ანზორ ჯანელიძე

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

სიკვდილ

მეჯინაურლოგან ნყარეოვბით

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

სარჩევი

2 ..... საირმის მდებარეობა და მისასვლელი გზები
3..... საირმის მინერალური წყაროების მდებარეობა
4..... რამდენი მივიღოთ საირმის მინერალური წყალი
4..... მკურნალობის ხანგრძლივობა
5..... რა დაავადება როგორ ვიმკურნალოთ
8..... შარდკენჭოვანი დაავადება და მარილოვანი დიათეზი
9..... საშარდე სისტემის ქრონიკული ანთებითი დაავადებანი
9..... საჭმლის მომნელებელ ორგანოთა დაავადებანი
10..... ქრონიკული გასტრიტი
10..... კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება
11..... ნაწლავების დაავადება (კოლიტი და ენტეროკოლიტი)
12..... ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებანი
12..... პოდაგრა
13..... შაქრიანი დიაბეტი (I და II-ა ხარისხი)
13..... ამორეცხვები მინერალური წყლით (კუჭის ამორეცხვა)
14..... ნაღვლის ამორეცხვა
14..... სწორი ნაწლავიდან ამორეცხვა
16..... სუბაქვალური ანუ ნაწლავის წყალქვეშა გამორეცხვა
17..... რომელი საჭმელი უნდა მივიღოთ
23..... ფიზიოთერაპიული პროცედურები
25..... მზისა და ჰაერის აბაზანები
26..... სამკურნალო ფიზკულტურა
26.....საირმეში სავარჯიშოდ, სასეირნოდ სავარაუდო მარშრუტები
27..... ყურადღება, წინაალმდეგჩვენებები!
28..... საირმის წყლის შენახვა და ტრანსპორტირება
28..... საირმის წყაროების მინერალიზაცია
29..... საირმის წყაროები ჯანმრთელ ადამიანებს უხდებათ
31..... წყარო №1
33..... წყარო №2
34... ..... წყარო №3
36..... წყარო №4
37..... ხალხური მედიცინის რეცეპტები
41..... ნავთი კიბოს წინაალმდეგ
44..... ისტორია
45..... წყალთაშუას რომ გასცდები...

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

წიგნი მოიცავს მრავალ ლაბორატორიულ და მეცნიერულ გამოკვლევებს, როგორ ვიმკურნალოთ საირმის წყაროებით. მასში თავმოყრილია სხვადასხვა წლებში საირმის წყაროებზე ჩატარებული მეცნიერთა დაკვირვებები, ანალიზები.

დღეს, როცა ლაზერით ტარდება ურთულესი ოპერაციები კენჭების გასაქრობად თირკმლებში, ნაღვლის ბუშტში და სხვ. საირმის წყაროებს იგივე შეუძლიათ უმტკივნეულოდ და უფასოდ. იგი თანდათანობით შემოაცლის კენჭს შრეებს, გააქრობს, ორგანიზმს გაწმენდს შლაკებისაგან!

თუ თქვენ საირმის წყალს წიგნის რჩევებით მიიღებთ, აქვე გამოჯანმრთელდებით და გაისად მონატრების გამო ინახულებთ.

წიგნში მოცემულია სხვადასხვა დაავადების სიმპტომები, სამედიცინო რჩევები, გამოქვეყნებულია მათი სამკურნალო რეცეპტები.

ბედნიერ დასვენებას და გამოჯანმრთელებას გისურვებთ!

წიგნს რეცენზირება გაუკეთა და მოკრძალებული რჩევები მოგვცა საქართველოს უროლოგიური ცენტრის ლაბორატორიის ხელმძღვანელმა, საირმის წყაროების ერთ-ერთმა მკვლევარმა ბატონმა რევზი სალაყაიამ.

წყალთაშუა
2005 წ.

615.838.97(479.22)
საქართველოს ეროვნული ბიბლიოთეკა

ეროვნული ბიბლიოთეკა

საირმის მდებარეობა და მისასვლელი გზები

საქართველოს მიგზავნილი წიგნი

კურორტი საირმე მდებარეობს იმერეთის ქედის ჩრდილოეთ კალთებზე მდინარე წაბლარას ხეობაში, ზღვის დონიდან 915-950 მ სიმაღლეზე.

ქუთაისიდან საირმემდე ასვლა შეიძლება ბაღდათის გავლით, მანძილი 50 კმ-ია.

ტრანსპორტის გაჩერებები:

ქ. ქუთაისის ავტოსადგური: ბაქანი №10

ქ. ბაღდათი, მაიაკოვსკის ძეგლის მარცხნივ.

საირმეში ასვლა შეიძლება ზესტაფონი-ბაღდათი, ვანი-ბაღდათის მარშრუტითაც.

F106.9
3

მათ, ვისაც ეგზოტიკა უყვართ და ცუდი გზა არ აშინებთ, საირმეში აბასთუმანი-ბენარას გზითაც მოხვდებით.

კურორტიდან მოძრაობენ მიკროავტობუსები: თბილისის, ბათუმის, ქუთაისის, ზესტაფონის, ვანის, ზუგდიდის მიმართულებით.

საირმიდან უდაბნოს აბანომდე 3 კმ-ია და მოძრაობს მიკროავტობუსები

საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა

ეროვნული ბიბლიოთეკა

საირმის მინერალური წყაროების მდებარეობა

საირმის სასმელი მინერალური წყლების №1, №2, №4 წყაროები განლაგებულია კურორტში ჩამომავალი მდინარე ნაბლარასწყლის მარჯვენა ნაპირზე.

№3 წყარო კი მდებარეობს მდინარის მარცხენა სანაპიროზე.

№1 წყარო

№2 წყარო

№3 წყარო

№4 წყარო

ეროვნული ბიბლიოთეკა

რამდენი უნდა მივიღოთ საირმის მინერალური წყალი

მინერალური წყლის ერთჯერადი მიღების მინიმალური დოზაა 200-300 მლ/ლ, მაქსიმალური 400-500 მლ/ლ.

კურორტოლოგიის სამეცნიერო- საკვლევი ინსტიტუტის რეკომენდაციით ავადმყოფს წყალი უნდა დაენიშნოს თავისი წონის მიხედვით.

რამდენი კილოგრამიცაა ავადმყოფი, ვამრავლებთ 3 ან 4 მლ/ლ-ზე (ერთ დალევაზე).

მაგალითად, თუ ავადმყოფი 50 კგ-ია, ორმოცდაათს ვამრავლებთ 3 ან 4-ზე 56 ე. ი. 50 კილოგრამიანმა ავადმყოფმა უნდა დალიოს ერთ დალევაზე 150-200 მლ/ლ.

დღიური ნორმა: 50 კილოგრამ წონის მქონე ავადმყოფზე 600 მლ/ლ.

მკურნალობის ხანგრძლივობა

უროლოგიურ და კუჭ-ნაწლავით დაავადებულ ავადმყოფთათვის 12-14 დღე ცისკარიშვილის გამოკვლევით.

ქრონიკული გასტრიტების (მომატებული და დაკლებული მჟავიანობით) №3 წყაროს წყლის მიღება დღეში 3-ჯერ, 200-450 მლ/ლ (განსაკუთრებით დიდი დოზებით) იძლევა დადებით სამკურნალო შედეგს.

მკურნალობის ხანგრძლივობა__21 დღე.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

რა დაავადებას როგორ ვიმკურნალოთ

* საშარდე ორგანოების კენჭოვანი დაავადების დროს მიიღეთ; №2 და №3, აგრეთვე №1 წყარო ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე. წყლის მიღება დაიწყეთ №1 წყაროთი, დანარჩენები 15-30 წუთის ინტერვალით.

ამ დაავადების გამოვლინების ნიშნებია: შეტევითი ხასიათის ტკივილები წელის არეში, რომელსაც თან სდევს გულის რევა-ღებინება.

აღნიშნული მიზეზები ვითარდება საშარდე გზების დახშობის შედეგად, რომლის მიზეზიც შეიძლება იყოს თირკმლის კენჭი, ასევე მარილების კრისტალები.

* შარდის ბუშტის ქრონიკული ანთების დროს მიიღეთ: №3 და №1 წყარო დღეში 3-ჯერ ჭამამდე 20 წთ-ით ადრე. 200-250 მ/ლ ერთ დალევაზე

* მაღალი მჟავიანობის დროს მიიღეთ №3 და №4 წყარო ჭამამდე 1-1,5 საათით ადრე, შემთბარი 35^0-40^0-მდე. ერთი-ერთნახევარი საათით ჭამამდე მიღებული წყალი იწვევს კუჭის წვენის გამოყოფას და მისი მჟავიანობის შემცირებას.

* კუჭის დაბალი მჟავიანობის დროს მიიღეთ №4 და №3 წყარო დღეში სამჯერ 200-450 მ / ლ ოდენობით (21 დღე) საკვების მიღებამდე 15-30 წუთით ადრე. წყალი სუსტად აკავებს კუჭის წვენის გამოყოფას, ნორმალიზდება კუჭის მოქმედება. წყალი მიიღეთ აუჩქარებლად რამდენიმე წუთის განმავლობაში.

(შენიშვნა: ერთი, ერთნახევარი საათით ადრე მიღებული წყალი მაღალ მჟავიანობას ადაბლებს, 15-30 წუთით ადრე მიღებული კი პირიქით).

* ქრონიკული ქოლეცისტიტის დროს მიიღეთ №3 და №4 საირმის წყალი. ნებისმიერ დროს. აღნიშნული საირმის წყალი აძლიერებს ნაღვლის წარმოშობას და აწესრიგებს ნაღვლის ბუშტის მოტორულ მოქმედებას. თუ ქოლეცისტიტი მიმდინარეობს ყაბზობათ, ამ დროს №4 წყაროს წყალი უფრო კარგად აწესრიგებს კუჭის მოქმედებას, ვიდრე №3 წყალი, დიდი რაოდენობით ერთ ჯერზე 400 მ / ლ. უფრო კარგ შედეგს იძლევა, ვიდრე საშუალო. დაიხსომეთ, გულსისხლძარღვთა დაავადების დროს დიდი დოზით მკურნალობა მიზანშეწონილი არ არის.

* შაქრიანი დიაბეტის დროს საირმის №3 და №1 მინერალური წყლის ეფექტიანობა შესწავლილია მეცნიერთა მიერ (ვ. გოგიშვილი, ე. ადამია, ნ. ლანჩავა) №3 და №1 წყაროს მიღება შაქრიანი დიაბეტის დროს არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას, აწესრიგებს დარღვეული ნახშირწყლოვანი და ცხიმოვანი ცვლის მაჩვენებლებს. ზოგ შემთხვევაში იწვევს შაქრის რაოდენობის შემცირებას სისხლში, ავადმყოფის ზოგადი მდგომარეობა გაუმჯობესებას განიცდის.

მიიღეთ დღეში სამჯერ 200-250 მ / ლ ოდენობით, ნებისმიერ დროს.

აღნიშნული შედეგი გამოწვეულია საირმის მინერალური წყლის ნივთიერებათა ცვლაზე მარეგულირებელი მოქმედებით. ის ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შლაკების დროულ გამოყოფას, ღვიძლის ფუნქციური მდგომარეობის გაუმჯობესებას და სხვ. მეცნიერთა დასკვნით №3 წყარო შეიძლება სამკურნალოდ გამოყენებულ იქნას შაქრიანი დიაბეტის I და II-ა ფორმების დროს.

* პიელონეფრიტის დროს__საირმის №3 წყარო მიიღეთ დღეში სამჯერ. ნებისმიერ დროს (წონის მიხედვით) მოწესრიგდება მარილოვანი ცვლის ზოგიერთი მაჩვენებლები (საქართველოს უროლოგიის ინსტიტუტის მეცნიერ თანამშრომელის ე. კასაბიანის მონაცემები). ქრონიკული პიელონეფრიტების კომპლექსური მკურნალობის დროს ადგილი აქვს ავადმყოფის იმუნოლოგიური რეაქციების დადებითი მიმართულების ცვლილებას. (მეცნიერ მუშაკის რ. სალაყაიას გამოკვლევებით.

* ქრონიკული ჰიელონეფრიტის დროს: შემცირებულია შარდის გამოყოფა.

მიიღეთ: №1 წყარო საშუალოდ 200-250 მ / ლიტრი ერთ დალევაზე დღეში 3-ჯერ ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე. შემდეგი: შარდის გამოყოფა გაძლიერდება, ამასთან გაქრება ის მოვლენები, რომელიც თან სდევს თირკმლის ფუნქციის დაქვეითებას.

* თავბრუსხვევა, თავის ტკივილები, საერთო სისუსტე, კანის სიმშრალე.

მიიღეთ: №2 და №3 წყარო დღეში 3-ჯერ საშუალოდ 200-250 მ / ლ ნებისმიერ დროს, საირმის წყაროები მდიდარია CO_2-ით. რაც ახალისებს სისხლძარღვებს.

* თირკმლის მენჯის დაავადების დროს:

მიიღეთ: №1 და №2 წყარო თქვენი წონის გათვალისწინებით (წონა გაამრავლეთ 3-4 მ / ლ. (თუ თქვენ ხართ 60 კილოგრამი, მაშინ 60X4=240 მილილიტრს) ჭამამდე 30 წუთით ადრე, ერთ დალევაზე.

* ქრონიკული გასტრიტის დროს მიიღეთ №3 წყარო დღეში 3 ჯერ 200-450 მ / ლ რაოდენობით. მკურნალობის ხანგრძლივობა 21 დღე.

* თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის დროს მიიღეთ №3 წყარო, ჭამამდე 20 წუთით ადრე. ყურადღება მიაქციეთ წყლის მიღების ზუსტ რაოდენობას, წყლის მიღება დღეში სამჯერ.

* ქრონიკული კოლიტის დაავადების დროს მიიღეთ №3 და №4 წყარო მონაცვლეობით დღეში სამჯერ ჭამამდე 15 წუთით ადრე 200-350 მილილიტრი.

* შარდ სადენის ქრონიკული ანთების დროს დალიეთ მიიღეთ: №1 და №2 წყარო ჭამამდე 30 წუთით ადრე. კარგ შედეგს იძლევა შემთბარი 30-35^0-მდე.

* ქრონიკული ვასტრიტის დროს მიიღეთ №3 და №2 და №1 წყარო დღეში სამჯერ ჭამის წინ. აღნიშნული წყაროები აძლიერებს კუჭის სეკრეციას.

* ღვიძლის დარღვეული ფუნქციების აღსადგენად მიიღეთ №3 ან №1 წყარო ნებისმიერ დროს. დღეში სამჯერ 250-450 მ / ლ ოდენობით.

* კუჭის ატონია და პტოზი:__წყალი მიიღეთ 5-10 წუთით ადრე. მინერალური წყალი ნაწილ-ნაწილ უნდა მოხვდეს კუჭში, რაც იწვევს პირის ღრუსა და კუჭის რეცეპტორული აპარატის დიდი ხნით გაღიზიანებას, ამის შედეგად უფრო ძლიერ ხდება კუჭის წვენის გამოყოფა.

ამ დაავადების დროს მიიღეთ დაბალი ტემპერატურის წყალი 12^0-15^0-მდე.

* ნორმალური მჟავიანობის დროს__მიიღეთ მინერალური წყალი ჭამამდე 30-40 წუთით ადრე.

თუ მოკლე დროში გამოჯანმრთელება გსურთ

თირკმლის მენჯში ან შარდსადენში წვრილი კენჭების ან მარილების დაგროვების შემთხვევაში, როდესაც კენჭის მდებარეობა ან კალიბრი შარდსაწვეთიდან გამოსვლის საშუალებას იძლევა მიიღეთ: №1 და №3 მინერალური წყლით „დატვირთვა“ (ყურადღება! არ უნდა იყოს გულსისხლძარღვთა სისტემის მხრიდან წინააღმდეგ ჩვენება). მინერალური წყლით „დატვირთვის“ დღეს ავადმყოფს არ ეძლევა სხვა პროცედურები.

მკურნალობა: დილით უზმოზე 15-20 წუთში დალიეთ ერთი ლიტრი საირმის №1 ან №3 წყალი, 1,5_2 საათის შემდეგ უნდა ისაუზმოთ, საუზმის მილებიდან 3-3,5 საათის შემდეგ ავადმყოფი ღებულობს წყლის ძირითად რაოდენობას („დატვირთვის") 1,5-2 ლიტრ მინერალურ წყალს, რომელსაც სვამს 20-30 წუთში, ამის შემდეგ სასურველია სიარული.

ტკივილის წარმოშობის შემთხვევაში კარგია აბაზანის მილება და სპაზმოლიტური საშუალებების გაკეთება (ატროპინი, პაპავერინი, პრომიდოლი და სხვ.—თუ ამ საშუალებებმა ტკივილები არ მოხსნა, მაშინ უნდა გაკეთდეს შარდსაწვეთის კათეტერიზაცია.

წყლით „დატვირთვა" შეიძლება განმეორდეს 2-ჯერ კვირაში. ამ დროს ხდება კენჭების მიგრაცია, ავადმყოფი თავისუფლდება კენჭებისაგან.

შარდკენჭოვანი დაავადება და მარილოვანი დიათეზი

რეჟიმი—პირველ დღეებში დამზოგველი, შემდეგში მასტიმულირებელი, გამწვავების დროს__წოლითი, საჭიროების შემთხვევაში ჰოსპიტალიზაცია.

დიეტა—ურატური კენჭების (შარდმჟავა დიათეზების) ოქსალატური კენჭებისა და ოქსალურის დროს №6 მაგიდა.

მინერალური წყლის შინაგანი მილება. თუ ავადმყოფს თირკმლის სეკრეციული და მოტორულ-ევაკუაციური ფუნქცია კომპენსირებულ მდგომარეობაში აქვს (კუჭის წნევის მჟავიანობა ნორამლურია), საირმის მინერალური წყალი №1 და №3 ნაჩვენებია დაენიშნოს 200-400 მლ რაოდენობით, 3-4 ჯერ დღეში, ჭამის წინ 1-2 საათით ადრე. კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობის დროსაც ავადმყოფს მინერალური წყალი ამავე წესით უნდა მიეცეს (უფრო სწორი იქნება, თუ მინერალურ წყალს ავადმყოფს დავუნიშნავთ წონის მიხედვით__კილოგრამ წონაზე 3-4 მლ-ს.

კუჭის წვენის დაბალი მჟავიანობის დროს საირმის მინერალური წყალი ენიშნება 200-400 მლ 3-4 ჯერ დღეში, ჭამის წინ 10-15 წუთით ადრე.

თირკმლის მოტორულ-ევაკუაციური ფუნქციის ნაწილობრივი დაქ-

ვეითების დროს (კუჭის წვენის მჟავობის გათვალისწინებით) საირმის მინერალური წყალი პირველ 3-5 დღეს ეძლევა 200-300 მლ. რაოდენობით 3-4 ჯერ, შემდეგ დღეებში (თუ მინერალური წყალი არ იწვევს ტკივილის წარმოშობას) წყლის რაოდენობას ვადიდებთ 300-400 მ / ლ-მდე და ვღებულობთ 3-4 ჯერ დღეში. ყველა შემთხვევაში გათვალისწინებული უნდა იყოს გულსისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური მდგომარეობა.

საშარდე სისტემის ორგანოთა ქრონიკული ანთებითი დაავადებები

რეჟიმი—პირველ დღეებში დამზოგველი, შემდეგ, მატონიზინერებული, გამწვავების დროს (პიელონეფრიტი—ტემპერატურის მომატებით) წოლითი რეჟიმი ან ჰოსპიტალიზაცია.

დიეტა—დამოკიდებულია შარდის ფორმიან ელემენტებზე, მარილოვან შემადგენლობაზე და სისხლში ელექტროლიტებზე. მაგიდა №6, №7, №15.

მინერალური წყლის შინაგანი მიღება: იგივე წესით, როგორც შარდკენჭოვანი დაავადების დროს—გათვალისწინებული უნდა იყოს თირკმლის და კუჭის სეკრეტორული და მოტორულ-ევაკუატორული ფუნქციები. ყურადღება უნდა მიექცეს გულსისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციურ მდგომარეობას.

საჭმლის მომნელებელ ორგანოთა ქრონიკული დაავადებები

ქრონიკული გასტრიტი კუჭის მომატებული სეკრეციული ფუნქციით მინერალური წყლის შინაგანი მიღება: საირმის №1, №2 და №3 მინერალური წყლის მიღება ჭამის წინ 1-1,5 საათით ადრე, 200-400 მლ 3-4 ჯერ დღეში, გამთბარი 36-38^0-მდე.

სამკურნალო კვება: მაგიდა №1, გამწვავების დროს რამდენიმე დღე ენიშნებათ მაგიდა №1-ა, წოლითი ან ნახევრდაწოლითი რეჟიმის დაცვა.

შენიშვნა: ა) კუჭის ევაკუაციური ფუნქციის უკმარისობის დროს და კუჭში ლორწოს დიდი რაოდენობის არსებობის შემთხვევაში

ნაჩვენებია კუჭის ამორეცხვა უზომოზე თბილი მინერალური წყლით კვირაში 2-3 ჯერ. ბ) მკურნალობის ფიზიკური მეთოდებიდან მიზანშეწონილია დაინიშნოს პარაფინის აპლიკაცია, ელექტროფორეზი წამლებით (ბრომი, ნოვოკაინი, კალციუმი), ულტრა__მაღალი სიხშირის ელექტროველი (უ.მ.ს. ელ.ველი) და სხვ.

ქრონიკული გასტრიტი კუჭის სეკრეციული ფუნქციის უკმარისობით

მინერალური წყლის შინაგანი მიღება: ოთახის ტემპერატურის საირმის №2 და №3, №4 მინერალური წყლის მიღება 3-4 ჯერ დღეში, ჭამის წინ 10-15 წუთით ადრე, 200-400 მლ რაოდენობით.

სამკურნალო კვება__მაგიდა №2.

შენიშვნა: ა) ზემოთ მოყვანილი ფიზიკური მეთოდების გარდა, გასტრიტის ამ ფორმის დროს კუჭის სეკრეციული ფუნქციის სტიმულაციის მიზნით მიზანშეწონილია ავადმყოფს დაენიშნოს ულტრაიისფერი სხივები ერითმული დოზით (კუჭის მიდამოს დასხივება), 8-10 პროცედურა.

ბ) მედიკამენტებიდან, ზემოაღნიშნულის გარდა, შეიძლება დაენიშნოს პეპსინი და მარილმჟავა ხსნარი ან ნატურალური კუჭის წვენი (ჭამის წინ მიღება), აციდოპეპსოლი, ბეტაციდი, ვიტამინი B_{12}, B_6 და C.

კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება

მინერალური წყლის შინაგანი მიღება: საირმის №2, №3 და №4 მინერალური წყალი ენიშნებათ ისე, როგორც ქრონიკული გასტრიტების დროს (კუჭის სეკრეციული ფუნქციის შესაბამისად), გამწვავების დროს სასურველია წყალი იყოს გამთბარი 35-36^0-მდე ან დროებით მოიხსნას.

სამკურნალო კვება: ენიშნებათ მექანიკურად და ქიმიურად დამზოგველი საკვები. გამწვავების დროს დასწყისში მაგიდა №1-ა და №1-ბ, შემდეგ №1 მაგიდა.

შენიშვნა: მკურნალობის ფიზიკური მეთოდებიდან ენიშნებათ ულტრამაღალი სიხშირის ელექტროველი (უ.მ.ს.) კისრის კვანძებზე ან მოკლეტალღიანი დაითერმიის პროცედურა კუჭის არეში.

ტკივილების დასაყუჩებლად გამოიყენება ელექტოფორეზი (ბრომი, ნოვოკაინი, განგლერონი, კვატერონი და სხვ.) მედიკამენტებიდან__ალმაგელი, ვიკალინი, ნოშპა, ბელოიდი, „უ" ვიტამინი და სხვ.

ნაწლავების დაავადება (ქრონიკული კოლიტი და ენტეროკოლიტი)

მინერალური წყლის შინაგანი მიღება: საირმის მინერალური წყალი №3 და №4 ენიშნებათ ისევე, როგორც ქრონიკული გასტრიტების დროს, კუჭის სეკრეციული ფუნქციის მიხედვით. თუ კოლიტი მიმდინარეობს კუჭის აშლით (ფაღარათი), მინერალური წყლის დანიშვნა არ შეიძლება. კუჭის მოქმედების გამოსწორების შემდეგ ავადმყოფი ფრთხილად (პატარა დოზებით) ღებულობს მინერალურ წყალს.

სამკურნალო კვება... ყაბზობით მიმდინარე კოლიტებისა და ენტეროკოლიტების დროს, როდესაც ტკივილიც არის გამოხატული, ენიშნებათ მოხარშული და გახეხილი ბოსტნეული (მაგიდა №3-ა), შემდეგში სხვა მაგიდაზე გადასვლა.

2. ფაღარათის დროს, კუჭის, ღვიძლის და სხვა ორგანოების მდგომარეობის გათვალისწინებით შეიძლება დაენიშნოს №4, №2, №5-ა ან №1-ბ, №1 მაგიდა (რძის გარეშე).

3. დულილის პროცესების დროს რეკომენდირებულია ნახშირწყლოვანი დიეტა (ცილების შეზღუდვა).

შენიშვნა: ა) ფაღარათის დროს პერისტალტიკის შესანელებლად შეიძლება დაინიშნოს კალციუმის მარილები და დიდი დოზით (1,0 გ 3-ჯერ დღეში).

ბ) ლპობითი პროცესების დროს__ბისმუტი, ვიკალინი და სხვ.

გ) სიფონის ოყნა, ნაწლავის მინერალური წყლით გამორეცხვა.

დ) ფიზიოთერაპიული პროცედურებიდან: მოკლეტალღიანი დიათერმია, უ.მ.ს. __ელექტროველი, უ.ი. სხივები, პარაფინის აპლიკაცია და სხვ.

ე) ყაბზობის დროს ნაწლავის მასაჟი, თუ კოლიტი გამოწვეულია დიზენტერიის ნიადაგზე უნდა გამოვიყენოთ ანტიბიოტიკები.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებები

(ქრონიკული ჰეპატიტი, ქრონიკული ქოლეცისტიტი, ქრონიკული ჰეპატოქოლეცისტიტი, ანგიოქოლეცსიტიტი, ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადება).

მინერალური წყლის შინაგანი მიღება: საირმის №2, №3 და №4 წყაროს თბილი (36-38^0) მინერალური წყლის მიღება 3-4 ჯერ დღეში, 200-300 მლ რაოდენობით, კუჭის წვენის მჟავობის მიხედვით.

სამკურნალო კვება: №5-5-ა მაგიდა.

შენიშვნა: ა) გასტრიტი მოვლინების თანდართვისას კუჭის ამორეცხვა თბილი მინერალური წყლით.

ბ) კოლიტის თანდართვის სიფონის ოყნა__ნაწლავის გამორეცხვა მინერალური წყლით.

გ) დურტუნალური ზონდაჟი (სამკურნალო მიზნით) 2-3-ჯერ თვეში.

დ) ნაღვლის ბუშტის ყრუ გამორეცხვა (დიუბაჟი__მინერალური წყლით) ერთი თვის მანძილზე 8-10-ჯერ.

ე) ფიზიოთერაპია; სოლუქსი, პარაფინის აპლიკაცია, უ.მ.ს. ელექტროველი, მოკლეტალღიანი დიათერმია, ულტრაბგერა.

ვ) გამწვავების დროს მედიკამენტებიდან შეიძლება დაინიშნოს პაპავერინი, ლიმენტინი, ბელადონი, ბელიოდი და სხვ.

პოდაგრა

მინერალური წყლის შინაგანი მიღება: საირმის №2, №3 და №4 წყაროს მინერალური წყალი დღეში 3-4 ჯერ 200-400 მლ რაოდენობით კუჭის წვენის მჟავიანობის და გულსისხლძარღვთა სისტემის მდგომარეობის გათვალისწინებით.

სამკურნალო კვება: მაგიდა №6__პურინის შემცვლელი საკვების შეზღუდვა.

შენიშვნა: ა) ფიზიომკურნალობიდან მიზანშეწონილია გამოვიყენოთ ელექტროფორეზი სამკურნალო საშუალებით (იოდი, სალიცილატები, ლითიუმი და სხვ.) პარაფინის აპლიკაციები, სამკურნალო ვარჯიში და მასაჟი.

მედიკამენტებიდან: კოლხიცინი, ეტამიდი, ატოფანი, სტეროიდული ჰორმონები და სხვ.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

შაქრიანი დიაბეტი (I და II-ა ხარისხი)

მინერალური წყლის შინაგანი მიღება: საირმის №2, №3 და №4 წყაროს მინერალური წყალი დღეში 3-4 ჯერ 200-300 მლ რაოდენობით, კუჭის წვენის მჟავანობის და გულსისხლძარღვთა სისტემის მდგომარეობის გათვალისწინებით.

სამკურნალო კვება: მაგიდა №9__პროდუქტების ინდივიდუალური შერჩევით.

შენიშვნა: ა) თუ დიაბეტის I და II ხარისხით დაავადებული ავადმყოფი ხანში შესულია და დიდი წონა აქვს (ჭარბად გამოხატული ცხიმოვანი ქსოვილი), მაშინ ინსულინის გამოყენებას უნდა ვერიდოთ.

ბ) აღნიშნულ შემთხვევაში მიზანშეწონილია ვიხმაროთ შაქრის დამწევი საშუალებები: დიაბორალი, ბუკარბანი, ბუტამიდი, ქლოროპროამადი და სხვ.

გ) ავადმყოფს ხშირად უნდა გაესინჯოს შაქრის რაოდენობა სისხლსა და შარდში, აგრეთვე შარდი აცეტონზე.

ამორეცხვები მინერალური წყლით

კუჭის ამორეცხვა

კუჭის ზოგიერთი დაავადების დროს ფართოდ არის გამოყენებული კუჭის ამორეცხვა მინერალური წყლით. ეს ხდება შემდეგნაირად: ჩვეულებრივი ზონდით კუჭში შეჰყავთ 38-40^0-ზე გამთბარი მინერალური წყალი. კუჭის ამორეცხვას აწარმოებენ რამდენიმეჯერ, ვიდრე კუჭიდან გამოსული წყალი არ გახდება გამჭვირვალე, რისთვისაც დაახლოებით 2-3 ლიტრი მინერალური წყალია საჭირო. კუჭის ამორეცხვას აწარმოებენ დილით__უზმოზე. ღამით ამორეცხვა საჭიროა იმ შემთხვევაში, როდესაც კუჭის ატონიის, პტოზის ან პილორუსის შევიწროების გამო, საჭმელი დიდხანს რჩება კუჭში და ძნელად გადადის ნაწლავებში. კუჭის ამორეცხვის შემდეგ ავადმყოფს ეხსნება დისპეფსიური მოვლენები და გრძნობს შვებას. ამორეცხვის შემდეგ კუჭი თავისუფლდება ანთებადი ლორწოსაგან, საჭმლის ნარჩენი ნაწილაკებისაგან და სხვ.

კუჭის ამორეცხვა ენიშნებათ ისეთ ავადმყოფებს, რომლებთაც აქვთ კუჭის ევაკუაციის ფუნქციის მოშლა, პილორუსიის სპაზმა, კუჭის, ატონია, პტოზი, კუჭის ლორწოვანი ქრონიკული ანთების მოვლე-

ნები დიდი რაოდენობის ლორწოს გამოყოფა, აზოტემა და სხვ. დაავადებები. აღნიშნულ შემთხვევაში ავადმყოფს უკეთდება 4-6 ამორეცხვა დღეგამოშვებით.

ნაღვლის ამორეცხვა

იმ შემთხვევაში, როდესაც ავადმყოფს აქვს ნაღვლის გამოყოფის შეფერხება ან ნაღვლის გზებში ანთებითი მოვლენები, შეიძლება თორმეტგოჯა ნაწლავში ზონდის საშუალებით შევიყვანოთ 38-40°-მდე მინერალური წყალი. რაც იწვევს ნაღვლის გაძლიერებულ და ხანგრძლივ გამოყოფას. ეს მანიპულაცია წარმოებს შემდეგნაირად: დუოდენალური ზონდი შეჰყავთ თორმეტგოჯა ნაწლავში და როდესაც ამოვა ნაღვლის პირველი ულუფა, ამის შემდეგ ზონდის საშუალებით თორმეტგოჯა ნაწლავში ვასხამთ გამთბარ მინერალურ წყალს 200-300 მლ-ის რაოდენობით. ასეთი მანიპულაცია მეორდება 3-4 დღეში ერთხელ, სულ 4-5 ჯერ, არსებობს ნაღვლის ბუშტის ყრუ ამორეცხვა. ნაღვლის ბუშტი ყრუ ამორეცხვის დროს ავადმყოფმა უნდა დალიოს გამთბარი 2 ჩაის ჭიქა მინერალური წყალი და უნდა დაწვეს მარჯვენა გვერდზე, დაიდოს სათბური და იწვეს ამ მდგომარეობაში ორი საათი.

სწორი ნაწლავის ამორეცხვა

მინერალური წყლის სწორი ნაწლავიდან შეყვანას (კარგი თერაპიული ეფექტიანობის მიზნით) ფართო გამოყენება აქვს კურორტებზე. ის გამოიყენება სხვადასხვა სახით და სხვადასხვა მიზნით: 1) როგორც ნაწლავის გამასუფთავებელი საშუალება; 2) როგორც შესაწოვი საშუალება და 3) როგორც სიფონური ოყნა. ნაწლავის გასასუფთავებელი ოყნის გაკეთების შემდეგ სწორ ნაწლავში ათავსებენ რბილი რეზინის მილს და შეყავთ 500-1000 მლ 25-30 გრადუსამდე გამთბარი მინერალური წყალი, რაც შეეხება სიფონის ოყნას, ის კეთდება შემდეგნაირად: ავადმყოფს აწვენენ ზურგზე, ფეხებს მოახრევინებენ მუხლებში და სწორ ნაწლავში შეყავთ რეზინის მილი, რომლის ბოლოზე გაკეთებულია ძაბრი. ამ ძაბრში ასხამენ მინერალურ წყალს 500 მლ-ის რაოდენობით: ძაბრი აწეულია ავადმყოფის დონიდან დაახლოებით 1-1,5 მეტრის სიმაღლეზე, მინერალური წყალი შედის სწორ ნაწლავ-

ში მით უფრო ღრმად, რაც უფრო მაღალი მდებარეობა აქვს ძაბრს. როდესაც ძაბრში წყალი ცოტა რჩება, მას სწრაფად დასწევენ ძირს, ისე, რომ მისი დონე იყოს ავადმყოფის მდებარეობის ქვევით. ამ შემთხვევაში წყალი უკან გამოდის სწორი ნაწლავიდან და თან გამოაქვს შიგთავსი, ლორწო და სხვა ჩამონარეცხი ნაწილები. ასეთ მანიპულაციას იმეორებენ 4-5 ჯერ, სანამ არ წამოვა ნაწლავიდან სითხე. სიფონური ოყნის თითო გაკეთების დროს საჭიროა 4-5 ლიტრი მინერალური წყალი ის კეთდება დღეგამოშვებით, სულ 8-10-ჯერ. წყლის ტემპერატურა უნდა იყოს 40-42^0. სიმფონიური ოყნის შედეგად უმჯობესდება ნაწლავის ფუნქცია, ლორწოვანი გარსიდან ანთებითი ლორწოს მოცილება, ნეკრეტული და სხვა ელემენტებისაგან განთავისუფლება, რაც იწვევს ნაწლავების დაქვეითებული მოტორული და სეკრეციული ფუნქციების გაძლიერებას. ამას გარდა, დადასტურებულია, რომ სწორ ნაწლავში შეყვანილი მინერალური წყალი, ლორწოვანი რეცეპტორების გაღიზიანების გამო რეფლექსურად მოქმედებს კუჭის და ღვიძლის ფუნქციურ მდგომარეობაზე. ასეთი ოყნები ძალიან ხშირად ინიშნება ქრონიკული კოლიტების დროს.

რაც შეეხება მეორე სახის ოყნას, როდესაც მინერალურ წყალს იყენებენ ნაწლავის შეწოვის მიზნით, მას მიმართავენ მხოლოდ ისეთ შემთხვევაში, როდესაც მისი დალევა არ ხერხდება. მაგალითად, პილორკსისი სტენოზის, კუჭის ატონიის, პტოზის და სხვათა დროს. როდესაც სითხე დიდხანს ჩერდება კუჭში და საჭმელთან ერთად აძლიერებს კუჭის სეკრეციას, ხმარობენ მიკრო ან წვეთოვან ოყნებს.

უკანასკნელ დროს ფართოდ არის გამოყენებული „რექტალური შხაპი". ეს პროცედურა მდგომარეობს შემდეგში: სწორი ნაწლავის წინასწარი გასუფთავების შემდეგ შიგ შეყავთ რბილი რეზინის მილი 15-20 სმ სიღრმეზე, ხოლო ჭურჭელს, რომელშიც ჩასხმულია მინერალური წყალი და შეერთებულია რეზინის მილის ბოლოსთან, ასწევენ 1/2 მეტრის სიმაღლეზე ავადმყოფის დონიდან და მინერალური წყალი თანდათან შეჰყავთ სწორ ნაწლავში. დასაწყისში წყლის ტემპერატურა აჰყავთ 40^0-მდე. დასაწყისში სითხის რაოდენობით უმატებენ 50-100 მლ-ს და საბოლოოდ შეჰყავთ 600-800 მლ-მდე (ტემპერატურა 40 გრადუსია).

ყაზბობის შემთხვევაში წყლის რაოდენობას თავიდან იღებენ 400-600 მლ და საბოლოოდ აჰყავთ 1200-1500 მილილიტრამდე. წყლის ტემ-

პერატურა ამ შემთხვევაში შედარებით დაბალია: სასურველია, რომ ავადმყოფმა ნაწლავში წყალი შეიკავოს 5-10 წუთის განმავლობაში.

ნაწლავის ასეთი შხაპი იხმარება ყაბზობის, მეტერიზმის, ქრონიკული კოლიტების და სხვათა დროს. სასურველია მკურნალობის კურსი განისაზღვროს 10-12 პროცედურით, დღეგამოშვებით ან ორ დღეში ერთხელ.

სუბაქვალური ანუ ნაწლავის წყალქვეშა გამორეცხვა

სუბაქვალური აბაზანები ფართოდ გამოიყენება როგორც კურორტებზე, ისე კურორტის გარეშე პირობებში. ამ პროცედურის პრინციპი მდგომარეობს შემდეგში: სპეციალურ აბაზანაში, სადაც წყლის ტემპერატურა უდრის 36-38^0-ს თავსდება ავადმყოფი. აღნიშნული ტემპერატურის წყლის აბაზანა იწვევს ავადმყოფის მუცლის პრესის მოდუნებას.

შემდეგ სპეციალური მოწყობილობის საშუალებით, სწორ ნაწლავში შეჰყავთ მინერალური წყალი. იმის გამო, რომ თბილი აბაზანის შედეგად მუცლის პრესი და კუნთები მოდუნებულია, შესაძლებელი ხდება მსხვილ ნაწლავში ერთჯერზე შევიყვანოთ 3-5 ლიტრის რაოდენობის მინერალური წყალი (რაც სხვა პირობებში არ ხერხდება). სათანადო მოწყობილობის მეშვეობით ნაწლავიდან გამოსული გამონარეცხი წყალი (სითხე) ისე უერთდება კანალიზაციას, რომ აბაზანაში ის არ შედის და არ აჭუჭყიანებს მას. მინერალური წყლის ტემპერატურა, რომელიც ნაწლავში შეჰყავთ, უდრის 37-40^0. ნაწლავებში წყლის შეყვანა ხდება თანდათანობით, დაბალი წნევით. შეყვანილი წყლის რაოდენობა დასაწყისში არ უნდა აღემატებოდეს 1-1,5 ლიტრს, ხოლო შემდეგში თანდათანობით უმატებენ და ერთჯერადად შეყვანილი წყლის რაოდენობა აჰყავთ 3-5 ლიტრამდე. პროცედურის ხანგრძლივობა უდრის 30 წუთს. სულ კეთდება 6-8 პროცედურა (2-3 დღეში ერთი პროცედურა).

პროცედურა ინიშნება ატონური და სპასტიკური ყაზბობის დროს; აგრეთვე ქრონიკული კოლიტის, ღვიძლის და ნაღვლის ბუშტის ქრონიკული ანთების დროს და სხვ.

პროცედურის დანიშვნა არ შეიძლება გულსისხლძარღვთა სისტემის კომპენსაციის მოშლის (ჰიპერტონული დაავადების, კორონალური ნაკლოვანებების), სწორ ნაწლავში პოლიპების, სისხლმდენი ბუასილის და წყლულების დროს.

სუბაქვალური გამორეცხვის დანიშვნამდე ავადმყოფს უნდა გაუკეთდეს რექტორომანოსკოპია.

რომელი საჭმელი უნდა მივიღოთ სხვადასხვა დაავადების დროს

კურორტებზე ავადმყოფთა მკურნალობის უკეთესი შედეგების მისაღებად, გარდა ბალნეოლოგიური ან კლიმატური მკურნალობისა, ფართოდ გამოიყენება სხვა სამკურნალო საშუალებებიც, რომელთა სწორად დამუშავება ზრდის ძირითადი კურორტული ფაქტორის სამკურნალო ეფექტს, ავადმყოფთა კომპლექსური მკურნალობის დროს პროცედურათა სწორად შერჩევა დიდად არის დამოკიდებული მკურნალი ექიმის ცოდნა და გამოცდილებაზე. ექიმი ცალკეულ შემთხვევაში სერიოზულად უნდა მიუდგეს ავადმყოფის მდგომარეობის შეფასებას, დაავადების თავისებურებას და ამის შემდეგ სწორად უნდა შეარჩიოს კომპლექსური მკურნალობის ცალკეული პროცედურები. მხოლოდ ასეთი მიდგომით შერჩეული კომპლექსური მკურნალობა იძლევა სასურველ შედეგს. ამავე დროს მკურნალმა ექიმმა ძალიან ფრთხილად უნდა განსაზღვროს პროცედურათა რაოდენობა.

ქვემოთ მოგვყავს მოკლე განმარტება იმ კომპლექსური ელემენტებისა, რომლებიც შეიძლება გამოყენებული იქნეს ავადმყოფთა მკურნალობის დროს.

სანატორიული რეჟიმი. სანატორიული რეჟიმის დაცვას ავადმყოფისათვის მეტად დიდი მნიშვნელობა აქვს, როგორც მისი ჯანმრთელობისათვის, ისე დადებითი ჩვევების გამოსამუშავებლად (თავის დროზე დაძინება, კვება, სეირნობა, გართობა, მოსვენება და სხვ.). ამიტომ მკურნალი ექიმისა და მთელი სანატორიუმი სამედიცინო პერსონალის აუცილებელ მოვალეობას შეადგენს მკაცრად დაიცვან სანატორიული რეჟიმი და ავადმყოფი დაემორჩილოს ამ რეჟიმს.

ვინაიდან რაციონალური და სამკურნალო კვებას ავადმყოფთა მკურნალობაში უალრესად დიდი მნიშვნელობა ენიჭება, ამიტომ, ჩვენი აზრით, მკურნალი ექიმი და ავადმყოფი უნდა იცნობდნენ მის

F 106 - 53 3
საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკა

ძირითად პრინციპებს, რაც დაეხმარება მათ ეფექტური მკურნალობის ჩატარებაში.

მეცნიერების მიერ დადგენილია, რომ ჯანმრთელი ადამიანის საკვები უნდა შედგებოდეს იმავე ნივთიერებებისაგან, რისგანაც ძირითადად შედგება მისი ორგანიზმის, ე.ი. ცილების, ცხიმებისა და ნახშირწყლებისაგან. ეს ნივთიერებები მონაწილეობას იღებენ ორგანიზმის უჯრედების აღდგენასა და ენერგიის წარმოშობაში. ამას გარდა, ორგანიზმებს ესაჭიროება კიდევ სხვა ნივთიერებებიც, როგორიც არის წყალი, სხვადასხვა მარილები და განსაკუთრებით ვიტამინები.

დადასტურებულია, რომ ჯანმრთელმა ადამიანმა რაციონალური კვების დროს ერთ კილოგრამ წონაზე უნდა მიიღოს 1,5-2 გრ. ცილა, ე.ი. თუ ადამიანი იწონის საშუალოდ 70 კგ უნდა მიიღოს დღე-ღამეში 105-120 გრ ცილა. აქედან, სულ ცოტა ნახევარი უნდა მოდიოდეს ხორცეულობაზე.

კილოგრამ წონაზე ჯანმრთელ ადამიანს ესაჭიროება 1,0-1,5 გრ ცხიმი. თუ ადამიანი იწონის 70 კგ; დღე-ღამეში მას დასჭირდება დაახლოებით 80-105 გრ-მდე ცხიმი. რაც შეეხება ნახშირწყლებს ადამიანი ყველაზე მეტი რაოდენობით ხარჯავს მას და კილოგრამ წონაზე დღე-ღამეში ესაჭიროება 6-8 გრ-მდე; 70 კგ წონაზე ჯანმრთელ ადამიანს დასჭირდება 420-560 გრ. თუ ამ მონაცემებს გამოხატავთ კალორიებში, აღმოჩნდება, რომ ჯანმრთელი ადამიანი მუშაობის დროს ხარჯავს დღე-ღამეში 3500-4200 კალორიას. საშუალოდ კილოგრამ წონაზე 50-60 კალორიას. აქ უნდა აღვნიშნოთ, რომ ის პროპორცია, რომელიც მოცემულია ცხიმებს, ცილებსა და ნახშირწყლებს შორის, რაციონალური კვების დროს არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დაირღვეს. წინააღმდეგ შემთხვევაში მოხდება წონასწორობის დარღვევა ორგანიზმის ნივთიერებათა ცვლაში. რასც მოჰყვება არასასურველი შედეგები. ჩამოთვლილი საკვები ნივთიერებების გარდა, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ორგანიზმს აუცილებლად ესაჭიროება წყალი, მარილები და სხვადასხვა ვიტამინები. ეს ნივთიერებები კალორიის შექმნაში მონაწილეობას არ იღებენ, მაგრამ ადამიანს სხვადასხვა დაავადების დროს მათი რაოდენობა შეიძლება შეიცვალოს. განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა საკვები პროდუქტებისა და დამზადებულ კერძებს. კვების ინსტიტუტის მიერ შემუშავებულია სპეციალური სამკურნალო კვების მაგიდები სხვადასხვა დაავადებისათვის, რომელთა რაოდენობა უდრის თხუთმეტს. საორიენტაციოდ მოგვყავს მათი ნიმუშები:

მაგიდა №1-ა, №1-ბ, №1. სამკურნალო კვების №1-ა მაგიდა ინიშნება წყლულოვანი დაავადების გამწვავების პერიოდში: ამ შემთხვევაში ავადმყოფს ეძლევა რძე, ნაღები, კარაქი, თოხლო კვერცხი, ლორწოვანი წვენი, თათარა და სხვა. ავადმყოფი ღებულობს საკვებს ყოველ 3-4 საათში ცოტა რაოდენობით. ავადმყოფი ამ კვებაზე 2 კვირის განმავლობაში, საერთო კალორაჟი უდრის 1500-1800 კალორიას.

№1-ბ მაგიდა გამოიყენება წყლულოვანი დაავადების მწვავე მოვლენების გავლის შემდეგ. მაგალითად №1-ა მაგიდას ემატება რძის ფაფები, დაკეპილი ხორცი ან პიურე, 30 გრ. ბისკვიტი.

№1 მაგიდა ინიშნება კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის ქრონიკულ-წყლულოვანი დაავადებისა და ქრონიკული გასტრიტების დროს (მაღალი მჟავიანობით), ავადმყოფს ეძლევა დაკეპილი საკვები პროდუქტები, მანქანაში გატარებული ან გახეხილი ხორცი. საჭმელი კეთდება ორთქლზე და იხმარება ექსტრაქტულ ნივთიერებათა მოცილების შემდეგ (ხორცის წვენს არ აძლევენ, რადგან იგი შეიცავს ექსტრაქტებს, რომელიც მძლავრ გამღიზიანებლად ითვლება).

პური უნდა იყოს კარგად გამომშრალი, უმჯობესია წინა დღის, კვირაში ორჯერ შეიძლება შავი ხიზილალა და ახალი უმარილო ყველი. წვნიანი მზადდება უმთავრესად გახეხილი ბოსტნეულის, ბურღულისა და რძისაგან. ხორცეული შეიძლება ყველა სახის მხოლოდ დაკეპილი და ორთქლზე მომზადებული ან მოხარშული თევზეულიდან ქარიყლაპია და ფარგა (მოხარშული), რძის ნაწარმიდან__ახალი კარაქი, არაჟანი, ტკბილი ნაღები, კვერცხი თოხლოდ მოხარშული ან ორთქლზე მომზადებული ომლეტის სახით. ტკბილეულიდან ჟელე, თათარა, კრემი, კომპოტი და სხვა.

№2 მაგიდა ინიშნება ქრონიკული გასტრიტების ისეთ შემთხვევაში, როდესაც კუჭის მჟავიანობა დაქვეითებულია. პური უნდა იყოს კარგად გამომშრალი (წინა დღის თეთრი) ნამცხვარი ხილფაფით, ღვეზელი, ნამცხვარი, ხორცი და თევზეულობა. უმჯობესია დაკეპილი და შემწვარი, ხანდახან დასაშვებია მოხარშულიც; რძის ნაწარმი: მაწონი, მჟავე ნაღები, არაჟანი, ოდნავ მარილიანი კარაქი, გახეხილი ყველი, შეიძლება გახეხილი ქაშაყი და ხიზილალა.

ტკბილეულობა: ნაყინი, თათარა, კომპოტი, ჟელე, კრემი.

№3 მაგიდა ინიშნება ყაბზობის დროს. ამ დროს გამოსაყენებელი საკვები პროდუქტები მოქმედების მიხედვით უნდა დაიყოს ექვს ჯგუფად:

I ჯგუფი. ამ ჯგუფში შედის ისეთი პროდუქტები, რომლებიც იწვევენ ნაწლავთა მექანიკურ გაღიზიანებას, ასეთებს ეკუთვნის: შავი პუ-

რი, კომბოსტო, თეთრი ბოლოკი, ჭარხალი, მწვანილი და სხვა ბოსტნეული. ხილი მუხუდო, სატაცური, კიტრი, სოკო, გამომშრალი უგრეხელის ფაფა.

II ჯგუფი. ამ ჯგუფში შედის ნახშირწყლიანი პროდუქტები, რომლებიც დულილის პროცესის გაძლიერების შედეგად იწვევენ პერისტალტიკის გაძლიერებას: შაქარი, თაფლი, მურაბა, შავქლიავი, ყურძენი, მარწყვი, ალუბალი, ქიშმიში, ნესვი და საერთოდ ტკბილი ხილი.

III ჯგუფის პროდუქტები დიდი რაოდენობით შეიცავენ სიმჟავეს: მაწონი, არაჟანი, ხაჭო, კეფირი.

IV ჯგუფში შედის: ვაშლის ნაყენი, მოცხარი, ხურტკმელი, პურის ბურახი, მჟავე შჩი, ლიმონი და სხვ.

V ჯგუფის პროდუქტები შეიცავს მარილის დიდ რაოდენობას: ქაშაყი, ხიზილალა, მლაშე თევზი, შაშხი და მლაშე ყველი.

VI ჯგუფში შედის: ცივი სასმელები, გაზიანი წყლები, მოცვი და მსხალი.

მაგიდა №4ა, №4ბ და №4 __ეს მაგიდები ინიშნება ფაღარათობის სხვადახსვა ფორმის დროს, მაგალითად:

№4ᵃ მაგიდა ენიშნებათ ფაღარათის ისეთ შემთხვევაში, როდესაც ნაწლავებში მიმდინარეობს დულილის პროცესი. ამ დროს ნახშირწყლები იზღუდება 50გ-მდე; ხორცეული და თევზეულობა__მოხარშული, უმთავრესად დაკეპილი, აგრეთვე ხორცის წვნიანი, შავი ყავა, მაგარი ჩაი, მოცვის ჟელე, ყავის და შოკოლადის კრემი (არ ეძლევათ ხილი, ბოსტნეული და მწვანილი), კვერცხი ინიშნება იშვიათად.

№4ᵇ მაგიდა ენიშნება ლპობითი დისპეფსიის დროს, ცილა იზღუდება 50 გრამამდე დღე-ღამეში. ნახშირწყლები__200გ ავადმყოფს ეძლევა შავი ყავა და ჩაი, ლორწოვანი წვნიანი. ცოტა კარაქი, გახეხილი ბურღულის ფაფა წყალზე, თათარა და ჟელე (არ შეიძლება ხორცეული და თევზეულობა, ხილი, ბოსტნეული და მწვანილი).

№4 მაგიდა ენიშნებათ შერეული ფორმის კოლიტის დროს. დასაშვებია, ცილა__70,0 გ, ნახშირწყლები 250,0-300,0 გ, მაგარი ჩაი, რკოს ყავა წყალზე ან ცოტა ნაღებით (ერთი სუფრის კოვზი ჭიქაზე), კაკაო წყალზე, ხანდახან ხაჭო, მცირე რაოდენობით კეფირი №3, მჭლე ხორცი მოხარშული ან ორთქლზე მომზადებული პიურეს, ან კატლეტის სახით, თევზეული__მოხარშული (ფარგა), ფაფები__წყალზე მოხარშული (უგრეხელის და ფეტვის, ბურღულის გამოკვლებით), ტკბილეული, მოცვის ჟელე, ან კისელი, ყავის, ან შოკოლადის კრემი, ჟელე

წითელ ღვინოზე, ხილი და ბოსტნეული, მწვანილი არ შეიძლება.

№5 მაგიდა ენიშნებათ ღვიძლით დაავადებულ ავადმყოფებს. ეს მაგიდა ითვალისწინებს ცილების, ცხიმების და ქოლესტერინის შემცველი პროდუქტების შეზღუდვას. ავადმყოფს ეძლევა წინა დღის გამომცხვარი კარგად გამომშრალი შავი ან თეთრი პური, ჩაი, ყავა, რძე, ან მაწონი, ომლეტი (კვერცხის ცილისაგან), მოხარშული ხორცეული დღეგამოშვებით (ხორცის მაგიერ შეიძლება სოუსები--ვეგეტერიანული და არაჟანისა: ბოსტნეულობა და მწვანილი შეუზღუდავად, ყოველგვარი ხილი, ფაფეულობა და ტკბილეულობა (უნდა შეიზღუდოს პომიდორი და კაკაო, რომელიც იწვევს ნაღვლის კონცენტრაციის გაზრდას).

შენიშვნა: თუ ავადმყოფს აქვს კუჭის დაავადებაც, ამ შემთხვევაში სამკურნალო კვება კომბინირებული უნდა იქნეს კუჭის წვენის მჟავიანობის მიხედვით, თუ ამავე დროს ავადმყოფს აქვს დისპეფსიური კოლიტი, იმისდა მიხედვით, თუ რომელი სახის დისპეფსია, უნდა შევუზღუდოთ ნახშირწყლები ან ცილები.

№6 მაგიდა ენიშნება პოდაგრის დროს. ამ შემთხვევაში ავადმყოფს უზღუდავენ პურინის შემცველ ნივთიერებებს (ცერცვი, მუხუდო, ღვიძლი და სხვა), იზღუდება თევზეულობა და ხორცი, დასაშვებია რძის ნაწარმი და ბოსტნეულობა.

№7 მაგიდა. ეს მაგიდა ენიშნებათ თირკმლების დაავადების დროს. გარდა პურინის შემცველი ნივთიერებებისა (როგორც №6 მაგიდა), იზღუდება კაკაო, შოკოლადი, სუფრის მარილი, ხორცი შემწვარი სახით.

№8 მაგიდა ინიშნება სიმსუქნის საწინააღმდეგოდ. ამ დროს სამკურნალო კვება შედგენილია იმ ვარაუდით, რომ გაძლიერდეს ნივთიერებათა ცვლა, დიურეზი და ავადმყოფმა დაიკლოს წონაში.

ავადმყოფს მენიუ ისე უნდა შევუდგინოთ, რომ მან შიმშილი არ იგრძნოს. ნახშირწყლები იზღუდება 250 გ-მდე, ცხიმები-80გ-მდე, ცილები-100გ-მდე, მარილი-8გ-მდე (ნაჩვენებია განმტვირთავი დიეტები 10 დღეში ერთხელ). საკვები უმთავრესად შედგება ხილისა და ბოსტნეულისაგან: ეძლევა შავი პური დღეში 300გ. წვნიანი საჭმელი--უცხიმო, 300 მლ რაოდენობით, მოხარშული ხორცეული და თევზეული (ნაკლებად ცხიმიანი), ტკბილეული--კომპოტი, თათარა და სხვ. მზადდება სახარინზე. მკვეთრად იზღუდება ნამცხვარი და საკონდიტრო ნაწარმი.

№9 მაგიდა განკუთვნილია შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის. ავადმყოფს უნდა დაენიშნოს სამკურნალო კვება ინდივიდუალური მიდგომით (ძირითადად ნახშირწყლების შეზღუდვით). ნახშირწყლების შეზღუდვა დამოკიდებულია დაავადების სიმძიმეზე, ავადმყოფის წონაზე და იმაზე, თუ რით უხდება მკურნალობა, აბებით თუ ინსულინით.

№10 მაგიდა ენიშნებათ გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადების დროს I-II ხარისხის უკმარისობის დროს) ავადმყოფს შეიძლება მიეცეს ჩაი, რძე და მისი ყველა სახის ნაწარმი, კარგად გამომშრალი შავი ან თეთრი პური, კვერცხი, ხორცი ორ-სამ დღეში ერთხელ მოხარშული და თევზეული__100-150გ, სოუსები_-ვეგეტერიანული, ხილი, ბოსტნეული და სხვ.

№11 მაგიდა ენიშნებათ ტუბერკულოზით დაავადებულებს.

№12 მაგიდა ენიშნებათ ნერვული სისტემის დაავადების დროს. უნდა შეიზღუდოს ცხარე, ექსტრაქტული ნივთიერებანი, ხორცეული და თევზი. ავადმყოფს ხორცის სოუსები არ ეძლევა. იგი იკვებება უმთავრესად რძის, ბოსტნეულის და ხილის პროდუქტებით.

№13 მაგიდა ენიშნებათ ინფექციური დაავადების დროს.

№14 მაგიდა ენიშნებათ ფოსტატურიის დროს. ავადმყოფს ეძლევა ხორცეული, თევზეული, ხორცის სოუსები, სხვადასხვა ბურღული, ვაშლი, საზამთრო, არ შეიძლება მიეცეს ის პროდუქტები, რომლებიც შეიცავს კალციუმის და ფოსფორის მარილებს: ისპანახი, მარწყვი, ყურძენი, რძე, ყველი, კვერცხის გული, კარაქი, კარტოფილი, მუხუდო, ბრინჯი და სხვ.

№15 მაგიდა არის რაციონალური კვების მაგიდა. აქ შედის შერეული საკვები ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები და სხვა აუცილებელი ნივთიერება.

მკურნალობის პროცესში ზოგჯერ დასაშვებია დანიშნული სამკურნალო კვების შეცვლა საერთო ან სხვა, რომელიც მაგიდით, რაც ორგანიზმს აჩვევს ამა თუ იმ სახის კვებისადმი ამტანობას. ასე მაგალითად, ავადმყოფს, რომელსაც მისი დაავადების მიხედვით დანიშნული აქვს №2 მაგიდა, შეიძლება ყოველ ხუთ დღეში ერთხელ დავუნიშნოთ საერთო მაგიდა, ან №5 მაგიდა, ასეთი შეცვლით უკეთეს ეფექტს ვღებულობთ მკურნალობაში.

ზოგიერთ დაავადებათა მკურნალობის დროს კიდევ უფრო მეტ

ეფექტს ვლებულობთ განმტვირთავი დიეტების დანიშვნით, ასე მაგალითად:

1. რძის დღე (1-1,5 ლიტრი რძე 5-6 მიღებაზე)__სიმსუქნის დროს 5-6 დღეში ერთხელ.

2. კეფირის დღე (კვირაში ერთხელ 1,0-1,5__ლიტრი კეფირი 5 მიღებაზე)__სიმსუქნის დროს.

3. ვაშლის დღე (1,5 კგ ვაშლი 5 მიღებაზე)__ჰიპერტონული დაავადების, სიმსუქნის დროს.

4. კომპოტის დღე (1,5 კგ კილოგრამი ხილი ან 250 გ ჩიჟანი ერთ მიღებაზე)__ სიმსუქნის და არტერიოსკლეროზის დროს.

5. კომპოტის დღე (1,5 კილოგრამი ხილის ან 250 გ ჩირის, 50 გ ბრინჯისა და 100 გ შაქრისაგან მომზადებული კომპოტი ხუთ მიღებაზე). გულისა და სისხლძარღვთა სისტემის დაავადების, ღვიძლის დაავადებისა და პოდაგრის შემთხვევაში.

ფიზიოთერაპიული პროცედურები

საჭმლის მომნელებელ ორგანოთა დაავადების დროს ფართოდ გამოიყენება ფიზიოთერაპიული პროცედურები. მათი დანიშნულებაა გააუმჯობესონ ორგანიზმის საერთო მდგომარეობა, ასწიონ ქსოვილთა და ორგანოთა ტონუსი, ხელი შეუწყონ სპასტიკური მოვლენების მოსპობას, ქრონიკული ანთებით პროცესების შენელებას და სხვ. ნერვული სისტემის დასამშვიდებლად და ტონუსის ასაწევად ხშირად გამოიყენება წყლის პროცედურები ინდიფერენტული აბაზანების სახით __34-36^0, 1-1,5 წუთს, 12-15 აბაზანი (როგორც დამამშვიდებელი), შხაპები-ცირკულარული, შარკოსი, მარაოსებრი, შოტლანდიური და სხვ. (როგორც ტონუსის ამწევი), სულ 12-15 პროცედურა.

ელექტროპროცედურებიდან ფართო გამოყენება აქვს გალვანურ დენს, როგორც ტკივილდამაყუჩებელ საშუალებას, რომელსაც უნიშნავენ როგორც უშუალოდ კუჭის არეზე, ასევე სიმპათიკური ნერვული სისტემის სეგმენტებზე რეფლექტორული მოქმედების მიზნით, პირველ შემთხვევაში დადებით პოლუსთან შეერთებული ელექტროდი თავსდება კუჭის არეზე, უარყოფითი_-მოპირდაპირე მხარეზე. დენის ძალა უნდა იყოს 20-30 მილიამპერი, ხანგრძლივობა__15-20 წუთი. სულ 15-20 პროცედურა. მეორე შემთხვევაში სათანადო ზომის

ელექტროდები თავსდება კისრის სიმპათიკურ კვანძებზე ან შჩერბაკის გალვანური საყელოს სახით, თუ ავადმყოფს აქვს მუცლის პრესის, კუჭის ან ნაწლავთა კუნთოვანი ქსოვილის ატონია, ამ შემთხვევაში შეიძლება გამოვიყენოთ სტაბილური, ან ლაბილური ფარადიზაცია, რასაც შეუძლია კუნთების, ტონუსის გაძლიერება.

ანთებით პროცესების და ტკივილების დაყუჩების მიზნით აგრეთვე ფართოდ ვიყენებთ ამპლიპულს და ულტრამაღალი სიხშირის ელექტროველს. მოკლე ტალღიანი დიათერმის გამოყენება შეიძლება ელექტროდების მოთავსებით როგორც კუჭზე, ღვიძლზე ან სხვა დაავადებულ ორგანოზე. აგრეთვე ეგოროვ-გროტის მეთოდით კისრის სიმპათიკურ კვანძებზე. ამ შემთხვევაში ორი ელექტროდი, ზომით 5-10 სმ. თავსდება კისრის ორივე მხარეზე, სიმპათიკურ კვანძებზე: დენის ძალა 1,5 მილიამპერია__15-20 წუთის ხანგრძლივობით. ულტრამაღალი სიხშირის ელექტროველის ელექტროდები დაავადებულ ორგანოზე თავსდება 3-5 სანტიმეტრის შუალედებით (ელექტროდსა და სხეულს შორის) 15-20 წუთის ხანგრძლივობით.

როგორც ეფექტურ სამკურნალო საშუალებას, ფართო გამოყენება აქვს აგრეთვე 40-42^0 ტემპერატურის ტალახის აპლიკაციებს 15 წუთის ხაგრძლივობით, მკურნალობის კურსი 10-12 პროცედურა.

ორგანიზმის საერთო ტონუსის ასაწევად გამოიყენება აგრეთვე ულტრაიისფერი სხივებით დასხივება. დასხივებას იწყებენ 1/2 ბიოდოზით (ერთ გვერდზე 1/4 ბიოდოზა და მეორეზე __ამდენივე), შემდეგ ყოველდღე უმატებენ 1/2 ბიოდოზას და ადიან 4-5 ბიოდოზამდე. ულტრაიისფერი სხივები შეიძლება გამოყენებული იქნეს ერითემული დოზებითაც. ამ შემთხვევაში ასხივებენ სათანადო სიმპათიკური კვანძების არეს (200-300 კვ. სმ ფართობს).

ერითემულ დოზებს ხმარობენ, აგრეთვე, კუჭის წვენის მჟავიანობის დაქვეითების შემთხვევაში (კუჭის არეს ასხივებენ __4-5 ბიოდოზით) იმ მოსაზრებით, რომ ერითმიული დოზები წარმოშობს ჰისტა მინის მსგავს ნივთიერებებს, რაც აძლიერებს კუჭის სეკრეციას.

ტკივილის დასაყუჩებლად ფართოდ იყენებენ სათბურებს, სოლუქსს, მინის სანათურას და სხვ.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

მზისა და ჰაერის აბაზანები

მზისა და ჰაერის პროცედურების გამოყენება საირმის პირობებში სრულიად მისაღებია, ამიტომ მათ სწორ დანიშვნას უაღრესად დიდი მნიშვნელობა ეძლევა.

ჰაერის აბაზანას უნიშნავენ იმ შემთხვევაში, როდესაც საჭიროა ორგანიზმის ტონუსის აწევა, გაკაჟება, გამოწრთობა და სხვ. ამ პროცედურას აკეთებენ შემდეგნაირად: სპეციალურად მოწყობილ აერარიუმში (აივანზე ან ხის ქვეშ, ჩრდილში) ავადმყოფი მთლიანად შიშველი წვება ტახტზე ან დასეირნობს: პირველდღეს__5-10 წუთი. შემდეგში ამ დროს ყოველდღიურად ზრდიან 5-10 წუთით და საბოლოოდ აჰყავთ 1-2 საათამდე. ასეთი პროცედურა აძლიერებს ორგანიზმის ნივთიერებათა ცვლას, აუმჯობესებს კანში სისხლის მიმოქცევას და ნივთიერებათა ცვლას, დამამშვიდებელ გავლენას ახდენს ნერვულ სისტემაზე.

მზის აბაზანა ენიშნებათ სპეციალურად მოწყობილ სოლარიუმში ან, სადაც კი შესაძლებელია, მზის აბაზანა, რომ წესიერად იყოს დანიშნული, საჭიროა სოლარუიმის მოწყობა და სხივური ენერგიის გაზომვა, რათა ავადმყოფმა მიიღოს დოზირებული მკურნალობა.

მზის აბაზანების დანიშვნის წესი. პირველ ორ დღეს სასურველია ავადმყოფმა მიიღოს ჰაერის აბაზანა, ხოლო შემდეგ გადავიდეს მზის აბაზანაზე. პირველი პროცედურის დროს ავადმყოფს უნიშნავენ 5 კალორიას, შემდეგ დღეებში ყოველდღიურად უმატებენ 5 კალორიას და აჰყავთ 60-80 კალორიამდე. იმ შემთხვევაში, თუ სოლარიუმზე არ არის მოწყობილობა, რომლითაც იზომება მზის სხივური ენერგია, მაშინ უნდა ვიხელმძღვანელოთ იმ დადგენილი ფაქტით, რომ ჩვენს ზოლში მზით დასხივება 3-5 წუთის ხანგრძლივობით გვაძლევს 3-5 კალორიას (1,5-2,5 წუთი სხეულის წინა და ამდენივე უკანა ზედაპირზე). შემდეგ ყოველდღიურად უნდა მივუმატოთ 3-5 წთ, და საბოლოოდ ამ პროცედურის ხანგრძლივობა უნდა ავიყვანოთ 0,5-1,5 საათამდე. მზის ხანგრძლივი აბაზანის მიღების დროს სასურველია ყოველი 20-30 წთ-ში 5 წუთიანი დასვენება ჩრდილში. მზის აბაზანის დამთავრების შემდეგ ავადმყოფმა უნდა გადაივლოს ნელთბილი ან გრილი წყალი.

სამკურნალო ფიზკულტურა

საჭმლის მომნელებელ ორგანოთა დაავადების მკურნალობის დროს ფართო გამოყენება აქვს სამკურნალო ფიზკულტურასა და მასაჟს.

სამკურნალო ვარჯიში და მასაჟი მიზანშეწონილია გამოყენებული იყოს კუჭის ატონიის და პტოზის დროს, აგრეთვე ნაღვლის ბუშტის და ნაწლავების დაავადებათა დროსაც (ქრონიკული ყაბზობა, ქოლეცისტიტი და სხვ). სწორად ჩატარებული სამკურნალო ვარჯიში და მასაჟი ძლიერ სამკურნალო საშუალებას წარმოადგენს.

დაიხსომეთ! მოძრაობა, ვარჯიში, ოფლის დადენა საუკეთესოა ორგანიზმიდან შლაკების, მარილების და მავნე ტოქსინების გამოსადევნად.

გთავაზობთ საირმეში სავარჯიშოდ, სასეირნოდ სავარაუდო მარშრუტებს:

საირმე_მამანეთი__ქართული პურის საცხობი_კერძო ბინები_ნასახლარები_მთის წყარო. 200-250 მეტრი.

ჰავა მშრალი, ზომიერი სიგრილით, იაფიანი დასასვენებელი კერძო ბინებით, ბრწყინვალე ბუნებით.

საირმე_ტაბუცეთი_ასკაპურა, მთის ბილიკებით 400 მეტრი, თვალწარმტაცი ბუნებით.

საირმე_ტაბუცეთი__ჯვარი გორაზე__რთული ბილიკიანი გზა-1 კმ.

საირმე_უდაბნო. სამანქანო გზა 4 კმ.

საირმე_წითელი მინდორი_მთის საძოვრები_ბრტყელი ქვები_22 კმ.

საირმე_აბასთუმნის ობსერვატორია ბილიკით 60 კმ, მანქანით 84 კმ.

საირმე_ცაცხვნარი 12 კმ.

საირმე_ძაბილოური 16 კმ.

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

ყურადღება!

საშარდე გზების გამტარობის შეფერხების, შარდსადენის შევიწროებით, ჩაჭედილი კენჭებით, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტისა და საღვლე გზების მწვავე ჩირქოვანი ანთების, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის მწვავე ანთების დროს, ქრონიკული დეზინტერიისა და ზოგიერთი სხვა დაავადებების მიმართ საირმის მინერალური წყლები იძლევა უკუჩვენებას, ამიტომ, ავადმყოფმა წყალი უნდა მიიღოს დიაგნოზის დადგენის შემდეგ.

წინააღმდეგჩვენებები

1. შარდის გამოსვლის მკვეთრად გამოხატული დარღვევა საშარდე გზებში (შარდსაწვეთისა და შარდის მილის შევიწროება, მწვავე ცისტიტი, პროსტატის ადენომა და სხვა).

2. თირკმლის სეკრეციული ფუნქციის დარღვევა (დეკომპენსაციის სტადიაში). ჰიდრონეფროზი, ნეფროზი-ნეფრიტი, მწვავე ნეფრიტი და სხვა).

3. გულსისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციის უკმარისობა ნევროლითიაზის და თირკმლის ანთებით დაავადებების (პიელონეფრიტი) დროს.

4. სხვადასხვა ავთვისებიანი სიმსივნეები თირკმლებში ან საშარდე გზებში.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

შესრულებული ქიმიური გამოკვლევების მიხედვით დადგენილია, რომ საირმის მინერალური წყლების ქიმიური ბუნება წელიწადის სხვადასხვა პერიოდში მცირე მერყეობას განიცდის და ტიპი კი უცვლელი რჩება. საირმის მინერალური წყლები ქიმიური (ბალნეოლოგიური) ფორმულის მიხედვით, წარმოადგენს ნახშირმჟავა ჰიდროკარბონატულ ნატრიუმ-კალციუმიან მინერალურ წყალს.

მინერალური წყლების ბუნებრივი ტემპერატურა 10.5-13^0-ს არ აღემატება.

წლების მანძილზე ჩატარებულმა დაკვირვებებმა დაგვარწმუნა, რომ მუქ ბოთლებში ჩამოსხმული საირმის მინერალური წყალი ადვილად იტანს ტრანსპორტირებას და თვეების განმავლობაში შეიძლება მისი შენახვა.

წყალი უნდა ინახებოდეს გრილ და ბნელ ადგილას. ეს გარემოება ხელს უწყობს საირმის მინერალური წყლის ფართო სამკურნალო გამოყენებას კურორტის გარეშე პირობებში.

საირმის წყაროების მინერალიზაცია

* საირმის მინერალური სასმელი წყლებია №1, №2, №3, №4 და №7 მინერალური წყლები.

* №1, №2, №3 წყაროები გამოდის ნიადაგის ნალექებიდან, ხოლო №4 წყარო მიღებულია ჭაბურღილიდან.

* ცალკეული წყაროები ერთმანეთისაგან განსხვავდება ქიმიური ელემენტების მეტნაკლებობით, მინერალიზაციის სიძლიერით, გაზის შემცველობით და დებეტით.

* ყველა წყარო გემრიელი, სასიამოვნო დასალევია.

* №4 წყაროს წყლის მინერალიზაცია ყველა წყაროზედ მეტია 9,2-9,8 გ / ლიტრზე.

* №1 წყაროსი ყველაზე ნაკლებია 2.3 გ / ლიტრზე.

* №3 წყაროს წყლის მინერალიზაცია უდრის 3.5-4.1 გ / ლიტრზე.

* ყველა წყაროს წყალი შეიცავს თავისუფალ ნახშირმჟავა აირს (CO_2-ს) მისი რაოდენობა საირმის მინერალურ წყლებში შეადგენს 0,6-

1,7 გ/ლიტრზე. იგი ამაზე ჭარბად არც ერთ წყალზე არ არის წარმოდგენილი.

* მინერალური წყლების ბუნებრივი ტემპერატურა 10.3-13 გრადუს არ აღემატება.

* რაც წყლის მინერალიზაცია მეტია (№4, №2), ნაკლები შარდდამდენია.

* რაც წყლის მინერალიზაცია ნაკლებია (№1), მეტი შარდდამდენია.

საირმის წყაროები ჯანმრთელ ადამიანებს უხდებათ

მინერალური წყლის მოქმედება ცოცხალ ორგანიზმზე ხორციელდება ნერვული და ჰუმორული გზით, რომელთაც შორის მჭიდრო კავშირი არსებობს.

როგორც ცნობილია, კუჭ-ნაწლავის ლორწოვანი გარსი დაფარულია უამრავი რეცეპტორებით.

კუჭში ჩასმული მინერალური წყალი იწვევს მათ გაღიზიანებას (ქიმიურ, თერმულ და სხვა ხასიათის). ეს გაღიზიანება გადაეცემა თავის ტვინის ქერქს, საიდანაც სათანადო იმპულსები ბრუნდება შესაბამის ორგანოებში. გარდა ამისა, მინერალური წყალი შეიწოვება, ნაწლავიდან გადადის სისხლში, შემდეგ კი სხვადასხვა ორგანოებსა და ქსოვილებში. ის მოდის შეხებაში უჯრედებთან. იღებს გარკვეულ მონაწილეობას ნივთიერებათა ცვლაში.

მინერალური წყალი ნერვულ-ჰუმორული გზით მოქმედებს ქსოვილთა და ორგანოთა ნივთიერებათა ცვლაზე და აწესრიგებს ორგანოთა დარღვეულ ფუნქციებს.

მინერალური წყლის ორგანიზმზე მოქმედება არ შეიძლება განხილული იქნეს სხვა სამკურნალო ფაქტორთაგან (ჰავა, ლანდშაფტი, პეიზაჟი, სანატორიუმი, რეჟიმი, კვება) იზოლირებულად. აღნიშნული ფაქტორები გარკვეულ გავლენას ახდენენ ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე და ხელს უწყობენ ორგანიზმის საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

საირმის მინერალური წყლების ორგანიზმზე მოქმედების მექანიზმის საკითხების ექსპერიმენტში შესწავლამ დაგვარწმუნა, რომ საირმის მინერალურ წყალს შეუძლია რეფლექსურად და ჰუმორული გზით

აღძრას კუჭის სეკრეციული მოძრაობა. ასევე უნარი აქვს ამ გზით შეაკავოს ან გააძლიეროს კუჭის აღნიშნული ფუნქცია და თირკმლების დიურეზული მოქმედება. საირმის დადებითი სამკურნალო მოქმედებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს ამ წყალში კალციუმისა და მანგანუმის იონების საკმაო რაოდენობით არსებობას.

საირმის წყლები აწესრიგებენ თირკმლის, ღვიძლის და კუჭ-ნაწლავის დარღვეულ ფუნქციებს, ხელს უწყობენ ორგანიზმზე ნივთიერებათა ცვლის შედეგად წარმოქმნილი მავნე პროდუქტების გამოყოფას.

როგორც ანალიზებიდან ჩანს, საირმის მინერალური წყლების მთავარ შემადგენელ ნაწილს შეადგენს ნატრიუმის, კალციუმის და მაგნიუმის ბიკარბონატები, გარდა ამისა, ყველა წყარო მდიდარია ნახშირმჟავათი CO_2 1.5 გრ / ლ.

წყაროში მყოფი CO_2 შარდმდენი საშუალებაა. კალციუმის მარილები და მოქმედებს ანთების საწინააღმდეგოდ და ტკივილგამაყუჩებლად.

კალციუმისა და მაგნიუმის მარილები იწვევს თირკმლისა და საშარდე გზების შეკუმშვას და მათი შიგთავსის გაძლიერებულ გამოყოფას.

ამრიგად: საირმის მინერალური წყლები იწვევს შარდმდენის გაძლიერებას, რის ნიადაგზეც გამორეცხავს თირკმლის მენჯში და შარდსაწვეთში ანთებითი პროცესების შედეგად წარმოქმნილ ლორწოს, ჩირქსა და მკვდარ უჯრედებს. ამის შემდეგ კალციუმის მარილებს საშუალება ეძლევა იმოქმედოს ანთების საწინააღმდეგოდ. ცხრება შეშუპება, დაზიანებული ნაწილები ხორცდება. თანდათან ქრება ანთებითი პროცესი და ორგანიზმი ღებულობს თავის ნორმალურ მდგომარეობას.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

წყარო №1

№1 წყაროს მინერალური წყალი უებარია თირკმლების სამკურნალოდ. იგი აძლიერებს თირკმლის ფუნქციას.

საშარდე ორგანოების დაავადების დროს №1 წყაროსთან ერთად იხმარება №3 წყარო.

ნაღვლის ბუშტისა და სანაღვლე გზების ქრონიკული დაავადებების დროს №1 და №3 წყარო იხმარება. კარგ შედეგს იძლევა არა მარტო წყლის სმა, არამედ ამორეცხვები.

ამორეცხვები უნდა ჩატარდეს №2 და №4 შემთბარი მინერალური წყლით __ამორეცხვებით შლაკებისა და კენჭებისაგან თავისუფლდება ნაღვლის ბუშტი და სანაღვლე ბუშტის სადინარები. ავადმყოფი მალევე იგრძნობს შვებას.

№1 წყარო აძლიერებს ნაღვლის წვენის წარმოქმნას, რითაც ხელს უწყობს სანაღვლე გზებიდან ანთებითი პროდუქტების გამოდევნას.

საშარდე ორგანოებისა და ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების დროს საირმის მინერალური წყლები №1 და №3 კენჭს თანდათანობით ჩამოაფქვნის ახალ წარმონაქმნებს, აგრეთვე ჩამოაცლის და გამოდევნის მარილებს, რომელიც კენჭის წარმოქმნის მთავარი მასალაა.

№1 და №3 წყარო ანელებს ანთებით პროცესებს, რაც გამოწვეულია კენჭის მოძრაობით, ან მარილების მოძრაობის შედეგად.

მინერალური წყალი არ აძლევს კენჭს გაზრდის საშუალებას, შლის მას და საშარდე გზების საშუალებით გამოდევნის ორგანიზმიდან.

კენჭის ოპერაციული მკურნალობის შემდეგ საირმის წყლით მკურნალობა დაზღვეულს ხდის ავადმყოფს კენჭის შემდგომი გაჩენის ასაცილებლად.

როგორც ქიმიური ანალიზებიდან ჩანს, საირმის მინერალური წყლების მთავარ შემადგენელ ნაწილს: ნატრიუმის, კალციუმის, მაგნიუმის ბიკარბონატები წარმოადგენს, ამავე დროს ყველა წყარო მდიდარია ნახშირმჟავათი 17 გ / ლ.

საირმის წყალში შემავალი ნახშირმჟავა შარდდამდენი საშუალებაა. კალციუმის მარილები ანთების საწინააღმდეგოა.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

კალციუმი და მაგნიუმი იწვევს საშარდე გზების კედლის შეკუმშვას და მათი შიგთავსის გაძლიერებულ გამოყოფას, ძლიერდება შარდის გამოყოფა.

მინერალური წყლის მიღებისას ძლიერდება თირკმლის ფუნქცია. მაგალითად, ქრონიკული პიელონეფრიტის დროს, როდესაც შარდის გამოყოფა შემცირებულია საირმის მინერალური წყლის მიღების შემდეგ შარდის გამოყოფა ძლიერდება, ამასთან ერთად ქრება ის მოვლენები, რომელიც თან სდევს თირკმლის ფუქციის დაქვეითებას (თავბრუსხვევა) თავის ტკივილები, საერთო სისუსტე, კანის სიმშრალე და სხვა.

საირმის მინერალური წყალი განსაკუთრებით ეფექტურია, თირკმლის მენჯის, შარდის ბუშტის და შარდსადენის ქრონიკული ანთებით დაავადების დროს.

საირმის მინერალური წყლით მკურნალობა განსაკუთრებით ეფექტურია საშარდე ორგანოების კენჭოვანი დაავადებების დროს.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

წყარო №2

№2 წყაროს უებარი სამკურნალო თვისება გააჩნია საჭმლის მომნელებელი ორგანოების დაავადებათა შემთხვევაში.

წყარო გამოიყენება ნაღვლის ბუშტისა და სანაღვლე გზების ამორეცხვებისათვის.

ამორეცხვა უნდა ჩატარდეს შემთბარი წყლით. ამ დროს ორგანიზმი თავისუფლდება შლაკებისა და კენჭებისაგან, სუფთავდება ნაღვლის ბუშტი და სანაღვლე ბუშტის სადინარები. ავადმყოფი სწრაფად იგრძნობს შვებას.

ქრონიკული გასტრიტი კუჭის მომატებული სეკრეციული ფუნქციით №2 წყალი №1 წყალთან ერთად ჭამის წინ 1-1,5 საათით ადრე.

(3-4 მ / ლ ერთ კილოგრამ წონას დღეში 3-4 ჯერ, გამთბარი 36-38^0-მდე.

კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების დროს იყენებენ №2 წყაროს, სასურველია წყალი შემთბარი იყოს 36^0-მდე.

ფაღარათის დროს: (კუჭის, ღვიძლის, მდგომარეობის გათვალისწინებით) №2 წყაროს წყლით მკურნალობა ეფექტურია.

№2 წყარო სამკურნალო ეფექტს იძლევა ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადების დროს.

შაქრიანი დიაბეტის (I და II ხარისხის) დროს სამკურნალოდ კარგი შედეგით ხასიათდება №2 წყარო.

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

წყარო №3

№3 წყაროს იყენებენ ქრონიკული გასტრიტის, თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულით, ვიბრაციული გასტრიტის, ქრონიკული კოლიტის, ახილიით დაავადების დროს. გ. ინასარიძის საინტერესო კლინიკური ექსპერიმენტული გამოკვლევით ავადმყოფს, რომელსაც ჰქონდა ნაღვლის სადინარის კანქვეშა ფისტულა (ტრავმის შედეგად) მიაღებინა №3 წყაროს წყალი. დადგინდა, რომ №3 წყაროს მინერალური წყალი, ბორჯომის, წყალსადენისა და გამოხდილ წყალთან შედარებით, უფრო ძლიერად იწვევს ნაღვლის წარმოშობას.

ქრონიკული გასტრიტების მომატებული და დაკლებული მჟავიანობის დროს, საირმის №3 წყლის მიღება დღეში 3-ჯერ 200-450 მლ. რაოდენობით (21 დღე) იძლევა დადებით სამკურნალო შედეგს.

საკვების მიღებამდე 15-30 წუთით ადრე მიღებული წყალი სუსტად აკავებს კუჭის წვენის გამოყოფას. პირუკუ შედეგი აღინიშნება 1-1,5 საათით ადრე მიღების შემთხვევაში.

ნ. პეტრიაშვილმა კლინიკისა და ექსპერიმენტის პირობებში შეისწავლა საირმის №3 მინერალური წყლის ერთჯერადი გავლენა კუჭის სეკრეციულ ფუნქციაზე.

ავტორის ექსპერიმენტული მონაცემებით, საკვებთან ერთდროულად მიცემული საირმის წყალი აძლიერებს კუჭის წვენის გამოყოფას, საკვების მიღებამდე ერთი საათით ადრე მიცემული კი იწვევს კუჭის წვენის გამოყოფას და მისი მჟავიანობის შემცირებას. ავტორმა იგივე შედეგები მიიღო თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულით დაავადებული 16 ანაციდური გასტრიტით დაავადებულ 4 ავადმყოფზე.

ა. გოგიაშვილმა ექსპერიმენტისა და კლინიკის პირობებში შეისწავლა საირმის №3 მინერალური წყლის ორგანიზმზე მოქმედების მექანიზმის ზოგიერთი საკითხი და ამ წყლის სამკურნალო თვისებები ქრონიკული გასტრიტების დროს.

ავტორმა დაადგინა, რომ უშუალოდ ჭამის წინ მიღებული საირმის მინერალური წყალი აძლიერებს კუჭის სეკრეციას.

ნ. ჩიკვაიძის დაკვირვებით, საირმის მინერალური წყალი №3 დადებით სამკურნალო შედეგს იძლევა ქრონიკული ქოლეცისტიტის დროს. ავტორის აზრით, საირმის მინერალური წყალი აძლიერებს ნაღ-

ვლის წარმოშობას და აწესრიგებს ნაღვლის ბუშტის მოტორულ მოქმედებას და ეს ხელს უწყობს ავადმყოფის მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

№3 წყაროს მიღებისას გამოსწორებას განიცდის ღვიძლის დარღვეული ფუნქციები.

შაქრიანი დიაბეტის დროს საირმის №3 მინერალური წყლის ეფექტიანობა კურორტებისა და მის გარეშე პირობებში შესწავლილია (ვ. გოგოშვილი, ე. ადამია, ნ. ლანჩავა).

ავტორების დაკვირვებით, საირმის №3 მინერალური წყალი, უმრავლეს შემთხვევაში, აწესრიგებს დარღვეული ნახშირწყლოვანი და ცხიმოვანი ცვლის მაჩვენებლებს.

ზოგ შემთხვევაში იწვევს შაქრის რაოდენობის შემცირებას სისხლში ავადმყოფთა ზოგადი მდგომარეობა გაუმჯობესებას განიცდის.

აღნიშნული დადებითი შედეგი გამოწვეულია საირმის მინერალური წყლის ნივთიერებათა ცვლაზე, მარეგულირებელი მოქმედებით. ის ხელს უწყობს ორგანიზმიდან შლაკების დროულ გამოყოფას, ღვიძლის ფუნქციური მდგომარეობის გაუმჯობესებას და სხვა.

ავტორების დასკვნით საირმის №3 წყაროს წყალი შეიძლება გამოყენებული იქნეს შაქრიანი დიაბეტის I და II^ა ფორმების დროს.

საქართველოს ურროლოგიის ს / კ ინსტიტუტის მეცნიერ მუშაკის ე. კასაბიანის მონაცემებით, საირმის №3 წყაროს წყალი პიელონეფრიტების დროს ავადმყოფის მდგომარეობის გაუმჯობესებასთან ერთად აწესრიგებს მარილოვანი ცვლის ზოგიერთი მაჩვენებლებს.

რ. სალაყაიას დაკვირვებით, კურორტ საირმეში ქრონიკული პიელონეფრიტების კომპლექსური მკურნალობის დროს ადგილი აქვს ავადმყოფის იმუნოლოგიური რეაქციების დადებითი მიმართულებით ცვლილებას.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

წყარო №4

საჭმლის მომნელებელი ორგანოების დაავადებათა შემთხვევაში იხმარება №4, №3, №2 წყაროები.

გ. ჩიმაკაძემ ექსპერიმენტში შეისწავლა საირმის №4 მინერალური წყლის გავლენა კუჭის სეკრეციულ ფუნქციაზე. ავტორმა დაადგინა, რომ უშუალოდ ჭამის წინ მიღებული საირმის №4 წყაროს წყალი აძლიერებს კუჭის წვენის გამოყოფას.

საკვების მიღებამდე ერთი საათით ადრე წყლის მიღება იწვევს კუჭის წვენის გამოყოფის შემცირებას.

უზმოზე მინერალური წყალი სუსტად აღძრავს კუჭის სეკრეციის. კურორტოლოგიის ინსტიტუტის სამეცნიერო ექსპედიციამ (ვ. გოგოშვილი, ე. ადამია, ლ. საყვარელიძე, გ. გიგაური, ზ. ჯავახია და სხვები) პირველად შეისწავლა საირმის №4 და №3 წყაროს მინერალური წყლის შედარებითი სამკურნალო მოქმედება ქრონიკული ქოლეცისტიტების დროს.

ავტორებმა დაადგინეს, რომ საირმის №4 და №3 წყაროს წყლები კარგ სამკურნალო საშუალებებს წარმოადგენს ქრონიკული ქოლეცისტიტების დროს.

თუ ქოლეცისტიტი მიმდინარეობს ყაბზობით, ამ დროს საირმის №4 წყაროს წყალი აწესრიგებს კუჭის მოქმედებას უფრო კარგად, ვიდრე საირმის №3 წყარო.

დიდი რაოდენობით (ერთ ჯერზე 400 მლ / ლ) მიღებული საირმის მინერალური წყალი უკეთეს შედეგს იძლევა, მისი საშუალო დოზები (250-250 მლ).

დაიხსომეთ: გულსისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციის უკმარისობის დროს დიდი დოზებით მკურნალობა მიზანშეწონილი არ არის!

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ხალხური მედიცინის რეცეპტები

რას კურნავს მკვდარი ფუტკარი

მეცნიერები მაღალ შეფასებას აძლევენ მკვდარი ფუტკრით მკურნალობის მეთოდს. სამკურნალო ნივთიერებები ჰეპარინი და ჰეპაროიდი, რომლებიც აჩერებენ ანთებით პროცესებს, აწესრიგებენ წნევას და სისხლძარღვთა სისტემას, სექსუალურ დარღვევებს, იმპოტენციას და ფრიგიდულობას, წინამდებარე ჯირკვლების ადენომას, მოთავსებულია ფუტკრის ქერცლში. იგულისხმება, რომ სამკურნალოდ გამოიყენება მხოლოდ თავისით დახოცილი ფუტკარი და არა_რაიმე სენით.

ნაყენი ასე მზადდება: 1 ს / კ მკვდარი ფუტკრის ფხვნილს დაასხით 1 ჩ / ჭ სპირტი, გააჩერეთ ორი კვირა. მიიღეთ 12-20 წვეთი ჭამის შემდეგ, 1-2 თვის მანძილზე.

ექსტრაქტი პარალელურად კურნავს გულს, სისხლძარღვებს და თირკმლებს.

ზოგიერთმა მეფუტკრემ იცის ამ საკვირველი მწერის ფასი და პირდაპირ ჭამს მკვდარ ფუტკარს ან თაფლში გარეულს მიირთმევს. ამიტომაც არ უჩივის მხედველობას.

სასარგებლოა ამგვარი წამალი: 1 ჩ / კ ახალდახოცილი ფუტკრები 5-6 წთ შუშეთ 1,5 ს / კ ზეთში, გააცივეთ, დასრისეთ და მიიღეთ ჭამამდე, დააყოლეთ რძე.

ბევრი სტაფილო_მამაკაცებს

ბრიტანელი და ფრანგი მეცნიერები ურჩევენ მამაკაცებს, ვისაც მანდილოსნების გულების დაპყრობა სურთ, უხვად მიირთვან სტაფილო. სტაფილო შეიცავს ძალიან სასარგებლო ნივთიერებებს_კაროტინოიდებს, რომელიც ნებისმიერ მამაკაცს სექსუალურ მიმზიდველობას შესძენს.

რევმატიზმის დროს: შეიზილეთ მტკივნეული ადგილები სამკურნალო ნაყენით: სექტემბერში შეგროვილი ნახევარი ჭიქა გვირილის, ნახევარი ჭიქა გეორგინის ფურცლებს, 1 სუფრის კოვზ კესანეს ფურცლებს, 1 სუფრის კოვზ მიხაკს, 1 სუფრის კოვზ თხმელას ქერქს,

1 ჩაის კოვზ ტირიფის ქერქს უნდა დაესხას 1 ჭიქა წყალი, იდუღოს 25-30 წთ. მოხმარებამდე ნახარში მინიმუმ ორი კვირით უნდა დაიდგას გრილ, ბნელ ადგილას.

თირკმლებში კენჭების წინააღმდეგ: ერთ ჭიქა წყალზე 200 გ თხმელის ქერქს დაუმატეთ 250 გ თაფლი, აურიეთ და ადუღეთ 10-15 წთ. დაუმატეთ ცოტა სოდა. მიიღეთ სუფრის კოვზით ყოველი ჭამის შემდეგ.

ასთმის წინააღმდეგ: 1ჭ წყალი, ნახევარი ჭიქა მაისში შეგროვებული ოროვანდი, ნახევარი ჭიქა ვერხვის ფოთლები, 1 ჩ / ჭ სოჭის წიწვები აურიეთ, დაუმატეთ ცოტა სოდა, დააყენეთ ბნელ ადგილას ერთი კვირით და მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი.

გაციების მიზეზით გამოწვეული სუსტი ხველებისას 1 ჩ / ჭ მდუღარე რძეს დაამატეთ 1 ჩ / კ სოდა და ძილის წინ დალიეთ. აუცილებლობის შემთხვევაში_გაიმეორეთ.

ზედა სასუნთქი გზების ანთების, მწვავე და ქრონიკული ლარინგიტის დროს ჩაასხით ჩაიდანში 1 ლ წყალი, დაამატეთ 1 ს / კ სოდა და აადუღეთ. ჩაიდანს ცხვირზე გაუკეთეთ მუყაოს მილი და 10-15 წუთის განმავლობაში ისუნთქეთ პირით ცხელი ორთქლი.

ანგინის, ლარინგიტის, განსაკუთრებით ფარინგიტის და კბილის ტკივილის, სტომატიტის დროს 5-6-ჯერ გამოივლეთ პირში სოდიანი წყალი (1-2 ჩ / კ სოდა 1 ჩ / ჭ თბილ წყალში).

სურდოს დროს დანის წვერით სოდა ჩაყარეთ 2 ჩ / კ თბილ წყალში და დღეში 2-3-ჯერ ჩაიწვეთეთ ცხვირში.

გულის აჩქარების დროს რეკომენდებულია მიიღოთ წყალში გახსნილი 1 / 2 ჩ / კ სოდა.

თავის ტკივილის დროს სასურველია დალიოთ 1 ჩ / ჭ თბილი რძე ცოტაოდენი სოდით.

კუჭი შეიძლება გამოირეცხოთ სოდიანი წყლით (ოყნით). პროპორცია: 1 ჩ / კ სოდა 1 ლ წყალზე.

მწვავე ჰემოროის დროს გაიკეთეთ 2%-იანი სოდიანი ხსნარის საფენები 30 წუთში ერთხელ.

თუ თითი დაგიჩირქდათ 2 ს / კ სოდა ჩაყარეთ 0,5 ცხელ წყალში და 15-20 წუთით ჩაყავით შიგ მტკივნეული თითი. პროცედურა გაიმეორეთ დღეში 3-ჯერ.

თუ გაქვთ ცხიმიანი ქერტლი, დაბანის წინ თავის კანში შეიზილეთ 1 ჩ / ჭ წყალში გახსნილი 1 ჩ / კ სოდა.

ხელ-ფეხზე კოჟრების მოსაშორებლად კვირაში 2-3-ჯერ, 10 წუთის განმავლობაში ჩაყარეთ თბილ სოდიან წყალში (1 ჩ / კ სოდა 1 ლ წყალ-

ში), შემდეგ კარგად გაიმშრალეთ და გაიხეხეთ პემზით.

თუ ფეხები ძლიერ გიოფლიანდებათ საჭიროა დილა-საღამოს გადაივლოთ სოდიანი წყალი (1 ჩ / კ სოდა 1 ჩ / ჭ წყალში), ღამით კი თითებს შუა ჩაიდეთ ამ ხსნარში დასველებული ბამბის ტამპონები. შეიძლება აგექავოთ, მაგრამ მოითმინეთ.

სოკოვანი დაავადების დროს 1 ს / კ სოდა ჩაყარეთ ცოტა რაოდენობის ოთახის ტემპერატურის წყალში, ხსნარი წაისვით დასნებოვანებულ ადგილებზე, შემდეგ გადაივლეთ წყალი, გაიმშრალეთ და დაიყარეთ სახამებელი.

ფეხების შეშუპების და დაღლილობის მოსახსნელად საკმარისია 15 წუთის განმავლობაში გაიკეთოთ სოდიანი წყლის აბაზანები (5 ს / კ სოდა 10 ლ წყალში).

გაციებისა და გრიპის დროს ნუ იჩქარებთ ანტიბიოტიკების მიღებას. ანთებითი პროცესის შეჩერება ნატურალური თაფლითაც შეიძლება. ერთმანეთში კარგად აურიეთ 100 გრ თაფლი და ერთი ცალი ლიმონის წვენი. მიიღეთ ძილის წინ თითო სუფრის კოვზი, ცხელ ჩაისთან ან რძესთან ერთად.

* აიღეთ თანაბარი რაოდენობის თაფლი და ბოლოკის წვენი. მიიღეთ თითო ს / კ 2-3-ჯერ დღეში (ბავშვებს მიეცით თითო ჩაის კოვზი 3-ჯერ).

* კარგად აურიეთ ერთმანეთში 2 ს / კ კარაქი, 1 ჩ / კ ფქვილი, 2 ჩ / კ თაფლი, 2 ახალი კვერცხის გული, მიიღეთ თითო ჩ / კ დღეში რამდენჯერმე

სტრესის შემთხვევაში

—სტრესის მოსახსნელად თვალები დახუჭეთ, ღრმად ამოისუნთქეთ, ცერი საჩვენებელი და შუა თითების ქვეშ მოიქციეთ და ამოსუნთქვისას მაგრად მოუჭირეთ. ვარჯიში გაიმეორეთ 5-7-ჯერ

ყაბზობის დროს

—ყაზობის საწინააღმდეგოდ–თუნდაც დღეში 3 წუთით დაიზილეთ ორივე ხელის ნეკი, რომლის წვერზე იწყება წვრილი ნაწლავის ენერგეტიკული მერიდიანი. ეს პროცედურა ფიზიკურ დაღლილობასაც ხსნის, კარგია რადიკულიტის პროფილაქტიკისთვისაც.

გახდომისათვის

—გახდომის მსურველებს ურჩევენ, ჭამის შემდეგ 5-10 წუთი ენერგიულად იმოძრაონ, რადგან ამ დროს ენერგია 7-ჯერ მეტი იხარჯება, ვიდრე ჩვეულებრივ და დაგვიცავს ზედმეტი კალორიებისაგან.

—სასარგებლოა შემდეგი ვარჯიში: მოვხაროთ ხელები მკერდამ-

ეროვნული ბიბლიოთეკა

დე, გადავაჭდოთ საჩვენებელი თითები, ღრმად ამოვისუნთქოთ და შევწიოთ მუცელი. ჩასუნთქვისას თითების დაძაბულობა სუსტდება.

---ვარჯიში მეორდება 10-15-ჯერ.

წელის ტკივილი

წელის ტკივილს შველის: 500 გ კარტოფილი კანიანად მოხარშეთ, სწრაფად დაჭყლიტეთ, შეახვიეთ კომპრესის ქაღალდში, შემდეგ თხელ ქსოვილში და 20 წუთით დაიდეთ მტკივან ადგილზე.

ნაღვლის ბუშტის ანთება

შეჭამეთ 1-2 კბილი ნიორი 3-4-ჯერ დღეში. მკურნალობის კურსი 2-3 კვირაა.

ფილტვების ანთება

1 ჭიქა დანაწევრებულ ალოეს ფოთლებს შეურიეთ 1 ჩ / კ მარილი. მიიღეთ თითო ს / კ სამჯერ დღეში, ჭამამდე ერთი საათით ადრე.

დაბალი მჟავიანობით მიმდინარე გასტრიტი

1 / 4 ჩ / ჭ შავი მოცხარის წვენი სვით სამჯერ დღეში.

გულის იშემიური დაავადება

250-300 გ. დანაწევრებულ ნიორს დაამატეთ 500 მლ. თხელი თაფლი. კარგად აურიეთ, დადგით ბნელ ადგილას 5-6 დღე. მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. მკურნალობის კურსი_1 თვე.

გამელოტება

დანაყეთ 2 ს / კ ოხრახუშის თესლი, დაუმატეთ ცოტა მდუღარე წყალი ისე, რომ მიიღოთ სქელი ფაფა. მიღებული მასა თავის ყოველი დაბანის წინ შეიზილეთ თმის ძირებში.

ოსტეოქონდროზი

სახეხზე გახეხეთ საპონი, მოათავსეთ კომბოსტოს ფურცლებზე და დაიფინეთ მტკივნეულ ადგილას, ხერხემალზე ან სახსარზე. მიიმაგრეთ ლეიკოპლასტირით. ზევიდან თბილი ნაჭერი შემოიხვიეთ და ასე დატოვეთ ღამის განმავლობაში.

არტერიული წნევის მომატება

2-3 ცალი ცხენის წაბლი ჩაიდეთ ტანსაცმლის მარცხენა ჯიბეში. პერიოდულად ისინი ხელით გადააადგილეთ, როგორც საანგარიშოს კოჭები.

მომატებული ოფლიანობა

1 ს / კ სალბის ფოთლებს დაასხით 400 მლ. მდუღარე წყალი. დააყოვნეთ 1 სთ, გაწურეთ მიიღეთ 1 / 4 ჭიქა 3-ჯერ დღეში, ერთ თვის განმავლობაში.

პოტენციის ამაღლება

1,5 ჩ/ჭ ქიშმიში, 2 ლიმონი, 1 ჩ/ჭ ნიგოზი, 0,5 ჩ/ჭ ნუშის გული დაანაწევრეთ და დაუმატეთ 0,5 ჩ/ჭ თაფლი. დადგით 1-2 დღე ბნელ ადგილას. მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე ერთი საათით ადრე.

ნავთი კიბოს წინააღმდეგ

ათასობით ადამიანი განკურნა კიბოსაგან ვარშავაში მცხოვრებმა პ. პაულეტამ, ვისი მეთოდიც დაპატენტებულია ევროპის რიგ ქვეყნებში. მისი მისამართია: ვარშავა, 00216, სახლის 40, ბინა 54. პაულეტა პ. რ.

ქალბატონი პაულეტა ჰყვება, რომ თავის დროზე გადაიტანა საშინელი ავადმყოფობა-ნაწლავების კიბო მეტასტაზებით. ავადმყოფობის განმავლობაში 14 კგ. მოიკლო წონაში. ექიმებმა ამოჰკვეთეს მას ნაწლავების ნაწილი (75სმ), მაგრამ ავადმყოფობა მაინც პროგრესირებდა. დაავადებული აღმოჩნდა სწორი ნაწლავიც მეორე ოპერაციის მდგომარეობა უიმედოდ ჩათვალეს და გაწერეს სახლში, როგორც განუკურნებელი ავადმყოფი. საერთო აზრი ისეთი იყო, რომ ქალს რამდენიმე დღის სიცოცხლე დარჩა.

სახლში პაულეტას გაახსენდა მეორე მსოფლიო ომის ჯარისკაცების მონაყოლი, რომ პოლონეთის ერთ-ერთ პროვინციის (ვედეკოვკის) მცხოვრებლები სხვადასხვა დაავადებისას ხმარობდნენ გასუფთავებულ (საავიაციო) ნავთს. გადაწყვიტა, თვითონაც ეცადა. დალია ერთი სუფრის კოვზი და უკვე ერთი საათის შემდეგ უკეთ იგრძნო თავი. გაუარა ტკივილებმა, დაიწყეს მოქმედება ზოგიერთმა დადამბლავებულმა ორგანოებმა.

ნავთის მიღების ექვსი კვირის შემდეგ იგრძნო შიმშილი. გაჩენილი მადის გამო იწყო სწრაფად მატება წონაში, მალე სულაც გადაავიწყდა თავისი ავადმყოფობა, რამდენიმე ხნის შემდეგ გააჩინა ბიჭუნა, ამის შემდეგ გახდა დონორი, მკურნალის კარიერა პაულეტმა მას შემდეგ დაიწყო, როდესაც საკუთარი შვილები განკურნა. უმცროსი ბიჭუნას დაემართა საბავშვო დამბლა. არც ინექციები, არც წამლები არ შველოდა. მაშინ დედამ გადაწყვიტა ბავშვისათვის მიეცა ყოველდღიურად თითო ჩაის კოვზი ნავთი. უკვე რამდენიმე დღის შემდეგ ბავშვი ფეხზე დადგა.

უფროსმა ბიჭმა გაიჭრა თითი და სისხლის მოწამვლა დაემართა. ექიმები იმედს არ იძლეოდნენ, მაგრამ ხუთი დღის განმავლობაში,

ნავთის მიღების შემდეგ ბიჭი დაუბრუნდა ჩვეულებრივ აქტიურ ცხოვრებას და მისი ავადმყოფობისაგან კვალიც არ დარჩენილა.

პ. რ. პაულეტა უყვებოდა ჟურნალისტებს, რომ 1972 წელს მის ახლობელ ქალს ბელგიაში გაუჩნდა ძუძუს კიბო. გაუკეთეს ოპერაცია, მაგრამ მალე აღმოჩნდა, მეტასტაზები საშვილოსნოში და საშარდე ბუშტიც დადამბლავებული იყო. ავადმყოფმა დაიწყო ჩაის კოვზით ნავთის სმა უზმოზე. ოთხი კვირის შემდეგ აღიდგინა ნორმალური მდგომარეობა, იმავდროულად, განიკურნა შაქრიანი დიაბეტისაგან, რომლითაც დაავადებული იყო ბევრად ადრე, ონკოლოგიურ დაავადებამდე.

ვარშაველი მკურნალი ამტკიცებს, რომ ნავთით ყველაფრის განკურნება შეიძლება, რაც სისხლის დაავადებისაგან მოდის. ურჩევს ყველას, მიიღონ 15 წვეთი ნავთი შაქრის ნატეხზე დაწვეთებული (ჯანმრთელებსაც კი). ავადმყოფობის თავიდან ასაცილებლად რამდენიმე ჩაის კოვზი ნავთი არავის ავნებს. ავადმყოფებმა კი 15 დღის განმავლობაში უნდა მიიღონ ჩაის კოვზით უზმოზე. ყველას არ შეუძლია ერთბაშად ასეთი დოზის გადატანა. ამიტომ მკურნალი ურჩევს, დაიწყონ შაქრის ნატეხზე ერთ-ორი წვეთის დაწვეთებით და ავიდნენ 15 წვეთამდე–ადუღებულ ცივ წყალში მიიღონ სამჯერ დღეში ჭამის შემდეგ. საშვილოსნოს კიბოთი დაავადებულმა ქალებმა უნდა მიიღონ სამ-სამი წვეთი სრულ გამოჯანმრთელებამდე.

ნავთით კურნავენ დაავადებებს, რომელთაც დასაწყისიც სისხლშია (შაქრიანი დიაბეტი, სისხლის ნებისმიერი მოწამვლა), აგრეთვე ყოველგვარ დამბლას, ასთმას, ტუბერკულიოზს, ბუასილს, ღვიძლის დაავადებებს, თირკმელებს, ნაწლავებს, კუჭს, გულს. აგრეთვე ხანგრძლივად შეუხორცებელ წყლულებს, თავის ტკივილებს, რადიკულიტს, ქონდროზს, ანგინას, ჩიყვს, გაციებას. მისი საშუალებით გამოჰყავთ ჭიები ღვიძლიდან და ნაწლავებიდან. ამ დაავადებების დროს შეიძლება ნავთის დალევა და ერთდროულად მტკივნეული ადგილების დაზელვა ნავთით და, რაც მთავარია, ნავთით პოლონეთში სახალხო მკურნალები და ზოგიერთი ექიმები კურნავენ თვით მეტასტაზებიან კიბოსაც კი!

ბევრი ადამიანები, რომელთაც ვერ უშველა ოპერაციამ და დასხივებამ, განიკურნენ კიბოსგან ნავთით. ამასთან, ნავთს არავითარი გვერდითი მოვლენები არ გააჩნია. არ გამოუწვევია არც მოწამვლა და არც სხვა რამ არასასიამოვნო მოვლენები. უსიამოვნო მოვლენათაგან ნავთის მიღებისას შენიშნულია ერთადერთი–ეს არის ოდნავი გაფაღარათება.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

იმის გამო, რომ ყველა ადამიანს არ შეუძლია ნავთის მიღება უზმოზე, შეიძლება 5-10 წვეთის მიღება ცივ ადუღებულ წყალში დღეში 2-3 ჯერ ჭამის შემდეგ ორი საათის მერე. ასეთი კურსი გრძელდება ერთი თვე, შესაძლოა სხვა ვარიანტიც 15 წვეთი შაქრის ნატეხზე. მკურნალობის შედეგები შეიძლება გაკონტროლებული იქნას სისხლის და შარდის ანალიზით.

ბავშვთა დიაბეტის დროს საკმარისი აღმოჩნდა 4-5 კვირის განმავლობაში ყოველდღიურად 5 წვეთი ნავთის მიცემა. სისხლის დაავადების და აგრეთვე წყლულოვანი დაავადების დროს იღებენ ჯერ თითო ჩაის კოვზ დღეში ერთი კვირის განმავლობაში. ორი თვის შესვენების შემდეგ--ოთხი კვირის განმავლობაში შეუწყვეტელად თითო სუფრის კოვზს--ეს ყველაფერი უზმოზე, ერთი წლის შესვენების შემდეგ კურსი მეორდება. პროფილაქტიკისათვის კი, თავიდან რომ ავიცილოთ დაავადება განმეორებით, წელიწადში ერთხელ 12 დღის განმავლობაში მიყოლებით საჭიროა თითო ჩაის კოვზი ნავთის დალევა, ნავთს უნდა დააყოლოთ ნახევარი ჩაის კოვზი მზესუმზირის ან ქაცვის ზეთი--ყელის, კუჭისა და ნაწლავების გაღიზიანების თავიდან ასაცილებლად.

უკეთესია, იხმაროთ საავიაციო ნავთი, მაგრამ შეიძლება ჩვეულებრივი ნავთის გაწმენდაც. აიღეთ ერთი მეორედი ლიტრი ნავთი, გაფილტრეთ ბამბასა და მარლაში, ჩაასხით ფართოყელიან შუშის (რძის ბოთლი) ან მომინანქრებულ ჭურჭელში, ჩაყარეთ სამი სუფრის კოვზი მაღალი ხარისხის მარილი, მოათავსეთ სადგამზე დიდ ჭურჭელში, რომელიც უნდა გაავსოთ ცივი წყლით, შედგით ცეცხლზე და მიიყვანეთ დულილამდე. დულილის მომენტიდან წყალი უნდა ადუღოთ საათნახევარი, ისე, რომ ნავთის ჭურჭელი თავღია იყოს. დულილის შემდეგ ნავთი ნახევარ ლიტრზე ნაკლები დარჩება. მარილი ძირზე დაილექება შეიწოვს რა ორგანიზმისთვის უვარგის ნივთიერებებს. გაწმენდილი ნავთი ფრთხილად გადაწურეთ და იხმარეთ.

ისტორია

ეროვნული ბიბლიოთეკა

კურორტი საირმე ადმინისტრაციულად ბაღდათის რაიონს ეკუთვნის.

კურორტი მდებარეობს მდინარე წაბლარას წყლის და მისი შენაკადის ბოსტანას ლაშაზ ხეობაში. იგი უხვადაა გარშემორტყმული ფიჭვის, ნაძვის, წიფლის, ცაცხვის, წაბლის ასწლოვან ხეთა ტყით.

ჰავა აქ ზომიერად ტენიანია. საირმე ზღვის დონიდან 950 მეტრ სიმაღლეზე მდებარეობს.

საირმის წყაროები არსებობდა უძსოვარი დროიდან, მაგრამ მათი აღმოჩენის შესახებ არსებობს ლაშაზი ლეგენდა–სინამდვილე:

საირმის ულრანებში ნადირობისას მონადირეებს ირმის ჯოგი შეუნიშნავთ, ერთი მათგანი დაუჭრიათ კიდეც, სისხლის კვალს გაჰყოლიან და წყაროს დაწაფებული ქორბუდა უნახავთ...

დაღლილებმა წყაროც გასინჯეს, მდინარიდან კალმახიც ამოაცალეს და გაჩნდა ბულლვანის ფოთოლგადაფარებული ქვის მაგიდა: შეფიცხებული მჭადით, კალმახით, ყველით, მწვადით... და, რა თქმა უნდა, ჯაჭვშეყრილი „პილატეს ცრემლებით...“

გასული საუკუნის დასაწყისში საირმეში სხვადასხვა დასახლებულ ადგილთა შორის ზეობდა ორი: მამანეთი და ტაბუცეთი.

ამბობენ, მამანეთიდან და ტაბუცეთიდან ბლოვის ჯამს ორასი თაეჩიქილიანი დედაკაცი გამოდიოდაო... ეს მცირე როდია, ეს ჩვენი წინაპრების მთელი თემია...

ამჟამად მამანეთში ფიფიების სამი ოჯახი, ტაბუცეთში მეხხიების, ქანთარიების ოჯახებია შემორჩა...

1912 წელი კი საირმის მეცნიერული კვლევის პირველი წელია. ბაღდათელმა სტუდენტმა გაბრიელ კელენჯერიძემ ქიმიური გამოკვლევისათვის პეტერბურგში წაიღო საირმის წყალი და სამხედრო სამედიცინო აკადემიაში პროფესორ ცვეტს ანალიზები ჩაატარებინა.

ფრაგმენტები წარსულიდან: საირმის გზების მშენებლობაში გერმანელ ტყვეთა ღვაწლი დიდია, აქვე დაასრულეს მათ თავიანთი ტანჯული სიცოცხლე...

...ბულდოზერმა გზის გაფართოებისას კავი წამოსდო კლდეს, ამოტრიალდა ქვა და გამოჩნდა ძვალშესალაგი, გაიბნა შინმოუსვლელი ჯარისკაცების ნახმარი ნივთები... ახლა ჩემთან ინახება მათი ნაქონი „კრუშკა,“ ტაფა და გაუგზავნელი სამკუთხა ბარათები...იქნებ დარჩათ ვინმე ამქვეყნად, იქნებ მათ უიმედოდ, მაგრამ მაინც ელიან?

ფრაგმენტი წარსულიდან მერაბ კბილაშვილის ნააზრევი:

– ვის ულხინდა მაშინ, მითუმეტეს პატიმარს.

ახლომდებარე სოფლებიდან ამოჰქონდათ საკვები, ან კი რა ჰქონდათ თუნდაც სოფლებში, ლობიოსა და მჭადის გარდა?...

ტყვე–პატიმრებმა გადაწყვიტეს ტაბუცეთის ჭალაში ხორბალი დაეთესათ. გაზაფხულზე მოასერხეს გაპარვა და დათესეს კიდეც... შემოდგომით ერთი ჭალას გაუცვა, მეორე მთის მაღლობს... შეთანხმდნენ მანიშნეთ ხორბალი თუ ვარგაო!

მაღე ნიშანიც მისცეს: ასი მკა პური მოვაო! მაღლობზე ცუდად ისმოდა სიშორის გამო და ასე გაიგეს: ასკაპურაა!... დღესაც იმ ადგილს ასკაპურა ჰქვია...

ეროვნული ბიბლიოთეკა

წყალთაშუას რომ გასცდეზი, საირმისკენ როცა წახვალ...

პირველად საირმეში 1948 წელს წავედი. ჩემი ძმა სოსო ფულარიანი მუშაობდა საირმის მინერალური წყლის ჩამომსხმელ საამქროში. ჩამომსხმელი ცეხი მდებარეობდა №3 წყაროსთან.

იყო უბრალო ხის ლამფის შენობა, კეთილმოუწყობელი, მუშები ხელით, კუსტარულად ჩამოასხამდნენ ლიტრიან ბოთლებში წყალს და ხელით ახურავდნენ ხის საცობებს__პროპკებს. იყვნენ ჩაცმულებ-შეფუთულები, რომ არ დასველებულიყვნენ. ყველაფერი სოველი იყო, მიწაც და კედლებიც. ამ საამქროს უფროსი იყო დიმელი ალექსანდრე გეგეშიძე. მეც ვიმუშავე ამ საამქროში, აგრეთვე ვმუშაობდი კურორტის კეთილმოწყობის სამუშაოებზე. გაგვყავდა მდინარის სანაპირო და საყრდენი კედლები.

ჩემი პროფესიული კარიერა დაიწყო 1957 წლის მაისიდან, როცა დავამთავრე თბილისის კინო სასწავლებელი და უკვე მელოდნენ საირმეში. სეზონი მაისში გაიხსნა, როცა ჩამოვედი კინოაპარატურა და „დვიჟოკი"__დამხვდა.

ავაწყვეთ მუშაობა. მუშაობდა თბილისელი ვალოდია ჟივიძე, რომელიც ძალიან განათლებული და პროფესიონალი იყო. თვით იყო სცენარისტი, რეჟისორი, მომღერალი, მსახიობი, იუმორისტი, ფოკუსნიკი, მოცეკვავე და ცეკვების დამდგმელიც. ცუდ ამინდში წარმოდგენებს კინოს დარბაზში, კარგ ამინდში კი პირდაპირ სანატორიუმის მწვანე მოედანზე ვატარებდით. ასეთი კონცერტი ტარდებოდა სადილის შემდეგ ვახშმობამდე. ვახშმის შემდეგ ვაჩვენებდი კინოფილმებს დარბაზში.

ამ გართობის და კინოფილმების სანახავად ყველას მოუწევდა გული. მათ შორის ჩამოდიოდნენ „ბესეტკაზე" მომუშავე ხე-ტყის დამამზადებული მუშები. შაბათ-კვირას დაისვენებდნენ, გაერთობოდნენ და ორშაბათს ისევ შეუდგებოდნენ თავიანთ საქმეს. მათ შორის იყვნენ წყალთაშუის მცხოვრებლები: გერვასი ჯანელიძე, მინაგო ენდელაძე, ჟორა დენოსაშვილი, გრიშა კბილაშვილი და სხვები. ისინი ღამით ჩემ-

ეკატერინა ნაკაშიძე

გიგასავერ-ეფექტი

Бував...

თან რჩებოდნენ კინოში. ერთად ვახშმობდით და ვისაც ბინა არ ჰქონ-
დათ ღამეს ათენებდნენ სცენაზე.

აგვისტოს თვეში კურორტი ისე გაივსო რომ ხალხს გვერდს ვერ ავუვლიდი. ყველა ბინას ეძებდა. მე დავაყენე ჩემს პატარა ოთახში მდგმურები ქუთაისელი ცოლ-ქმარი და 2 ბავშვი. მე კი ლოჟაში კინოს დარბაზში ვწვებოდი.

ერთ დღეს, მე კინოსურათის მოსატანად წავედი ქუთაისში. ამ ჩემს მდგმურებს პირდაპირ კინოს ფასადზე გაუბიათ თოკი და გაუფენიათ თავიანთი ლოგინი. ეს შეუმჩნევია კურორტის დირექტორს ალეკო ჩიქოვანს და პირდაპირ ჩამომავალ მდინარეში გადაუყრია ლოგინი. ხალხი დადევნებია საბნებს და როგორც იქნა ბაზართან ამოუღიათ.

დირექტორი მე დამჩემებია ახლავე წავიდეს და დატოვოს კურორტიო. მე, რა თქმა უნდა, ავახვიე ჩემი აპარტურა და გადავწყვიტე სამუშაზე თავის დანებება, მაგრამ დამსვენებლებმა შეეხვეწნენ დირექტორს და მეც აღარ გამიშვეს.

გამაფრთხილეს:__მხოლოდ მოარიდე ეს მდგმურები აქაურობასო. ფილმებს თვეში ვაჩვენებდით დაახლოებით 20 დღე. დანარჩენი დღეები დათმობილი ჰქონდა კონცერტებს, რომლებსაც ატარებდნენ, როგორც ბაღდათის, ისე ქუთაისის და თბილისის ფილარმონიის მსახიობები:

__ხვიჩია და ჩიქვინიძე__ქუთაისიდან
კაკო და ბაბო__თბილისიდან
სტ. ჯაფარიძე და საღარაძე თბილისიდან. ისინი ასე მღეროდნენ:
„წყალთა-შუას რომ გაცდები
საირმისკენ როცა წახვალ,
შოფერმა თუ დაამცხიკვა,
რაც გინახავს, ველარ ნახავ,“

ზ. ფულარიანის მოგონება

35.

26/12/12

ეროვნული ბიბლიოთეკა

შეკვეთა №454

ქუთაისის სააქციო საზოგადოება „მანდარიას სტამბა“
ქ. ქუთაისი, ი. ჭავჭავაძის გამზ. 33

F106·931
3

სოხუმი