|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Здравствуйте! Сегодня мы беседуем с доктором натуропатом, иглотерапевтом. Оксаной Мулюковой, которая практикует в Такоме штата Вашингтон. | Hello! Today we are talking to Oksana Mulykova, a naturopathic physician and acupuncturist who practices in Tacoma, state of Washington. |
|  | Здравствуйте Евгения! | Hello Jevgeniya! |
|  | Здравствуйте Оксана! Здравствуйте. Я бы хотела задать несколько вопросов о вакцине. И начну с того, что в данный момент в США проводится вакцинация от КОВИДа. И многие люди, аааа, у многих людей вызывает опасения. Существуют ли таки вопросы у ваших пациентов? | Hello Oksana! Hello. I’d like to ask a few questions about the vaccine. And to begin with, the COVID vaccination is currently under way in the US. A lot of people, a lot of people are worried. Do your patients ask similar questions? Do such questions arise? |
|  | Да, конечно, возникают. Амм…пандемия затронула всех нас и очень многие пациенты опасаются новой вакцины… вакцина эта новая, технология этой вакцины новая. И задают многие вопросы. Конечно, это нормально. | Yes, of course they do. Да, конечно, возникают. Hmmm…the pandemic has affected all of us, and so many patients are afraid of a new vaccine…this vaccine is new. And they ask many questions. And it’s okay. |
| 1:12 | вакцина, производимая компаниями «Модерна» и «Пфайзер» предполагают 2 укола,  а вакцина, сделанная компанией «Джонсон и Джонсон» предполагает всего лишь 1 укол. Мхмм. | Moderna and Pfizer offer 2 shots, and Johnson&Johnson just 1 shot. This means that vaccine produced by Modernf and Pfizer involves 2 injections, and Johnson&Johnson’s vaccine involves only 1 injection. |
| 1:20 | Как защищает вакцина от КОВИДа? | How does the vaccine protect against COVID? |
| 1:23 | Хороший вопрос. Ааа…вакцины от КОВИДа защищают…если это… упростить терминологию, то защищают они нас таким образом: они обучают наш организм производить белок, | Good question. Ааа… COVID vaccines protect…should we…simplify terminology, then they protect us as follows: vaccines train our body to generate protein |
| 1:38 | который очень похож на белок коронавируса, а потом наш же собственный организм производит антитела к этому белку. | that is similar to the protein of coronavirus, and then our own body generates antibodies to that protein. |
| 1:47 | Эти антитела сохраняются в иммунной памяти, и если в будущем мы сталкиваемся с вирусом и заражаемся им, | These antibodies are stored in the immune memory, and if in the future we encounter with a virus and become infected with it, |
| 1:55 | то антитела обезвреживают этот вирус быстро и эффективно. То есть, защита происходит при создании иммунитета. Причем нужно учесть, что вакцинируясь,  человек защищает не только самого себя, | then antibodies neutralize this virus quickly and efficiently, i.e. we are protected when immunity is created. |
| 2:11 | но и людей вокруг в сообществе, которые по каким-то причинам не могут вакцинироваться, не могут принимать…ааа…принять вакцину. | Moreover, it should be taken into account that by being vaccinated a person not only protects himself, but also people around in the community, who for some reasons cannot be vaccinated |
| 2:21 | Кстати, есть такие опасения, что вакцина может изменить ДНК человека. Что вы думаете по этому поводу? | By the way, there are fears that the vaccine could change a person’s DNA. What do you think about it? |
| 2:27 | Да… Ну, это необоснованные опасения. Дело в том, что при попадании в организм составные части этой вакцины никак не попадают никаким образом, никогда, в ядро клетки, а ядро клетки – это то место, где содержится ДНК, | Yes… Well, these are unreasoned fears. The fact is that when it gets into the body in any way into the cell nucleus, and the cell nucleus is a place where the DNA is contained, |
| 2:45 | то есть ДНК никаким образом не входит в контакт с вакциной; и вакцина никаким образом не меняет ДНК человека. | i.e. the DNA does not come into contact with the vaccine in any way; and the vaccine does not alter a person’s DNA. |
| 2:53 | Может ли человек заразиться КОВИДом через вакцину? | Can a person get COVID through a vaccine? |
| 2:57 | Нет, не может, человек заразиться КОВИДом от вакцины не может. Объясню почему. Потому что в США на данный момент используются 3 вида вакцины, которые не содержат в себе ни самого вируса вакцины, ни каких-то составных частей этого вируса. Поэтому заражение – невозможно. | No. I explain why. There are three types of COVID vaccines used in the US. None of these vaccines contain any constituent part of the COVID virus or COVID itself. Therefore, …when (smiles, someone intervene…)…in the USA for DNA…so, just a second…No it cannot, a person cannot become infected with COVID from a vaccine. Let me explain why. Because in the USA at the moment 3 types of vaccines are used, which do not contain either a vaccine virus itself, or any constituent parts of this virus. Therefore infection is impossible. |
| 3:19 | А какие побочные эффекты могут появиться после вакцинации? | And what side effects may appear after vaccination? |
| 3:23 | Да, это интересный вопрос. Потому что они варьируют, и причем статистически показывают, что люди старшего возраста реагируют менее…менеe реагируют на вакцину. | Yes, this is interesting question. Because they vary, and they statistically show that older people respond less…less respond to the vaccine. |
| 3:43 | Но, в общем и целом можно сказать, что после укола, а вакцина производится инъекцией в руку, после укола в течение 1-3 дней | But we can say in general that after the injection, and the vaccine is injected into arm, after the injection for 1-3 days |
| 3:55 | человек испытывает боль в руке;может испытывать боль в руке; может испытывать боль в суставах, ломоту в теле, общее недомогание, головную боль, некоторое повышение температуры. | a person feels pain in the arm; may have pain in the arm; may have pain in joints, body aches, general malaise, headache, slight fever. |
| 4:10 | Все эти признаки длятся приблизительно от одного до трех дней. Они могут напоминать симптомы болезни, но это не болезнь. | All of those symptoms las approximately from one to three days. They may resemble the disease symptoms, but they are not a disease. |
| 4:24 | Это важно знать, что это признаки того, что ваш организм создает антитела к этому белку. Ваш организм работает. Поэтому я рекомендую людям, которые планируют провакцинироваться, | It is important to know, that these are signs that your body is creating antibodies to this protein. Your body is working. Therefore, I recommend for people who are planning to get vaccinated, |
| 4:39 | ну, наверное, найти какой-то день, когда они не будут на следующий день слишком заняты; когда они смогут отдохнуть, расслабиться, выпить суп, выпить чаю. И после 1-3 дней все эти симптомы проходят, | well, probably find some day, when they will not be too busy the next day; when they can rest, relax, have a soup, drink tea. All these symptoms disappear after 1-3 days, |
| 5:01 | Есть информация, что вакцины вызывают аллергические реакции. | There is information that vaccines cause allergic reactions. |
| 5:06 | Да, серьезные аллергические реакции, так называемый анафилаксис, возможны. При любой реакции. Это очень индивидуально. И поэтому людям с аллергической предрасположенностью я бы рекомендовала очень серьезно отнестись к этому делу, изучить состав вакцины. | Yes, serious allergic reactions, called anaphylaxis, are possible. It is very individual. Therefore, for people with allergic susceptibility I would recommend to take this matter very seriously, to study a composition of a vaccine. |
| 5:24 | И, конечно же, если аллергическая реакция произошла после первой дозы, вторую дозу делать нельзя. | And, of course, if the allergic reaction occurs after the first dose, one shouldn’t take the second dose. |
| 5:31 | Но эти аллергические реакции очень редкие. Они происходят, как я сказала, только у людей с предрасположенностью к аллергическим реакциям, | But these allergic reactions are very rare. They only happen, as I said, with people who are susceptible to allergic reactions, or to some kind of allergic…aahh…it happen to people with allergic susceptibility. |
| 5:43 | Мхмм. Вот сейчас уже многие переболели КОВИДом. Нужно ли им всем все равно вакцинироваться? | Mhhmmm. Now many people have had COVID. Do they all need to be vaccinated anyway? |
| 6:01 | Но, к сожалению, сейчас на данный момент не известно, насколько долго антитела защитные, которые вырабатываются или при болезни или при вакцинации остаются в организме. на данный момент рекомендуется вакцинация всего населения, всего взрослого населения. Да. | Mhhmmm. By the way, this is very often asked question. People want to know. Many of us really got sick, knowing about it, or not knowing. Unfortunately, at the moment it is not known how long protective antibodies that are generated either during illness or during vaccination remain in the body. Therefore now it is recommended to vaccinate entire population, the entire adult population. Yes. |
| 6:20 | Ну и, конечно же, вопрос к вам как доктору натуропату – что вы посоветуете, как поддерживать организм во время пандемии? | Well, of course a question for you as a naturopathic physician – what advise you on how to maintain the body during a pandemic? |
| 6:29 | Да, это очень хороший вопрос. Я бы порекомендовала, конечно же, сходить к натуропату, к вашему врачу. Ну, во-первых, если у вас есть какие-то вредные привычки, особенно привычка курения или злоупотребления алкоголем, нужно бросать. | Yes, that's a very good question. I would recommend, of course, to go to a naturopath, to your doctor. Well, first, if you have any bad habits, especially habit of smoking or alcohol abuse, you need to quit. |
| 6:50 | Это ужасно влияет на здоровье, на дыхательную систему, на сердечно-сосудистую систему. Поэтому сейчас самое лучшее время это сделать. | This has a terrible effect on health, on the respiratory system, on the cardiovascular system. So now it is the best time to do it. |
| 7:02 | Потому что вирус КОВИДа он, конечно же, очень опасен для людей с предрасположенностью к заболеваниям сердечно-сосудистой системы или дыхательной системы. | Because COVID virus is, of course, very dangerous for people susceptible to diseases of the cardiovascular system or respiratory system. |
| 7:15 | Второе что бы я порекомендовала – конечно же здоровье человека начинается на кухне. Поэтому здоровая пища, которая содержит в себе пропорциональное соотношение белков, углеводов, жиров, с большим количеством овощей – это то,  что нам нужно есть. | The second thing I would recommend is that, of course, human health begins in the kitchen. Therefore, healthy food, which contains proportional ratio of proteins, carbohydrates, fats, with a lot of vegetables, is what we need to eat. |
| 7:39 | Старайтесь не употреблять пищу, которая содержит в себе много белого: белого сахара, белого риса, потому что все это повышает сахар в крови очень быстро. | Try not to eat foods that contain a lot of white: white sugar, white rice, because all this raises blood sugar very quickly. |
| 7:54 | А это плохо влияет на иммунитет. Это ослабляет клетки иммунитета. Аааа…третье, что бы я порекомендовала: если есть какая-то нервозность, депрессия, бессонница, все это тоже очень вредно, плохо влияет на иммунитет. Это ослабляет иммунитет человека. | And this has a bad effect on immunity. This weakens the immune cells. Ahhh ... the third thing I would recommend: if there is any nervousness, depression, insomnia, all this is also very harmful, badly affects the immune system. This weakens a person's immunity. |
| 8:14 | Для нервозности – иглотерапия является одним из самых лучших средств и безопасных средств. Поэтому иглоукалывание, иглотерапия, можно применять это. | For nervousness the acupuncture is one of the best and safest remedies. Therefore acupuncture, acupuncture, you can apply it. |
| 8:33 | Что вы можете делать сами? Это, конечно же, занятие спортом. Занятие спортом повышает ваши собственные эндорфины в крови. Эндорфины – это такие гормоны, которые дают вашему организму позыв к хорошему настроению. | What can you do yourself? This is, of course, sports. Exercise increases your own blood endorphins. Endorphins are hormones that give your body the urge to feel good. |
| 8:56 | Сейчас у нас апрель. Это хорошее время года, не очень часто идет дождь, и не так холодно. Поэтому я рекомендую всем своим пациентам часто выходить на прогулки, на солнце. | It's April now. It's a good time of the year, it doesn't rain very often and it's not so cold. Therefore, I recommend that all my patients often go for walks, in the sun. |
| 9:08 | Потому что для тех людей, кто живет в штате Вашингтон очень частая проблема – низкое содержание витамина D в крови. Вам нужно проверить… эээ… свой уровень витамина D в крови через…сходив к своему собственному врачу лечащему; | Because for those people who live in state of Washington, a very common problem is low levels of vitamin D in the blood. You need to check ... uh ... your blood vitamin D levels by ... by going to your own doctor; |
| 9:29 | и если он низок, то нужно повышать его. А конечно же, находясь на солнце вы можете повышать витамин D натуральным образом. | and if it is low, then you need to raise it. And of course, sun exposure can boost your vitamin D naturally. |
| 9:38 | Ну, есть и много разных биодобавок, которые повышают витамин D в крови. Ну вот это вот один из самых простых способов поддержания иммунитета натуральными средствами. | Well, there are also many different supplements that increase vitamin D in the blood. Well, this is one of the easiest ways to maintain immunity naturally |
| 9:52 | Замечательные рекомендации. Да, спасибо. Да, пожалуйста. | Great recommendations. Yes, thank you. |
| 9:55 | И вот такой вопрос: а сколько стоит прививка от КОВИДа? | And here's the question: how much does the COVID vaccine cost? |
| 9:58 | Прививка от КОВИДа совершенно бесплатна. Даже если у вас нет страховки, вы можете получить прививку от КОВИДа, потому что все расходы по прививкам от КОВИДа взяло на себя государство. | The COVID vaccine is completely free. Even if you do not have insurance, you can still get the COVID vaccine because the government covers all the costs of COVID vaccinations. |
| 10:15 | И где можно получить дополнительную информацию? | And where can I get more information? |
| 10:19 | Да, дополнительную, доступную, часто обновляющуюся и, главное, научную информацию, обоснованную на научных фактах можно получить на вебсайтах Центра по контролю и предотвращению профилактики заболеваний, CDC, и Федерального агентства по саннадзору, FDA | Yes, additional, readily available, frequently updated, and most importantly, scientifically based information is available on the websites of the Center for Disease Control and Prevention, CDC, and FDA. |
| 10:42 | Аахмм…Я, ну я хотела бы наверное добавить, что пандемия – это такая вещь, которая распространяется по всему миру; то есть это… если даже одна страна полностью провакцинирована, а вторая страна не провакцинирована, | Aahmm ... I, well I would probably add that a pandemic is the kind of thing that spreads all over the world; that is… even if one country is fully vaccinated and a second country is not vaccinated, |
| 11:06 | все равно существует опасность заражения из-за нашего международного передвижения. Это не… Это невозможно предотвратить. Поэтому очень, очень важно –даже если ты провакцинировался, носить маски. | there is still a risk of infection due to our international movement. It is not ... It cannot be prevented. Therefore, it is very, very important - even if you are vaccinated, to wear masks. |
| 11:21 | Продолжать очень аккуратно собирать… посещения собраний, место сбора с большим количеством людей, ибо опасность все равно существует даже для вакцинированных людей. | Continue to be with crowd very carefully ... meeting attendance, gathering place with a lot of people, for there is still a danger even for vaccinated people. |
| 11:37 | Я знаю, что у многих людей…в их семьях есть люди, которые очень маленького возраста, среднего возраста и очень старшего возраста – бабушки, дедушки, дети; то есть они все попадают в группу риска. | I know that many people ... in their families there are people who are very young, middle-aged and very old - grandmothers, grandfathers, children; that is, they all fall into the risk group. |
| 11:55 | Поэтому, наверное, вакцинация нужна еще и потому что нужно думать еще о том, что мы не только себя оберегаем вакцинацией, | . Therefore, probably, vaccination is also needed because we also need to think about the fact that we protect not only ourselves with vaccination, |
|  | но и предотвращаем распространение на людей, которые входят в эту группу риска. Да. Хорошо. Спасибо Оксана Спасибо вам. | but also prevent the spread disease to people who are at this risk group. Yes. Okay. Thanks Oksana. Thank you. |