոցներով լրացնելու՝ անհետաձգելի և անձնական պարտականությունը:

Բոլոր դեպքերում ժամանակի անտեղի վատնումը վիրուսի համար կհանդիսանա լավագույն դաշնակիցը: Ձեր կարծիքով, ինչո՞ւ պետության ղեկավարները երբեք չեն հետաձգում ուղևորությունները կամ այցելությունները: Ինչո՞ւ երբեք չեք լսել, նր նախագահ Քլինթոնը, հարբուխով հիվանդ, մի քանի օր հանգստանում է Սպիտակ Տանը:

Նույն այս ամենը վերաբերում է՝ բոլոր պետությունների ղեկավարներին ամբողջ աշխարհով մեկ: Արագ գործողությունների դիմելը նրանց համար է իրենց անձնական բժիշկների միջոցով, որոնք նրանց մշտական տրամադրության տակ են: Նրանք սեղմում են կոճակը, և իրենց բժիշկն այցելում է: Ճիշտ նույն ձևով, Դուք պետք է սեղմեք Ձեր ուղեղի կոճակը, որպեսզի դառնաք Ձեր սեփական բժիշկը, երբ ի հայտ են գալիս հիվանդության սկզբնական ախտանիշները: Բժիշկը չէ արագորեն բուժում նախագահի հիվանդությունը, այլ՝ արագ հակահարվածը:

Դուք հարբուխի նկատմամբ տարեց-տարի փորձ եք կուտակում, որը Ձեզ մասնակիորեն այս բնագավառում պատրաստում է որպես առաջին կարգի բժշկի: Հարբուխի ճիրանները չընկնելու հնարավորությունների մեծացումը չպետք է համարել շքեղություն միայն հատուկ կարենություն անձանց համար:

Ձեզ անհրաժեշտ է միայն իմանալ, թե ինչպես բուժել ընդհանուր մրսածությունը հենց սկզբից, առանց հետագա բարդությունների:

Անտիբիոտիկների, որպես կանխարգելիչ միջոցի, ընդունումը ինֆեկցիայի դեմ աննախադեպ չէ: Երբ որ հիվանդին պատրաստում են վիրահատման, անտիբիոտիկները տրվում են ինֆեկցիայից պաշտպանելու համար: Ինչո՞ւ չպետք է նույն սկզբունքը գործի թոքերի համար՝ պարթոզենիկ գործոնով կամ պարգորոշ ասված, թարախով լցված լինելու դեպքում: Կարելի՞ է արդյոք այս իրավիճակին իմիջայլոց մոտենալ, միայն մի պատճառով, որ այն չի ուղեկցվում տենդով, և ըստ ենթադրության հնարավոր է այդպես որոշ ժամանակ ապրել, որը երբեմն կարող է երկարաձգվել ամբողջ ձմռան ընթացքում:

Ավելի լավ է ընդունել անտիբիոտիկներ, նախքան ձեր թոքերում ինֆեկցիա հայտնվելը: Օրեկան երկու անգամ ընդունեք մեծ քանակությամբ 1500 մգր. շերբերթի ձևով C վիտամին: Օգտագործեք այդ վիտամինի երեք հաբեր, փշրեք փոշու նման, բաժակի մեջ ավելացրեք հոտող ջուր ու շաքար, խառնեք ու խմեք այն:

Սա շատ համեղ խմիչք է, և կարիք չկա հրաժարվելու դրա ընդունումից նույնիսկ Ձեր ինքնագագացողության լավանալուց հետո մի քանի օր ևս: Խմեք այն, երբ Դուք որևէ բան խմելու ցանկություն ունեք: Մի կարծեք, որ դա կարելի է անել միայն ճաշից հետո, ընթացքում կամ դրանից առաջ: Ձեր հաջորդ ճաշը կարող է լինել երկու ժամ հետո: Խմեք

այն ժամանակ, երբ համոզված եք, որ կարող եք կլանել այն արագությամբ և ոչ թե անհրաժեշտորեն նշանակված ժամին: Սովորական ջրի ծարավն էլ բավական է այն խմելու համար:

Ձեր բախտը բերել է, եթե մրսելուց հետո Ձեր վիճակը հանգել է հազի թաց փուլին, որը ժամանակի հետ կանցնի և չի խանգարի ձեր քունը: Չոր հազի դեպքում Դուք ավելի շատ եք տանջվում, որովհետև չեք կարողանում գիշերը քնել: Առանց թեթևության իսկ նշանի, գիշերները վեր են ածվում մինչև լուսաբաց ձգվող երկարատև գիշերային ճանապարհորդության: Երբ քաղցր թեթև քուն է վրա գալիս, Դուք ուժեղ հազից թեթև քնի մեջ հանկարծակի ցնցվում եք, որից Ձեր նյարդերն ամբողջությամբ պրկվում են: Հուսահատության մեջ Դուք զսպում եք հազի ճնշումը կամ հազի կաթիլներ եք լցնում Ձեր բերանը ու փակում աչքերը, որից հետո նորից կարճատև քնից մեջ ուժեղ հազում եք: Երեքից չորս անգամ այս ամենը տեղի ունենալուց հետո, Դուք և քունը դառնում եք օտարներ ամբողջ գիշերվա ընթացքում:

Օրվա ընթացքում Դուք կրկին ընկնում եք հազի նոպայի մեջ, երբեմն անհասկանալի պատճառով և երբեմն՝ Ձեր քթի տակով անցնող ծխախոտի ծուխը շնչելով, օծանելիքից, լոսիոնից, գոլորշուց, որևէ փոշուց՝ պարտադիր չէ հոտարձակությամբ: Այս դրությունը հազիվ թե ինքնին անցնի ձմեռվա ընթացքում և սովորաբար տեղի է ունենում մարդկանց հետ, երբ շարունակում են իրենց խմելու սովորությունը հարբուխից հետո չափազանց շուտ:

Ալկոհոլը ամենավատ բանն է հենց սկզբից, հարբուխի ընթացքում և դրանից անմիջապես հետո: Դրա պատճառով Ձեր թոքերը ժամանակավորապես այլերգիկ են դառնում, ըստ էության, ամեն ինչի հանդեպ: Նման պայմաններում պետք է խուսափել հազի կաթիլներից կամ հակահիստամիններից:

Ձեռնարկեք ամենահիմնական կուրսը: Երկար ժամանակ մի վատնեք կրծկավանդակի ռենտգեն ճառագայթման, արյան ստուգման և նման այլ բաների վրա ու հետո ասեք, որ ոչինչ չկա, և որ Ձեր դրության պատճառը միայն քթի լորձի անցումն է ոնգավող: Եթե դուք կարծում եք, որ դա ճիշտ ախտորոշում է, լվացեք Ձեր քթանցքերը աղի ջրով և բաժակի մեջ մնացածով ողողում արեք:

Երբ հազի պատճառով գիշերները չեք կարողանում քնել, որը Դուք գիտեք, որ մրսածության նոպայի հետևանք է, նշանակություն չունի որքան առաջվա: Օրվա ընթացքում, երբ Ձեր շնչառությունն ու արտաշնչումը հազի են նմանվում, և հազի՝ ճողվածք առաջացնող նոպաները այնքան են շատանում, որ Դուք ի վիճակի չեք դիմանալ դրան, ապա դիմեք վերջնական մի լուծման:

Եթե Դուք ստամոքսի խոց չունեք, ապա ժամանակ մի կորցրեք: Խմեք կորտիզոնի 0.5 մգ. կոճակներ մյուս անտիբիոտիկների հետ օրը երեք անգամ: Կարելի է ամպիցիլինի 500 մգր. դեղապատիճ յուրաքանչյուր ութ ժամը մեկ: Այն ընդունելու առաջին օրվա սահմաններում Դուք հազից կազատվեք:

Դուք քնում եք առանց թմրամիջոցների օգնության, որովհետև ինքներդ Ձեզ այնքան երկար քուն եք պարտք, որ ազդելու համար դեղի կարիք չի զգացվում: Այս բուժումը տաս օր

շարունակեք, բայց հինգերորդ օրվանից քչացրեք կորստիզոնի հաբերի ընդունումը, մինչև տաս օրվա ընթացքում այն հասցնեք զրոյի: Դրանից հետո, Դուք լրիվ կազատվեք սև հազից, որը խանգարում է Ձեր քունը և գիշերը հուսահատության մատնում և Ձեզ, և Ձեր ընտանիքի անդամներին:

Դուք պետք է նկատի առնեք նաև մի հանգամանք, որը վերաբերում է նույնիսկ առողջ մարդկանց. գիշերվա ժամերին ստամոքսի փքումը հում մրգերից, բակլայից, սալաթներից, կաթից, պաղպաղակից և որևէ այլ կաթնամթերքից, ինչպես մածունն է, պանիրը կամ չոր / օսլա պարունակող / սննդից, վատացնում է վիճակը՝ առաջացնելով չոր գիշերային հազ:

Քնելուց առաջ խուսափեք նույնիսկ, ըստ էության, բուժիչ թվացող մի բաժակ տաք կաթից և ասպիրինից: Բոլոր այս նշվածները գազ առաջացնող սննդի տեսակներ են, որոնք փսխոց են առաջացնում (Ձեր վիճակին համապատասխան, կամ՝ աղմկոտ, կամ՝ անաղմուկ), և քանի որ դուք դա չեք կարող անել պառկած ժամանակ, Ձեր կոկորդը սկսում է խուտուտ գալ՝ որպես նյարդային ռեակցիա՝ դրանից ազատվելու համար, որը տեղի ունենալ չի կարող: Դուք արթնանում եք քնից, նստում անկողնու մեջ՝ սարսափելի հազալով և լարված նայում եք մթության մեջ: Երբեմն գազերը դուրս են գալիս հազի ընթացքում: Այնպես որ, դիետան այստեղ մեծ դեր է խաղում:

Փորձեք քնել, գրեթե սոված ստամոքսով ամբողջ տարին, եթե Դուք գիշերները հազի պրոբլեմ ունեք: Այն օգնում է Ձեր արագ ապաքինմանը նաև մշտական մրսածության հազի դեպքում:

Որոշ մարդիկ, որպես լավ միջոց, խմում են մի քանի բաժակ տաք թեյ՝ մեջը կես լիմոն ճզմելով՝ կարծելով, որ այն տաքացնում է կոկորդը՝ չնկատելով, որ վիտամին C-ն գրգռում է կոկորդի հյուսվածքները, և վիտամին C-ով առատորեն ապահովում են օրգանիզմը: Մա ամենավատ տարբերակն է Ձեզ համար, որը նույնիսկ հազ է առաջացնում առողջ մարդկանց մոտ՝ ստամոքսի գրգռվածության՝ թթվայնության բարձրացման պատճառով: Հրաժարվեք նույնիսկ վիտամին C -ով շերբերթից, երբ չոր հազ ունեք: Գրգռված ստամոքսը, նույնիսկ եթե դուք այն չեք զգում, Ձեր կոկորդը գրգռում է, և Դուք հազալ եք սկսում:

Այստեղ անհրաժեշտ է հաշվի առնել մեկ այլ հանգամանք: Երբ Ձեր ինքնազգացողությունը լավ է, աշխատեք թողնել համեղ համեմունքները նման գավաթի մեջ Ձեր աղցանը վերջացնելուց հետո: Մի խմեք այն:

Եվ դուք իհարկե տեղյակ եք, որ չափազանց շատ սուրճը Ձեր ստամոքսը պահում է գրգռված վիճակում և նույնպես հազ է առաջացնում: Եթե դուք ծխող չեք և չեք կամենում վաստակել անտեղի հազ, զգույշ եղեք Ձեր ստամոքսի հետ:

Ակնհայտորեն, պահեր են լինում, երբ Դուք պարզապես չեք կարող այդպես վարվել: Դուք չեք կարող զգույշ լինել, քանի որ Ձեր ստամոքսը ծայրից-ծայր չլցնելը լավ ճաշկերույթի ժամանակ պարզապես անխուսափելի է:

Կամ, Դուք չափազանց քաղցած եք ու նստած ճաշատեղանի մոտ՝ ուտում եք: Դուք երկար եք ուտում մինչև կշտանալը, քանի որ Ձեր ուղեղը պայմանական ռեֆլեքսի

համաձայն, քաղցածության այնքան շատ ազդանշաններ է ստացել, որ չի կարող կարգավորել ուտելու տենչը: Դուք շարունակում եք ուտելն այնքան, մինչև Ձեր ստամոքսում բառացիորեն տեղ ունենալը դրա համար: Դուք դադարում եք ուտելուց տեղ չունենալու, և ոչ թե քաղց չզգալու պատճառով:

Սա շատակերություն է, Յոթ Մահացու Մեղքերից մեկը: Չնայած այդքան էլ մահացաու մեղք չէ, եթե Դուք այդպես վարվում եք միայն երբեմն:

Երբ գալիս է քնելու ժամանակը, և Դուք գերհագեցած եք, հեռացրեք Ձեր ստամոքսում կուտակված գազը՝ ֆուտբոլիստների պես ոտքերի վարժություններ անելով: Այդ վարժությունը կատարեք մոտ տասնհինգ րոպե տևողությամբ, պարտադիր չէ շարունակաբար՝ առանց դադարի, արանքում կարող եք հանգստանալ: Այս ամենից հետո գազերը սկսում են անկանոն, բայց աստիճանաբար հեռանալ այնպիսի արագությամբ, որ կարելի է հեծանվի անիվը փչել: Բացի այն հանգամանքը, որ ստամոքսը հանգստացնելը նպաստում է Ձեր քնի բարելավմանը, այս վարժությունը մեկ տարվա ընթացքում ամեն օր կրկնելու դեպքում, պարտադիր չէ միայն ստամոքսի համար, անկասկած Ձեզ կտա ֆլամինգո պարողի կեցվածք, որի համար Ձեր տարիքը նշանակություն չի ունենա:

Միակ բանը, որի կարիքը դու հետո կզգաս, Թամմի, դա մի գույգ կաստանիետներն են:

Հանկարծ ես մտաբերեցի քո հաճախակի կրկնվող ժպիտը, երբ առաջին անգամ քեզ փորձում էի սովորեցնել նարդի, այդ բառն այնքան անհայտ էր այն օրերին անգլիախոս աշխարհին, որ ամեն ոք՝ այն երկար քննելուց հետո կարող էր ենթադրել, թե պետք է որ արևադարձային ինչ-որ ծառի անուն լինի:

Եվ ես հիշողությանս մեջ արթնացրի, թե ինչպես էի փորձում քեզնից սովորել այն երգը, երբ մի անգամ պիկնիկի էինք գնացել: Ես միշտ ուզում եմ հասկանալ նրա իմաստը:

Չիքորի չիք չոլա չոլա

Չիքորի չիք վանանեկա

Չիքորի չիք չոլա չոլա

Չիքորի չիքը՝ ես եմ որ կամ:

Բայց առավել նշանակալի է, որ ես և դու մի անգամ երգել ենք այն, ու մեր ձայները միախառնվել էին միմյանց, և երբ մենք ընդհատեցինք այն, որպեսզի ծիծաղենք այս հիմարիկ ու սքանչելի բառերը սովորելու իմ անշնորհքության վրա:

Լայն գոտկաչափով ցանկացած անձնավորություն մի տարում ֆուտբոլիստի պես ոտքի հարվածներով այս վարժությունը կատարելու միջոցով ի վիճակի է տաբատի գոտու

անցքեր պակասեցնել և նվազագույնի հասցնել: Երկու տարվա մեջ անհրաժեշտություն կառաջանա նոր տարատ ու գոտի ձեռք բերելու:

Դուք կարող եք Ձեր ստամոքսը աշխատացնել կռացած վիճակում ծունկը վեր բարձրացնելու միջոցով: Այն պահում է Ձեր ծանրության կենտրոնը նախկինում եղածին մոտ՝ կրճատելով ընկնելու կամ հավասարակշռությունը կորցնելու ռիսկը:

Ռիթմիկ՝ յուրաքանչյուր ագրոով վեր ու վար թափահարեք Ձեր ստամոքսը: կատարեք այդ վարժությունը, նույնիսկ եթե Դուք չափազանց մեծ եք, որպեսզի թույլ տաք Ձեզ ֆուտբոլ խաղացողի պես հարվածելով թռչել: Սկսեք այդ անել: Զգուշացեք ընկնելուց, եթե Դուք միջահասակ եք կամ ծեր: Անշուշտ, հեծանվի վրա հեռուստացույցի առջև մարզական վարժություններ անելը նույն արդյունավետությունը կունենար Ձեզ համար:

ԳԼՈՒԽ 5-ՐԴ

Ահա այս է այն ամենը , Թամմի , ինչ ես գիտեմ մրսածությունից առաջացած հիվանդություններից խուսափելու վերաբերյալ:

Բոլոր այն տարիների ընթացքում, երբ հիվանդանում էի ուժեղ մրսածությամբ, իսկ ես դա տանում էի բառիս բուն իմաստով ծայրահեղ վիճակում , որովհետև երբեք անկողին չէի մտնում : Ես այն աստիճան սարսափելի դրության մեջ էի, որ դիմում էի բոլոր միջոցներին , որպեսզի ազատվեմ դրանից :

Մի անգամ, սրանից մի քանի տարի առաջ , Իսրայելի ռադիոյից տեղեկացա, որ քթի մեջ տաք օդ փչելու դեպքում, անդիմադրելի տաք ջերմաստիճանից վիրուսը մահանում է , և Դուք ազատվում եք հիվանդությունից: Դա ես ինձ համար մեկընդմիջտ ապացուցեցի , որ դատարկ անհեթեթություն է :

Նախքան սեզոնի սկսվելը, ազատ ժամերիս ես ինքս մի փոքր էլէկտրական հնոց պատրաստեցի՝ տաք օդ փչող սարքի հետ միասին : Քթանցքների չափով պատրաստված դյուրաթեք խողովակները մտցնում էի քթիս մեջ: Մրսածությամբ հիվանդանալու ժամանակ տաք օդը ներս էի փչում՝ բերանս բաց թողնելով՝ շնչառության կարգավորման նպատակով : Համոզված եղիր, որ այն չորացնում է թացությունը : Տաք օդի գործադրումից մեկ ժամ հետո ես հեռացնում էի խողովակները : Մի որոշ ժամանակ ինձ մոտ ամեն ինչ չոր վիճակում էր , բայց ընդամենը որոշ ժամանակով : Հետո , աստիճանաբար քթից սկսում է արտադրություն գալ : Շատ չանցած այն շարունակում է նախկինի պես հոսել :

Վիրուսի բացիլակրի խայթոցները մի անգամվա գերտաքացման միջոցով հնարավոր է չեզոքացնել , սակայն դրանով անկարելի է փրկվել նրա ճիրաններից : Մա ես ինձ համար արդեն ապացուցել եմ , նախքան սեփական մեթոդիս էմֆատիկ եզրահանգմանը՝ գալու առիթով ինձ պատճառված ուրախությունը :

Հիշիր Նաև այն , որ որոշ բժշկական հետազոտողների պնդմամբ , ինքդ քեզ գամմա գլոբուլինի պատվաստանյութի ներարկումով դու խախտում ես քո օրգանիզմի իմուն համակարգը : Եթե դա ճշմարիտ է , ապա ինչո՞ւ է գամմա գլոբուլինի արտադրությունը շարունակվում : Երկու գամմա գլոբուլինի տարվա մեջ մեկ անգամ ընդունումը չի խախտի օրգանիզմի իմուն համակարգը: Եթե այն բարձրացնում է մարդու օրգանիզմի դիմադրողականությունը մի շարք վիրուսային ինֆեկցիաների նկատմամբ ձմեռվա ընթացքում , ապա ինչո՞ւ չօգտագործել այն : Նրանք պնդում են , որ 10 գամմա գլոբուլինի սրվակներ կարող են պետք գալ այնպիսի հիվանդությունների համար , որոնց հետագայում հնարավոր է Դուք բախվել :

Այսպիսի կարծիքի նկատմամբ հակվածությունը հատուկ չէ գործնական մտածելակերպ ունեցողներին , և եթե լավ արդյունք է տալիս , ապա այսօր ինչո՞ւ չկիրառել այն :

Բժիշկները կարող են զբաղվել այնպիսի ծանրագույն մեծ ու բարդ հիվանդություններով , որոնցով Դուք ճակատագրի բերումով կարող եք հիվանդանալ ավելի հեռավոր ապագայում :

Ես ճանաչում եմ այնպիսի մարդկանց , որոնք հպարտորեն չեն ընդունում ասպիրինը գլխացավի դեպքում՝ կարծելով , որ առանց օրգանիզմը դեղերին ընտելացնելու , իբրև ստիպում են ցավին դադարելու:

Այս մարդիկ ոչնչի էլ չեն ընտելացնում օրգանիզմը , նրանք միայն երկարաձգում են իրենց տանջանքը , որը հատկանշական կլիներ քարե դարի քարանձավային մարդուն միայն :

Եթե հիվանդ ես , ուրեմն պետք է դեղ ընդունես : Ընդունիր ցանկացած դեղամիջոցի այնպիսի չափաքանակ , որը քեզ կբավարարի հիվանդության ու տկարության գրոհներից պաշտպանվելու համար : Մի հետևիր՝ « թող օրգանիզմը ինքը որպես- դեղամիջոց պայքարի » սկզբունքին : Դա վերին աստիճանի հիմարություն է :

Հիմա մենք հասնում ենք բուրգի գագաթին, Թամմի, մրսածության հետեվանքով առաջացած հիվանդություններից խուսափելու թեմայի շուրջը իմ վերջին ասելիքին:

Եթե ես այս ամենն ասեի քեզ նամակի մի էջով, դու հավանաբար չէիր հավատա: Խնդրում եմ վստահիր ինձ, հատկապես հիմա, երբ ես ավարտին եմ հասցրել ամբողջ գործը: Մա օրհնություն է:

Հինգերորդ տարին է, ինչ ես չեմ ներարկում ինձ վիտամին C կամ գամմա գլոբուլին: Ոչ էլ քթիս մեջ C վիտամինի որևէ լուծույթ եմ լցնում: Ես դրա կարիքը չեմ զգում, քանի որ վերջին հինգ տարիների ընթացքում չեմ հիվանդացել մրսածությամբ:

Ես չգիտեմ, թե ինչ է տեղի ունեցել, պատկերացում չունեմ դրա քիմիական կողմի մասին: Ես ոչինչ չեմ հասկանում քրոմոսոմների, գեների երկփեղկման կամ ԴՆԹ –ի մասին և շատ ավելի կիչ բան գիտեմ միկրոկենսաբանության կամ վիրուսագիտության վերաբերյալ ու բժշկագիտության մնացած բոլոր այլ ասպեկտների մասին, միայն գիտեմ, որ այլևս չեմ

հիվանդանում մրսածությամբ: Ես պատահականորեն գտա այդ ոսկե հանքը՝ առանց փնտրելու նրան:

Առաջին հինգ տարիներին ինքնափորձ բուժումների օգնությամբ կարծում էի, որ մեկընդմիջտ պետք է ազատվեմ մրսածության պատճառած ծանր հիվանդություններից, սակայն ոչ առանց մեթոդ մշակելու:

Այժմ ես ազատվել եմ այդ ամենից՝ առանց որևէ բուժման կարիք զգալու, ինչ էլ որ պատահելու լինի: Միայն աշնանը մի քանի օրով ես իմ թաշկինակը չափազանց շատ եմ օգտագործում՝ առանց հասկանալու, թե դրա պատճառն արդյոք խոտի տե՞նդն է, ալերգիա՞ն, թե՞ վրա տվող մրսածությունը: Եթե պատճառը վերջինն է, ապա նրա ներխուժումը չի հաջողվում և անցնում է: Ապահովության նպատակով ես խմում եմ մեկ կամ երկու բաժակ C վիտամինի շերբեթ:

Ինչ է տեղի ունեցել:

Արդյո՞ք այս ամենը համապատասխանում է գիտակցական նոր վիճակին, ինչպես այն հայն էր ենթադրում: Արդյո՞ք ես հարթեցի հարբուխի հիմնահարցը այն պատճառով, որ միշտ պատրաստ եմ նրա գրոհին: Արդյո՞ք ես հանդես եմ բերել վստահություն, մահացու սառը հայացք, երբ ռինգ եմ մտնում վիրուսի դեմ: Արդյո՞ք վիրուսը վախենում է ինձնից: Արդյո՞ք նա տեղյակ է, որ ես առաջին ռաունդում միշտ հաղթող եմ դուրս գալիս: Արդյո՞ք վիրուսը բանականություն ունի: Նա կարո՞ղ է մտածել կրկնակի անգամ: Արդյո՞ք հասկանում է նա, թե ումի՞ց պետք է խուսափել և ում վրա գրոհել: Թե՞ այս ամենը քիմիան է:

Արդյո՞ք ես աստիճանաբար իմ մեջ ցմահ իմունիտետ եմ մշակել այդ մեթոդով: Կամ՝ գուցե դա երկուսի՝ մտածելակերպի ու քիմիայի միացումն է: Անպարտելի բանականության վիճակին հնարավոր չէր հասնել առանց մրսածությամբ հիվանդանալու, որի հետեվանքով հետագայում գիտակցում էք, որ հնարավոր է հաղթահարել այն մեկ օրվա ընթացքում:

Մրսածության դեմ դեռևս սաղմնային վիճակում պայքար տանելու համար օրգանիզմին օժանդակության դրսևորումը այլ խնդիր է, քան ժամանակին արված հակազրիպային ներարկումները: Ես ականատես եմ եղել մրսածության մի շարք դեպքերի, որով մարդիկ հիվանդանում են նույնիսկ գրիպի համար կատարված ներարկումներից հետո: Ախտանիշները բոլորն էլ կայանում են դրանում, բոլոր հասունացած մրսածություններն էլ հանգստի ու որոշակի բուժման կարիք են զգում: Միայն երիտասարդները կարող են հաղթահարել առանց հոքսերի:Քիթը կաթկթում է, աչքերը ջրակալում, ու փռշտոցներ են սկսվում: Վստահության այն զգացումը, որ դրությունը չի հանգի վատթարեցման, չի վերածվի թոքաբորբի, ոսկրացավերի, տենդի, թոքերի կամ ականջի ինֆեկցիայի, շատ լավ է:

Եթե դու չես կարող ընդունել իմ մեթոդը, ամեն դեպքում հակազրիպային ներարկումներ արա: Սակայն, եթե դու ուզում ես չհիվանդանալ մրսածությամբ ընդհանրապես, տարեց տարի հետևիր այն ուղուն, որը ես առաջարկում եմ: Զինիր ուղեղդ անպարտելիության գիտակցումով, այն բավարար ապահովության ըմբռնումով, որ դու ունես ցմահ իմունիտետ և ինքդ քեզ կարիք չունես ամրացնելու ցանկացած տեսակի

ներարկումներով, երբ ինքնազգացողությունդ լավ է, ու դու ոտքի վրա ես: Մի առաջնորդվիր այդ գիշերապահ ու մանկամտության անհեթեթություններով, լիքը գդալով կուլ մի տուր ամեն աղբ, որ գովազդում են հեռուստատեսությամբ, որոնք աստիճանաբար խորը հեթիաթային քուն են բերում՝ առանց մատը մատին զարնելու, անկողնում անհանգիստ շուռ ու մուռ գալու գիշերվա ընթացքում, երբ դու հիվանդ պառկած ես:

Եկ անդրադառնանք հիմնականին:

Գիշերային լավ հանգստի համար քեզ անհրաժեշտ են պարզ ու մաքուր շնչառական ուղիներ: Հետևաբար, քթի լվացում արա առատորեն C վիտամինի լուծույթով, արտաթորանքն ամբողջությամբ թող մաքրվի ու թափվի վերջնականապես:

Վստահիր ինձ, արժե տանել նեղության այդ մի քանի վայրկյանները: Օգուտը էլ ավելի մեծ է, երբ այն քո շնչառությունը գիշերվա ընթացքում դարձնում է շատ ազատ ու դյուրին՝ առանց այդ անբնական խռմփոցի ու խզոցով ծանր շնչառության, որոնք պատճառ են դառնում հաճախ արթնանալու գլխումդ քո սեփական ձայնի արձագանքից: Երբ դու ի վիճակի ես լինում բնական և հեշտ շնչելու քթով, ապա քունը հեշտությամբ է վրա հասնում ու երկար է տևում ասպիրինի մի գույգ միկրոթաղանթի կամ ավելի լավ է քնաբեր հարի հետ:

Հետո, մի մոռացիր վիտամին C-ի ու գամմա գլոբուլինի ներարկումը հաջորդ օրվա համար երկուսն էլ արագ հաջորդականությամբ: Երկու փորձերի դեպքում էլ, երբ նրանք խառնվում են արյանը, առաջացնում են արյան յուրահատուկ բաղադրություն, որը կարճ ժամանակամիջոցում հաղթում է վիրուսին և ստիպում է մրսածության հիվանդության ախտանիշներին, գրեթե անհետանալու:

Ես ոչինչ չեմ կարող ասել Ձեզ այն մասին, թե տեղի ունեցող այդ պրոցեսը ինչն է և արագ հանգեցնում դրական արդյունքների: Այդ խնդիրը թողնենք նրանց, ովքեր ցանկություն ունեն զբաղվելու հետազոտությամբ: Հիմնախնդիրը կյանքիս այս փուլի համար ամենահարմար ճանապարհով է ստացել իր լուծումը:

Լավ է, որ այս երկար նամակը գրեցի քեզ, Թամմի:

Իմ մտքերս այնքան զբաղված էին քեզով, որ մի պահ անգամ չեմ մտածել իջնելու հյուրանոցի նախասրահ և մի քիչ շրջելու: Ընդարձակ բարը՝ ցածում իր ներկված ապակիներով ու աղոտ լույսերով, կամարածն դռնուղով փչող բուրավետ օդով, շատ հյուրընկալ էր թվում: Սակայն ես այնտեղ չգնացի, նույնիսկ զարեջրի համար: Ես այս նամակը քեզ գրեցի սթափ ողջախոհությամբ:

Հիմա մի երկու շաբաթով ես Եվրոպա եմ թռչում՝ պարապ-սարապ այնտեղ ման գալու ու հետո Իրան ուղևորվելու համար, որը քեզ համար եղել է, և հիմա գուցե դեռ մնում է, ինչպես միշտ, որպես Պարսկաստան: Ես երբեք չեմ մոռանում, թե ինչպես էին քո աչքերը բոցավառվում լույսով, երբ հիշատակվում էր Իրանի պատմական անունը: Դու երբեք չկիրառեցիր Իրան անունը մեր ուսումնառության ժամանակ, քանի որ Պարսկաստանն էր քո ականջներում ռոմանտիկ դողանջներ հնչեցնում: Այն քեզ մղում էր խորհելու թռչող

խալիների ,վայելչագեղ շեյխերի և հարեմային փերիների մասին, և քանի որ ես եկել էի այնտեղից, այդ պատճառով էլ քեզ թվում էր, որ ես « Հազար ու մի գիշեր »-ի հեքիաթային էջերի իսկական հերոսներից եմ: Դա երիտասարդությունն էր, Թամմի:

Քո մասին իմ հիշողությունը երիտասարդությանս հիշողությունն է՝ իր բոլոր լուսավոր ակնթարթներով, որոք պաղել են ժամանակի մի հատվածում, հին ընկերոջը օրհնելու այնպիսի փափագով, որը լցնում է ինձ անսպառ լիությամբ, երբ հետադարձ հայացք եմ ձգում դեպի անցյալը:

Քեզ հետ կապված հիշողությունները, և այն աշխարհը, որում դու ես ապրում, դեռևս չի վերածվել սովերների և պատրանքների: Դրանք այնտեղ են՝ մաքուր ու թարմ, ասես ընդհամենը երեկ էր:

Ես ինձ նսեմացած չեմ համարում քո չզանգելու պատճառով: Եվ միայն կամենում եմ, որ դու երբեք չհիվանդանաս այլևս: Հույս ունեմ, որ մի օր կզանգես ինձ: Միևնույն ժամանակ հաճախակի մի մրսեցրու քեզ: Դու այդպես չպետք է անես: Կարդա նամակս ևս մի անգամ, ու հոգա քո մասին՝ հիվանդության դեմ պայքարելով: Եղիր լավը, Ինչպես միշտ: Ես այս նամակը մեքենագրելուց հետո փոստով քեզ կուղարկեմ Թեհրանից:

ՎԵՆՁԱԲԱՆ

Բժշկագիտության տարեգրության մեջ բժշկության դպրոցներից դուրս գոյություն ունի մի աշխարհ, գիտելիքներով ոչ այնքան հարուստ, սակայն մարդկության չափ հին, որի տված օգուտները երբեք պաշտոնապես չեն ճանաչվել, բայց անգամ չավետված ձևով այն փրկում է մեզ շատ կառչուն և չբացահայտվող հիվանդություններից:

Այն ժամանակից ի վեր, ինչ ես կարող եմ հիշել, լսել եմ շատ բժիշկների մասին, որոնք դեղատոմսը ընդամենը մեկ անգամ են գրում: Դրանք ընդհանուր պրոֆիլի բժիշկներ են, որոնց մոտ երկրորդ անգամ գնալ նույն հիվանդությամբ իմաստ չունի: Նույն դեղամիջոցներով ու նույն չափաբժիններով, որոշ բժիշկներ ավելի, ի՞նչ կարող են անել, բացառությամբ այն հանգամանքի, որ արագ բուժող բժիշկները՝ առանց գիտակցելու, հիվանդներին բուժում են բուժիչ էներգիայի հպումով: Եթե ես ճիշտ եմ, ապա պետք է նշել, որ բարդ ու ընդգրկուն են բուժման և ապաքինման ասպարեզները, և օգտակար կարող են լինել բժշկական խորհուրդները, որոնք հաջորդաբար փոխանցվում են մի անձից մյուսին:

Հինգ տարի առաջ իմ աչքերը սկսեցին ջրակալել՝ ոչ առատորեն, բայց ակնհայտ նկատելի չափերով: Մի փոքր ծիծաղելու դեպքում ստիպված էի լինում հանելու ակնոցներս ու մաքրելու ջուրը, որն արցունքի պես թափվում էր չարբելու դեպքում: Երբ տխուր դրամա էի դիտում հեռուստատեսությամբ, ապա ձեռքիս պետք է պարտադիր թաշկինակ պահեի: Գործարանի անձնակազմին կամ աշխատավորներին ուղղված ելույթի ժամանակ, հաճախ տարվելով սեփական ելույթովս, ստիպված էի լինում ընդհատելու ինձ՝ զգացմունքներիս

վերահսկումը կարգավորելու համար: Վերժապես, ես հանգեցի այն տխուր եզրակացության, որ իմ աչքերում գերակտիվ խոնավությունն առաջացնող գեղձերի պատճառով ես աստիճանաբար վերածվում էի մռայլ, թախծոտ անձնավորության: Անհարկի արցունքները կարող են անցանկալի վիճակի հասցնել մարդուն:

Ակնաբույժի մոտ կատարած այցելությանս արդյունքում համոզվեցի, որ աչքերիս ներքևի անկյունում չորացնող անցքերը բացվել են ու գործում են: Նրանք բոլորն էլ ինձ տուն էին ուղարկում տարբեր տեսակի անվնաս կաթիլներ առաջարկելով՝ չկամենալով ցավ պատճառել անհասկանելի ախտորոշմամբ:

Հետո Միացիալ Արաբական Էմիրություններից Իրան ժամանած հյուրեր ունեցա, որոնցից մեկը Դուբայում ճարտարապետ էր աշխատում: Մենք հավաքվել էինք քաղաքամերձ տանը՝ ժողովվելով բուխարու շուրջը: Կատակում էինք ու շատ ծիծաղում, որի պատճառով ստիպված էի լինում անընդհատ հանելու ակնոցս՝ նախապատրաստվելով հաջորդ պահին աչքերս թաշկինակով մաքրելու: Խոսքն ընթացավ իմ գրքի շուրջը: Քննարկում սկսվեց C վիտամինով շնչառական ուղիների լվացման վերաբերյալ: Դուբայցի հայտնի ճարտարապետի կարծիքն այդ հարցում համընկնում էր իմի հետ: Կարծիքների շարքում քննարկվեց նաև այն հանգամանքը, որ կարելի է կրել ցանկացած տիպի ժամանակավոր նեղություններ, որի առնչությամբ նա խորհուրդ տվեց մաքրած, թարմ սոխի հյութը կաթեցնել աչքերին շաբաթը երեք անգամ՝ աչքերը կատարյալ առողջ վիճակում պահելու նպատակով: Նույնիսկ իմ վրա դա ցնցող տպավորություն գործեց, բայց նրա ընկերները, ըստ երևույթին, տեղյակ էին այդ մասին: Ակնհայտ է, որ նա գործնականում կիրառել էր այն, ինչի մասին քարոզում էր: Նայելով այդ մարդու աչքերին, առաջին անգամ նկատեցի նրանց ուշագրավ փայլը: Աչքերն ավելի երիտասարդ տեսք ունեին, քան ինքը, նրա աչքերում բացակայում էր անգամ նվազագույն չափով տամկությունը, նրանք լավ կենտրոնացած ու արագաշարժ էին: Մեր խոսելու ընթացքում ես նկատեցի, որ աչքերը ավելի շատ նետի պես սրընթաց շարժվում են, քան թե պտտվում տեսադաշտի օբյեկտի ուղղությամբ, և թաքնված հեռապատկերը կարող էր տեսնել առանց պարանոցը կամ ուսերը շարժելու:

Բավական քաջություն ունենալու համար ինձանից երեք ամիս պահանջվեց, որպեսզի համարձակվեմ սոխի հյութը կաթեցնելու աչքերիս, որն անելուց հետո, վստահ էի, որ այլևս չեմ կրկնի, սակայն հենց նույն օրը երեկոյան ես գնացի ճաշկերույթի: Նախկինում երբեք ես այդչափ ինկնավստահ չէի եղել և չէի կարող մտաբերել, որ երբևէ այդքան աշխույժ ու առողջ եղած լինեի: Աչքերս բնականից փոքր, նախկինի համեմատությամբ բավականին մեծացած էին: Ես հիանալի ինքնազգացողություն ունեի: Քայլում էի ուղիղ ու հպարտ՝ ասես գլուխս երջանկության փայլով պսակված լինեի:

Աչքերիս այդ վիճակը տևեց երկու օր, բայց լավ ինքնազգացողությունս չէր հեռանում ինձանից: Երկար տարիներ ես լսել էի, որ սոխը հարուստ է C վիտամինով: Ահա թե որտեղից էր դրանց կապը: Ես քայլում էի ինձ սովոր հողի վրա:

Այս տողերը գրելիս լրանում է երեք ամիսը, ինչ սառնարանումս ուժեղ ազդեցությամբ ու ֆիլտրված Շ վիտամինի բժշկական լուծույթ եմ պահում, որով ամեն գիշեր, քնելուց առաջ, վերցնելով աչքերի կաթուցիչը, բառացիորեն լվանում եմ աչքերս առատ կաթոցներով: Հնարավոր է աչքերս այլևս այդպիսի փայլուն զգացողություն չունենան, ինչպես այն երեկոյան, երբ ես գնացի ճաշկերույթի, սակայն ընդմիջտ վերացավ անհանդուրժելի թացությունը:

Երախտագիտությունս եմ հայտնում այդ ընկերոջը և կոչ եմ անում բոլորին հիշելու՝ Օմար Չաուլային՝ Դուբայ քաղաքից:

