



ANAMNĒZE

- Pacienti par viņu saka īsi: «Reāla» – kas tulkojumā nozīmē – zina dzīvi, nemoralizē, bet dara.
- Medicīnas sabiedrības ARS Narkoloģijas nodalas vadītāja un izveidotāja. Pirms tam – pirms piecpadsmit gadiem – ir bijusi tikai viena darbvieta: psihoneiroloģiskā slimnīca Sarkandaugavā, Tvaika ielā. Arī laikā, kad valsts realizēja alkoholiķu piespiedu ārstēšanu.
- Pati alkoholu lieto reti. «Nepatīk stāvoklis, kad kāds ir stiprāks par manu saprātu, valda pār mani.»
- Kaislibas – opera un simfoniskā mūzika (ipaši Verdi), un ceļošana. «Dievinu okeānu. Kā tas veļ vīļus.»



Narkoloģe **AIJA PAULICĀNE**

«Arsa pagrabā ir kolosālā ārste – daktere Paulicāne, kura tiešām sekmīgi ārstē alkoholismu. Pats arī esmu turienes pacients, kas sācis jaunu dzīvi. Iesaku visiem, kuriem problēmas ar alkoholu, vērsties TUR!!!» interneta forumā raksta kāds *kapracis*. ARS pagrabiņu iecienījuši cilvēki no visas Latvijas. Tur pieslēdz pie sistēmas, izskalo indes, iešjircina vitamīnus. Bet – ne tas vien viņus velk uz šejieni.

♥ Anija Pelūde

Man ir tikai viens jautājums: kā-ā-jūs spējat ar viņem nenogurdama ķemtīties? Vairākums sieviešu ar saviem dzērājiem vīriešiem vienkārši gribētu nezin ko izdarīt. Nomušīt.

– Gimenē. Bet ne es. Visu mūžu tācu esmu veltījusi šim darbam. Trīsdesmit deviņus gadus.

Intervijās žurnālisti jautā: kāda ir jūsu dzīves veiksmes formula? Es mīlu savu darbu. Milu cilvēkus. Skan varbūt spēcīgi, bet – tā ir taisnība. Tāpēc mani vienmēr ir šokējusi un līdz šim šokē dažu ārstu attieksme pret savu darbu.

– Arī spēcīgi un skarbi teikts. Esat pati izbaudījusi šo attieksmi uz savas ādas?

– Negribētu to teikt, protams. Slimības, nelaimes bīdī tu palīdzi savam tuvākajam, un tad par to nedomā. Nē, es šo dzīves posmu nevēlos atcerēties. Negribu un nesaikšu nevienu vārdā. Esmu gājusi ļoti smagai dzīvei cauri, taču – tas nav mani iespaidojis. Kalpoju cilvēkiem no sirds, vienkārši neprotu citādi. Tāda es esmu! Tāpēc arī izvēlējos strādāt psihiatrijā, jo mani saistīja cilvēks pats, nevis viņa iekšējie orgāni.

Tā ir ļoti liela dzīves problēma – jau gadsimtiem bijusi – prasme un vēlme cilvēku saprast. Saprast ne tikai formāli: jā, jā, saprotu tevi... Nē, prasme saprast nāk no sirds un dvesles. Īsta piedošana nāk no sirds. Kad strādāju psihiatriskajā slimnīcā ar alkohola psihozēm, galvenā ārste man vienmēr mācīja, ka dveseli var ārstēt tikai ar dveseli. Ka cilvēks – viņš ir CILVĒKS. Svarīga attieksme un vēlreiz attieksme pret cilvēku. Nu pasniedz viņam roku. Un, lai es kā narkoloģe un psihiatre varētu palīdzēt, man jāprot viņu pārliecināt par to, ka

tu vari citādi, tu vari! Man jāprot parādīt šo atvērto izpletni – lec, būs labi!

– Bet, ja runā par jūsu pacientiem, viņi ik pa laikam atgriežas. Nav izdevies pārliecīnāt.

– Ja jau cīna ar alkoholu būtu tik vienkārša... Man pacienti zvana arī sestdienās, svētdienās. Atrod caur paziņām telefona numuru: «Dakter, vai drīkst pie jums atrnākt?» – «Jā, drīkst.»

Naktīs gan izslēdu mobilo.

– Šeit, pagrabiņā, jūs vairāk darbojaties kā ātrā palīdzība – atpumpējat, atindejat, liekat sistēmas. Bet vai šāda detoksikācija nekļūst jau par regulāru pretpaigūrī metodi, neveidojas atkarība no ARS pagrabiņa?

– Vienreizējā sistēma nav lēts prieks: tāda divu stundu ilga organismā attīrišana un pēc tam spēcīnāšana ar vitamīniem, zālēm sirdij, nierēm, aknām, nervu sistēmai, maksā piecdesmit latu. Daļa veselību uzlabo stacionārā diennakti un par to gatavi nolikt septiņdesmit piecus latus. Atfrišanās metodes veselbai nekaitē, tikai spēcīna. Kaitē alkohols.

Narkoloģijā ir noteikti ārstēšanas cikli, kas jāziet. Saikne ar ārstu nedrīkst pārtrūkt! Ir intensīvā terapija, kad attīra organismu no visām indēm, ko radījis alkohols. Tālāk seko desmit dienu ambulatorā terapija, organisms jaatjauno – injekcijas, läzerterapija, zāles, lai varētu gulēt. Arī pret atkarību, lai noņemtu tieksmi pēc alkohola. Psihoterapija. Pēc tam ir uzturošā terapija, dod zāles pret tieksmi. Jo atkarība jau nav akūta saslimšana. Tā ir ģenētiski pārmantota un tās izpaušanas veicina arī sociālie faktori. Vai – slāpē. Tāpēc sievietēm vienmēr piekodinu: mīlās, ja asinsrados kāds ir alkoholatkarīgs, bērns

jāaudzina tā, ka viņš uz alkohola pusi nedrīkst pat skatīties! Bet tieksmes pamatā ir adrenalīna un serotīna vielmaiņas traucējumi. Mums, ziemeļu tautām, jau tā ir maz šī pozitīvā – nu, nav mums saules, nav! Un ar ko tad visvienkāršāk un vieglāk radīt sev ilūziju?

– Vārdu sakot, iedzerot mēs savā galvā radām saulīti?

– Mehānisms ir ne gluži tāds, tācu viens no tiem – bioķīmiskā reakcija.

Bet tas, ka man vajag ar visu savu būtību pacientam pierādīt – šeit tu paliksi, un, ja mani klaušīsi, viss beigsies labi – tā gan ir taisnība. Šodien pat man bija pusotras stundas konsultācija. Pacients – pats medīkis. Tik ļoti sasaistīts, apjujis – ienāk kabinetā, ragi gaisā, sacēlies pret visu pasauli, visi vainīgi... Pēc brītiņa jau atbrīvojas, novelk virsjaku... Ir jau grūti cilvēkus pārliecināt. Taču ragi, radziņi ir jālauž. Un tie, kas mani jau zina, nāk arī tāpat aprūnāties, paprasīt padomu.

Par to, ka cilvēks atgriežas mūsu pagrabiņā, vajag tikai priečāties – tātad viņš saprot, ka viņam ir jāmeklē palīdzība. Uz vienu pusi no ARS atrodas viens teātris, uz otru – citi, jebkurā no tiem ir mani pacienti. Jo parasti salūst emocionālākais. Kurš strādā ar dvesli, ar visu savu būtību. Kāpēc cilvēki dzer? Ne jau tāpēc, ka slāpst... Bet alkohols saasina visas maņas. Skaņu uztveri, krāsas, skumjas, prieku. Jā, reizēm kādam tādā bīdī atlido mūza un top mūzika vai dzejolis, bet – alkohols saasina VISAS maņas, līdz pat smagai depresijai...

– Vai narkoloģijā ir parādījušās arī jaunas metodes?

– Varam kvalitatīvāk noņemt

tieksmi, fizisko sliktumu. Ir dažādi medikamenti, lai atfārā aknas, lai aizkuņģim vieglāk, lai sirds labi strādā, lai asinsvadiem būtu patīkami, lai diurēze notiek, lai ir miers. Kad ilgstoši dzer, pirmais, kas cilvēku moka, ir bezmiegs, jo intoksikācija, saindešanās uzkurbulē katru nervu šūniņu, viņam ir ārkārtīgi liela iekšējā trauksme. Tādēļ viņš jāattīra no visiem tok-siniem un jādod nomierinošas zāles, miega līdzekļi.

– Vai jums ir plecīgi, musku-loti puiši, kas nomierina?

– Nē, ar visu pašas tikām galā. Māsiņas un sanitārītes.

– Jums laikam vairāk patīk strādāt ar pacientiem vīriešiem?

– Tā nu dzīvē sanācis. Psiholoģijas kursoši mums mācīja, ka sievietei jāstrādā ar vīriešiem un vīriešiem ar sievietēm. Un vēl ārstam vienmēr jādomā, kā viņš izskatās. Cilvēkam jājūt simpatījas pret dakteri. Vienmēr saviem pacientiem saku: ja tu ej pie ārsta un viņš tev tik ļoti nepatīk, atrodi citu, citādi ārstēšanai nebūs jēgas. Tu jau starp jums

Kalpoju cilvēkiem no sirds, vienkārši neprotu citādi.

uzcel sienu, un viss – kontakta nav.

– Ar ko jūs sākat, iemantojat uzticību?

– Uzklausu. Galvenais – jādod cilvēkam iespēja izrunāties. Viņš taču nāk ar pilnu sirdi. Māte viņu bērnībā neesot mīlējusi, darbā neveicas, bizness brūk, sieva sliktā...

Un te man jāspēj viņam parādīt

ĪSTAIS dzersanas iemesls. Protī,

TIEKSME pēc alkohola. Pārējie ir

īstai veicinošie faktori.

– Bet ir taču arī mūsu, sieviešu, pirksts pielikts pie tā, lai vīrietis justos aizvainots?

– Ir, ir. Un reizēm, piedodiet, es sievietes pat ienīstu. Kaut vai tā trakā dzīšanās pēc naudas. Ārprāts, jau tik daudz gredzenu un visa kā, bet vēl vajag, – draudzenei ir tas, tai draudzenei atkal tas... Ir arī tādas sievietes. Viņas uzskata, ka vīrietis ir naudas mašīna. Nu, nav taisnība! Jā, vīrietis ir ģimenes galva,



Ar mammu.

Ar brāli pie
Naukšēnu
mājas.

Ar tēti.



«Mans jaukais,
uzticamais
darba kolēktīvs. Bez
viņiem es ne-
kur - arī savā
60. dzimšanas
dienā.»



«Radu saime Rundālē, kad nolēmām visi braukt uz rozēm.»



«Esmu lauku meitene.»

vīrietim ir jāgādā par ģimeni, vīrietis ir spēks, kurš ģimenei nepieciešams, taču – viņš nav vergs ģimenei. Viņam taču arī gribas būt ar bērniem, sievu kopā, bet – ja sieviete vienmēr ir par maz, kad’ lai viņš ir kopā? Turklat mūsu vīrieši psiholoģiski ir vāji, un ko viņi dara? Iedzer, lai gūtu jel kādu mieru un atkal strādātu un strādātu.

Sievietes ir kļuvušas, arī es tai skaitā, vīrišķīgas. Es taču pati varu izķāpt no mašīnas – kāpēc man jāgaida, lai man vīrietis durvis atver?! Es pati varu apsēsties – kāpēc man jāgaida, lai viņš krēslu padod? Tas arī mazina vīrišķību vīriešos, iedzen viņus kompleksos. Kādu laiku man likās: o, baigi forši, ka pati visu varu. Bet tagad – vismaz savos gados – gribas, lai mani palutina, lai es justos kā sieviete. Bet diemžēl vairs neprotu. Nevaru sagaidīt, man vajag ātri, un es arī visu labāk māku! Atceros, bija raidījums televīzijā... Vairāki vīrieši spricē, ka sievietei vajag katru dienu dot divas stundas, lai viņa atpūšas. Kāds jauns vīrietis saka: «Labi! Es jau varu iziet laukā ar to sīci. Izstaigājamies, pārnākam ar bērnu mājās, abi jūtumies tik pacilāti, un tad sākas: «Kā?! Tenisa kurpītēs bijāt ārā?!» Nav uzvilkta ne tā jaka, ne tās bikses. Viss ir nepareizi.» Un tad, viņš saka, manū viss sabrūk: es taču neko neprotu viņai pa prātam izdarīt... Te, lūk, ir šis mūsu sieviešu vīrišķīgais gēns!

– Ko mēs vēl darām nepareizi? Esam par daudz naivas? Viņš sola vairs nedzert, mēs noticam, piedodam, un viņš atkal iekrīt. Izliekamies nedzirdam, ka citi brīdinā: viņš tevi māna, melo. Viņš ir nelietis, izmanto tevi.

– Nē, nē, nav tā. Jāsprot, ka alkohola atkarība un vispār jebkura atkarība ir slimība. Cilvēks runā, ko domā, taču roka jau meklē kaut ko citu, jo atkarība ir ļoti specīga. Tā snauž un gaida, kad tu klūsi vājš savā būtībā, – kaut kāds sīks iemesls, un tad es atkal uzplaukšu un tu iedzersi. Nemāna viņi. Tad jau drīzāk māna tie vīri, piedošanu, kas atnāk atpakaļ pie sievās, no kurās aizgājuši. Viņi neatgriežas tās sievietes dēļ – viņi

atgriežas, jo jaunajā vietā kaut kas nepatīk, nesanāk.

– Vēl saka: šnabis runā patiesību. Ir pat metode: pirms precešanās piedzīrdīt savu topošo vīru, lai uzzinātu isto dabu.

– Ľoti strīdīgs jautājums. Jo kas notiek? Ir apziņa un zemapziņa. Apziņa ir kā vārtsargs, kas izlaiž vai neizlaiž informāciju. Sargs sargā vārtus. Zemapziņa ir tā, kurā slēpjas daudz kas. Cilvēki parasti saka: es par sevi zinu visu... Neko mēs nezinām! Mūsos katrā mīt zvērs, katrā ir ļoti daudz kā, bet ir tikai atiecīgas situācijas, kurās kādas niances izraujas laukā. Viena no šādām situācijām ir reibums, kad tiek nobloķēta apziņa un uz āru iet zemapziņa. Ir cilvēki, kas ikdienā nevar otram neko pateikt, bet, kad iedzer, mēle atraisās. Taču nekur nav teikts, ka sacītais ir vērsts tieši uz jums. Viņi pasaka, bet šajos vārdos nav kritikas.

– Tātad nevajag ņemt galvā?

– Nevajag gan. Jo mēs taču nesam dzīvnieki, kas, kā saka, dara visu, kā sanāk. Ikdienā cilvēks tomēr ir cilvēks – dzīvo ar kritisko domāšanu un bremzēm. Viņam piemīt spriešanas spējas.

– Alkohols uz katru iedarbojas tik atšķirīgi...

– Ir dažādas reibuma formas. Vispirms ir eiforija – lustīgs, rūnīgs plāpīgs. Tad seko tā sauīcīgais disforiskais posms, kad meklē kašķi. Tas notiek arvien dzīlākā dzerumā. Ir apātiskā forma – raudulīgs, viss ir slīkti, pats pārdzīvo, kāds viņš idiots un mulķis. Amnestikās formas, kad dzer tā, ka neko neatceras, visu dara autopilotā. Tās ir bīstamas formas, jo var iestāties ari no mazām alkohola devām. Kādam manam pažīnam bija draugs, kapteinis. Atnāk kuģis no jūras mājās, kapteinis ar komandu dzer, visi aiziet mājās, pie ģimenēm, kapteinis paliek pie galda, un... Nevienam nerodas pat aizdomas, ka viņš jau miris. Tātad izdzerts par daudz – nāvējošā deva – vai arī zudusi izturība pret alkoholu.

– Acīmredzot cilvēkam sevi ļoti jāpazīst, ja vēlas iedzert.

– Un arī tam, kas dzīvo blakus. Viņš viņu tomēr ir vērojis, redzējis, jutis šīs situācijas, viņš jau zina, viņam būtu jāsaprot,

kurā brīdī jāpaņem aiz rokas. Tas taču ir tavs tuvākais! Bet bieži arī neizdodas paņemt aiz rokas, viņi neklausa sievu. Palīdzēt jau var tikai tad, ja pats lūdz palīdzību.

— Jūs vispār kādai sievieteit esat teikusi, ka nav vērts būt Kristīnei? Ka nevajag palikt kopā ar savu Edgaru?

— Reti, bet esmu. Vispār uzska tu, ka cilvēkiem jāatrod kopejs risinājums, taču es nekad nepieļautu, ka vīrietis sit sievieti.

— Un ko mēs darām nepareizi tieši tajā brīdī, kad vīrietis, milš cilvēks, ir iedzēris?

— Lieciet viņu mierā! Runāt ar dzērušu cilvēku nozīmē runāt pašai ar sevi. Līdz viņam no tevis teiktā nekas neaiziet. Absolūti nekas. Runā, kad viņš ir skaidrā.

Es saprotu — ģimenē to izdarit ir grūti. Kādreiz mani pacienti vīrieši saka: «Ak, ja jūs būtu mana sieva... Jūs mani saprotat.» — «Jā, kā tad! Tu tad arī velnu redzētu, ja es būtu tava sieva! Bet es esmu tava daktore.» Bet pamata, ja divi cilvēki dzīvo kopā, ir jābūt ciešai vienam pret otru. Man paps ar mammu dzīvoja jauki, no kā es esmu arī mācījusies.

— Jūs nākat no Rūjienas, no Naukšēniem, tās puces.

— Vecāki bija kārtīgi lauku cilvēki. Es priečojas, ka mana mazmeita Amanda vēl pieredzēja, kas ir gotiņa, kas ir zirdziņš, aitiņa. Mēs abas braucām pie maniem vecākiem. «Ar mašīnu gan ne. Vecmamm, brauksim ar to mājiņu.» Proti, autobusu. Tad Amanda bija pavisam maziņa, tagad viņai ir piecpadsmit gadu.

— Un ko jūsu vecāki darīja?

— Kādreiz Naukšēniem bija spirta brūzis, kas vēlāk pārtapa par alusdarītavu, paps tur sāka strādāt četrpadsmīt gados, un nevienas citas darbvietas viņam nav bijis. Es atceros tos laiku, kad mums ar brāli bija agri no rīta jāceļas: «Bērni, pam jānes brokastis.» Pa taisno no mūsmājām līdz brūzim bija kilometrs, un mēs ar brāli, rociņās saķērušies, visus sveicinot, nesām papam siltās brokastis. Viņš no aldariem aizgāja pensiņā, nomira septiņdesmit trijos gados ar insultu. Opītis vienmēr skrēja, vienmēr pa priekšu, kartupeļu talkās visus apģērba, sagādāja darba cimdus. «Opi,

kur tas? Opi, man vajag to!»

Mamma strādāja kolhozā un slauca gotiņas. Trijos no rīta celās, jo sešos jau bija klāt pienmašīna pēc izslauktā piena. Atceros, cits stiepa no kūts uz mājām, mamma vienmēr: «Tai gotiņai būs teliņš, tā tur ir slimīga...» Pauna uz muguras, nes no mājas viņām labo sieniju...

— Vecāki taču piedzīvoja, ka kļuvāt par dakteri?

— Protams. Mamma savas vecumdienu pavadija pie manis, viņai bija redzes nerva atrofija, gadus piecus bija pilnīgi akla. Bet viņa vienmēr bija, kā mana kolēģe saka, Ziemaņkundze. No rīta viņa neļāva palikt sev gultā — pirms gāju uz darbu, man vajadzēja viņu piecelt, nomazgāt, sagērbt, tikai tad mamma palika. Komandēja mani kā kaimiņāzi! (Smejas.) Tai saulē viņa aizgāja, mazbērnu aprūpēta, jo es tobrīd biju Horvātijā.

Mammai šodien ir dzimšanas diena, šodien drīkstam par viņu runāt... Mana meita Evija ar Armandu, manu dēlu, toreiz bija mūsmājās. «Omīte iepriekšējā vakarā bija tik runīga, tik tāda...» viņa pēc tam stāsta. «Amanda atnāca, atnāca Baiba (vedekla), vēl omi vannā nomazgājām. Viņa pēkšņi saka: «Evija, kas tev mugurā — tāds strīpains?» Mēs mēmi: kā ome var redzēt? Un tādas lielas acis...» Visi aiziet gulēt, Evija vēl omi sasegusi, novēlējusi saldus sapnīšus. «Un, iedomājies, ome pēkšņi saka: «Meitin, kā es tevi mīlu...» Mammu, tu saproti — man šķiet, ka viņa ne man to saka, bet tev... Nakti pamostos, un tā omas istaba — tik gaiša, tik gaiša. Gribu celties, un man kaut kas neļauj. Atkrītu atpakaļ gultā, tad vēlreiz pamostos, un atkal visa istaba pilna ar gaismu. Tā trīs reizes. Mums sešos no rīta jāceļas, bet mēs visi guļam, pēkšņi uzlecam augšā — pulkstenis ir astoņi! Ieskrienam omes istabā: «Ome, ome, mēs esam darbu nogulējuši!» Un ome neatbild,» stāsta Evija.

Ome bija aizmigusī. Aizgājusi pa to gaišo ceļu, ko Eviņa — tā ome viņu sauca — redzēja. Tā, lūk.

Mamma man... viņa nekad

neprata kliegt. Ne reizi neesmu dzirdējusi, ka mamma paceltu balsi uz bērniem. Kad mamma nerunāja ar mani, tā bija lielākā sodība. Es jau biju labs bērns, bet tik un tā dabūju arī par brāļu grēkiem!

— Esat vecāka par viņu?

— Kā tad, četrus gadus! No gultas viņu biju izvilkusi ārā, kad brālis bija tikko no slimīcas atvests. Mamma ar papu satraukušies: puika pazudis! Bet šīs zem gulta pabāzts: «Nav ko manā gultā gulēt!» Tad visas putru pudeles — kā Naukšēnos teica: «Nevar tak neko atstāt, meitens

Man paps ar mammu dzīvoja jauki, no kā es esmu arī mācījusies.

panem un izdzer!»

Ne velti katra cilvēka dzīve ir kā romāns. Kurš to uzraksta, kurš neuzraksta... Bet es dzīvoju tā — ļoti atvērtu sirdi pret cilvēkiem, man cilvēki patīk. Mums lauku mājās vienmēr bija saņāšanas, dziedāšanas. Tas pats notika manās mājās. Armandā klase — mammas man uzticēja savus bērnus. «Armandmamma, vai drīkst Jāņus sagaidīt pie jums Naukšēnos?» Nu labi, viss jau ir jauki, bērni priečīgi. No rīta nāk Ilzīte — trausla, trausla meitenīte — un saka: «Armandmamm, kas tas melnais man uz vēdera?» Ērce piesūkusies, un tieši tobrīd kāds iet garām: «Ārprāts, bērnam ērce!» Muļķis tāds, viņa reakcija bērnu nobiedē, un es tik jūtu, ka Ilzīte man gar kāju nošķūk uz grīdas. Noģībusi! «Fiksī nesam ārā!» Pilna sēta ar mašīnām, un — tavu sodību — nevienam aptieciņā nav ožamā spīta. Ar plikiem kairīnu sāpju centrus, nekā. Domāju: ārprāts, vienīgā meita ģimenē...! Jo ģībonis var pāriet kardiogēnā šokā. «Fiksī ūdeni no akas!» Un gāžu visu spaini virsū.

— Tik nopietni?

— Joki mazi. Ja no ģīboņa neatzīrgsti, tas pāriet kardiogēnā šokā, sirds nespēj pietiekami piegādāt asinis ķermenim... Ilzei — plikš! — acis vaļā. Paldies Dievam!

— Ja par glābšanu sākāt runāt, varbūt padalīsieties ar padomu,

ko darīt, lai otrā dienā pēc ballītes galva neplīst pušu? Tuvojas Jaungads... Discovery kāds angļu žurnālists uz savas ādas izmēģināja dažādus tautas pāriemienus. Viena no metodēm bija — pirms gulētiešanas izdzert lielu glāzi ūdens.

— Tad jau labāk nevis vienkārši izdzert ūdeni un iet gulēt, bet — pirkstu rūklē.

— Kurš tad uz to ir spējīgs? Tad jau nav jēgas dzert!

— Un kā vēl dara! Kad kuņģis iztīrīts, guļot alkohols neiesūcas asinīs, smadzenēs. Tas ir viegli, un es arī apbrīnoju cilvēkus, kas to dara. Ja zini, ka otrā dienā priekšā atbildīgs pasākums, jālido komandējumā, iedzer siltu sodas ūdeni vai vienkārši kumeļišu tēju un — pakairini vemšanas refleksi.

Tālāk — vienmēr jāatceras, ka vakarā, kad pēc ballītes ej gulēt un otrā rītā vajag skaidru galvu, jāizdzzer parastais aspirīns (protams, ja nav kuņķa čūlas vai cita iemesla, kāpēc aspirīns nedēder). Tātad — atkarībā no izlietotā alkohola daudzuma. Ir 325 miligramu tabletēs — tās divas. Vai vienu piecsimt miligramu. Alkohols no asinīm izdzē ūdens — kāpēc tad citādi tās acis otrā rītā ir sapampušas un pats uzpampis?! Līdz ar to asinīs kļūst biezas un sāp galva, ir slikti, sirds klapē. Lūdzu, aspirīns ūdens — asinīs un otrā rītā nav pagiru. Vēl nebūtu slikti iedziņi kaut ko no līdzekļiem, kas noņem to — dig, dig, dig! — sirds klapē. Mildronāta 250 miligramu kapsulas var dabūt aptiekā bez receptes. Divas kapsulas iekšā, dienas otrā pusē vēl divas. Lai sirds muskulim ir spēks un nevibrē. Vēl jau pirms viesībām iedziņi hepameru — pulveri aknām, lai tās labāk tīrītu ārā visus drānķus. Un viesībās vienmēr, mīlie, ēdiet kartupeļus, jo alkohols tad vairāk uzsūcas tajos. Kāzās visi kārtīgi ēd, dejo, svīst — alkohols dalās laukā, un lustējoties neviens kāzās nav nolūzis.

Bet, ko nekad nevajag, — sliktumu, pagiras noņemt ar alkoholu. Tad lāpišanās pāriet jaunā dzeršanā. Krist var ātri, piecīties — grūti, kā teica viens no maniem pacientiem. ♥