

№20 (289) 4.X - 17.X.2012 ფასი 1 ლარი

ოჯახის



მკურნალი



საგელთაწირო პოპულარული ჟურნალი

№19 - „ყვალაური სიმსუქონისა და სიგამსღრის შესახებ“

წიგნი II

ფასი 1.5 ლარი

შარკალთან ერთად 2.5 ლარი

**ტელეკომუნიკაციები
— ვინ არიან ისინი?**

**დროის
ფანოქანი
და ადამიანი**

**რეკლამა
პირდაპირი კომუნიკაციები
და ადამიანის
ფსიქიკა**



ISSN 1987-5037



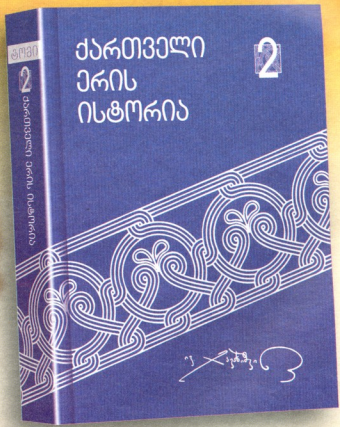
**მთავარი
თემა**

ფსიქოზი



ივანე ჯავახიშვილის მთავარი ლაბოვარი თავისი კვაყნისთვის „ქართველი ერის ისტორია“ 5 ტომად

თვეში ერთხელ
„კვირის პალიტრასთან“ ერთად
1-დან 8 მოტომბრამდე
II ტომი



„...ყოველ განათლებულ ეროვნებისთვის...
საჭიროა იწოდეს თავისი წარსული...
უცუყარი, ჭეშმარიტი ისტორია და არა
გაზვიადებული, ყაღბი.“

პირველად! 60 წლის შედეგად!

სრული პერსია

ნიმნის საპიციალური ფასი: 9 ლარი
გაზომისთან ერთად: 10 ლარი

წყ. ანბ. მკვ. 3



მკურნალი

სამედიცინო პოპულარული ჟურნალი

გამოდის ორ კვირავი ერთხელ, ხუთშაბათობით.
№ 20(289), 4. X - 17. X, 2012
გაზეთ „კვირის პალიტრის“ დამატება

სარჩევი:

5 მდისინის სიახლანი

6-40 ფსიქოზი

მთავარი რედაქტორი:
თამარ მამაცაშვილი

ჟურნალისტები:
მარიუა დვალი
ნანა ჯალანდაძე
ნინო ჩარგვიშვილი
თინათინ ქორიძე
თინათინ გოცაძე
ნანა ალაღაშვილი
ლალი ჩხიკვაძე
ეკა ჭავჭავაძე
ნანა ხუცაძე
ლევო დევძე

სტილისტი:
ქეთევან ნიკოლეიშვილი

აკორეპტორი:
ნატო ტოროშელიძე

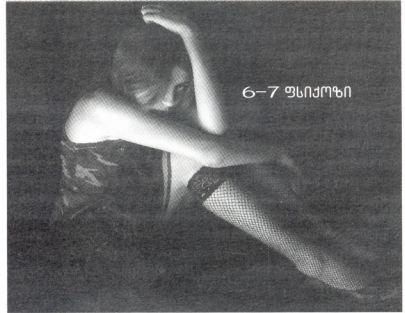
აკომპიუტერული უზრუნველყოფა:
ირა ჯახაია; ლევან ლაცაბიძე

გენეჩარი:
ნიკოლოზ გაბელაია

თბილისი, იოსებძის ქ. № 49
ტელ: 238-74-44; 238-84-44; 298-74-44
რეკლამა: 238-62-52
გამოწერა: 238-26-73
მედია პალიტრის ცხელი ხაზი:
219-60-13; 219-60-53

E-mail: mkurnali@palitra.ge

ჟურნალ „ოჯახის მკურნალი“ გამოქვეყნებული ნებისმიერი სახის მასალის გამოყენება რედაქციის თანხმობის გარეშე აკრძალულია. ჟურნალში გამოქვეყნებული რეკლამის შინაარსზე რედაქცია პასუხს არ აცხადებს. ნებისმიერი პრეპარატით მკურნალობა ექიმთან შეთანხმების გარეშე შესაძლოა საზიანო აღმოჩნდეს.



6-7 ფსიქოზი

8-10 ფსიქოზი – მისი მიზნუბანი, ფორმები და მკურნალობა

11-12 რატომ მოიყვას ადამიანებს უსაზრო ისტერიკა

13-15 კონფლიქტი

16-18 მასობრივი ფსიქოზი



19-20 რეკლამა, პირატატკომლოგიები და ადამიანის ფსიქიკა

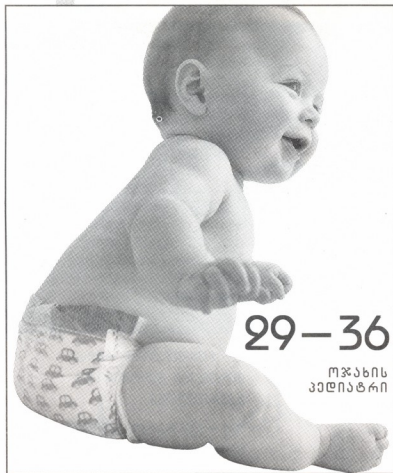
21-23 მოზარდი და აბრანია

24-25 საარჩევნო ტექნოლოგიები და მოსახლეობაზე ზემოქმედების საშუალებები

26-27 ორსულობა და ფსიქოფეროლოგიური დარღვევები

28 „მთვალე“ კაპილომების წინააღმდეგ

48-49 ფსიქოლოგიური დახმარება



29-36

მჯანსი
კედისტრი

37-39 სწორი ფსიქოპათიები

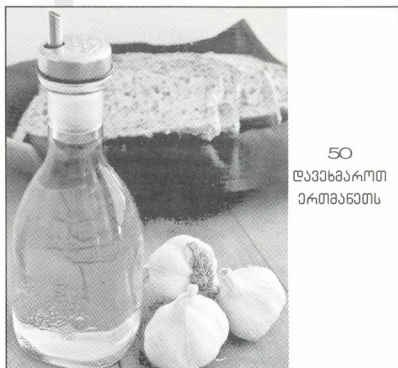
40 კოლაჟი

41-43 ფილტვის ანთება - გავრცელება და მოხუცების დაავადება

44-45 სოლქერული ურთიერთობის შემოღობვა



46-47 დახმარებით
ორბანის



50
დახმარებით
ერთმანეთს

51 ქალი და
აქსესუარიები

52-53 ტვილიული

54 როგორ ავარიდოთ
გავრცელება ხერხემალთან
დაკავშირებულ
კრობლემებს

55-57 იურიდიული
კონსულტაცია

58-59 განსხვავებები

60-61 კითხვა-პასუხი



62 მაკიაჟის
წესები

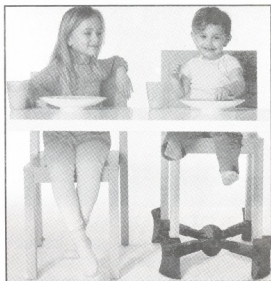
პედისონის



სიასლანი

რაციონი და ინტელექტის კომპიციენტი

ადელაიდის უნივერსიტეტის მეცნიერებმა 7000 ბავშვზე ჩატარებული ფართომასშტაბიანი კვლევის შედეგად დასკვნებს, რომ ბავშვის რაციონი 6 თვიდან 2 წლამდე გავლენას ახდენს ინტელექტის ფორმირებაზე.



აღმოჩნდა, რომ ბავშვებს, რომლებსაც მშობლები სციოცხლის ორ წლამდე ორცხობილით, ვალეტებით, ტკბილი სასმელებით, შოკოლადითა და ჩვესებით ანიჭებდნენ, 8 წლისთვის ინტელექტის კოეფიციენტი ვარსადა საკვებს მიჩვეულ თავნათელებზე დაბალი ქონდა. IQ-ტესტირების დროს არაღამაგაყოფილებული ბავშვები, რომლებსაც შაქრით მდიდარ ნარკვებს აძლევდნენ.

ასეთი კვების მაგნი გავლენას განაბირობებს არ იმუნად შაქრის ზემოქმედება, რამდენადაც ის, რომ დაუბალანსებელი რაციონის დროს ტენი საკმარისი რაოდენობით ვერ იღებს საჭირო ნივთიერებებს. ფასტ-ფუდში თითქმის არ არის მიკროელემენტები, ფლავონოიდები და სხვა სასარგებლო ნივთიერებები, რომლებსაც დიდი რაოდენობით შეიცავს ნატურალური და მეცნარეული საკვები.

მეცნიერები ადრეც ვარაუდობდნენ, რომ შინ მომზადებული, დაბალანსებული შემადგენლობის მქონე საკვები, სამწველო წარმოების პროდუქტებისა და ფასტ-ფუდისგან განსხვავებით, კეთილმოყოფილი გავლენას ახდენს ბავშვის ინტელექტზე, მაგრამ ასე თვალნათლივ ეს მოსახრება პირველად დადასტურდა.

ტკბილეულის მიყვარული ბავშვების ინტელექტუალური ჩამორჩენა რვა წლის ასაკში არცთუ ისე მკვეთრია (საქმე უსებურად მხოლოდ რამდენიმე პუნქტს), თუმცა მეცნიერები არ გამოირცხვენ, რომ ასაკთან ერთად განსხვავება გაიზრდება.

სასმელები, რომლებიც გულის დაავადებებისგან დაგიცავთ

მართალია, დადგენილია, რომ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს ნაწილობრივ გენეტიკური ბუნება აქვს, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ ადამიანს მითითან პრევენცია არ შეუძლია. მაგალითად, თუ ღრმას სიბერეზე დავიცავთ ცხოვრების განსადა წესს, გული გამართულად იმუშავებს.

ბრიტანელმა მეცნიერებმა გადაწყვიტეს, შეეფინათ იმ სასმელების ზოგადი, რომლებიც ყველაზე ეფექტურად გვიცავს გულის დაავადებებისგან. აი, ისიც:

1. წყალი. ის ჩვენი ჯანმრთელობის საფუძველია. ორგანიზმში მისი დეფიციტის დროს სისხლი სქელდება და გულს ბევრად უფრო ინტენსიურად უხდება მუშაობა, რათა სისხლი სხეულის ყველა კუთხე-კუთხულის მანუადინოს. ამის შედეგად რამდენიმეჯერ იზრდება როგორც გულის იმპულსი დაავადების, ისე გულ-სისხლძარღვთა სისტემის სხვა დაავადებების განვითარების რისკი.

2. შუგანე ჩაი. ის, შავის მსგავსად, მდიდარია ანტიოქსიდანტებით, რომლებიც ხელს უშლის თავისუფალი რადიკალების წარმოქმნას და ორგანიზმს ორგანოებისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისგან იცავს.



ამასთან, დამტკიცებულია, რომ ანტიოქსიდანტები შუგანე ჩაის შესადგენლობაში უფრო ეფექტურად მოქმედებს.

3. შავი ღვინო. ის სხვა პროდუქტებზე გაცილებით მეტ კარდიოპროტექტორულ ნაერთს შეიცავს. ესენია ირესერატროლი და პოლიფენოლები, რომლებიც აცქიეთებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს და ხელს უშლის თრომბების წარმოქმნას. არსებობს იმის მტკიცებულებებიც, რომ შავი ღვინის მცირე რაოდენობით რეგულარული მიღებისას ორგანიზმში იზრდება ე.წ. კარგი ქოლესტერინის დონე, რომელიც გულსა და სისხლძარღვებს დაზიანებისგან იცავს.

4. ბროწეულის წვენი. ბოლო დრომდე მას სასარგებლო სასმელების სიაში არ რთავდნენ, თუმცა კალიფორნიელმა მეცნიერებმა აღმოაჩინეს, რომ სასარგებლო თვისებების ის სამჯერ სჯობია შუგანე ჩაისა და შავ ღვინოს. გარდა ამისა, ბროწეულის წვენი ამშვიდებს, აქვითებს არტერიულ წნევას და აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას.

5. ყავა. მოუხვდავად მის შესახებ არსებული უამრავი მითისა, ყავა ნამდვილად აუცილებელია სიცოცხლისთვის. გამოკვლევების მიხედვით წყავი ცხადყოფს, რომ მისი რეგულარული მიღება 20%-ით ამცირებს მიოკარდიუმის ინფარქტისა და ინსულტის განვითარების რისკს.

მომამზადა 6060 ჩარბიშვილი





ფსიქონატი



ფსიქოზი ფსიქიკური დარღვევის გამოხატული ფორმაა, რომლის დროსაც ადამიანის მოქმედება შორდება არსებულ რეალობას, არ შეესაბამება სინამდვილეს. ამ მდგომარეობისას ადამიანი რეალურ სამყაროს მკვეთრად დამახინჯებულს ხედავს, რაც ვლინდება ქცევის დარღვევით და ფსიქოზისთვის დამახასიათებელი სიმპტომებისა და სინდრომების გამოვლენით. ფსიქოზის დროს ადამიანს ის ნიშნები გამოაჩნდება, რომლებიც ნორმალური ფსიქომოციური ფონის მქონე პიროვნებისთვის დამახასიათებელი არ არის. ყველაზე ხშირად ეს ატქმის, მეხსიერებისა და აზროვნების დარღვევაა.

მონამზადა მკა ტავჭავაძემ

განასხვავებენ ფსიქოზის შემდეგ ფორმებს:

- პალუკინაციურს;
- ბოღეთის;
- პალუკინაციურ-ბოღეთის;
- ფექტურს;
- დეპრესიულს;
- მანიაკურს;
- მანიაკურ-დეპრესიულს;
- ალკოჰოლურს;
- ისტერიულს;
- შიზოფრენიულს და სხვა.

უკანასკნელ ხანს ბევრი ფსიქიატრი იზარბებს მოსაზრებას, რომ ფსიქოპათია დაავადება კა არა, პათოლოგიური ხასიათია, თანდაყოლილი ან შექნილი ბიოლოგიურად არასრულფასოვანი ნერვული სისტემის შედეგად.

ყოველივე ეს შესაძლოა გამოწვეული იყოს გენეტიკური ფაქტორებით, შშობლების

ალკოჰოლიზმით, თანდაყოლილი სამშობიარო ტრავმებით, ორგანული დაავადებით, ანდა ბავშვობაში გადატანილ მძიმე ორგანულ დაავადებებს უკავშირდებოდეს.

ფსიქოპათიის ჩამოყალიბებას მნიშვნელოვანწილად განაპირობებს არახელსაყური გარემო, ფსიქიკური ტრავმები და მძიმე სეოფსიქოზურ-მატერიალური პირობები.

განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს არასწორ აღზრდას.

განასხვავებენ არასწორი აღზრდის 4 ძირითად ტიპს.

1. ჰიპერმზრუნველობა

შშობლები ზომამზე მეტ ყურადღებას იჩენენ ბავშვისადმი, გამოდებით თავს ახვევენ მას საკუთარ შეხედულებებსა და აზრებს, ორგუნავენ მის დამოუკიდებლობას, ცდილობენ მისგან უუნდერკინდის შექმნას.

უდიდესი პოლიწილი მეცნიერი, იანუშ კორჩაკი ამის თაობაზე წერდა: „შვილის დაკარგვის შიშით ჩვენ მას სიცოცხლეს ვართმევთ“.

2. ჰიპომზრუნველობა

ბავშვი შშობლების ამკარა უყურადღებობას განიცდის. იგი თავად ზრდის საკუთარ თავს. შშობლები მისი აღზრდისთვის დროდადრო თუ მოიცლიან.

3. ოჯახის ნეგირა

პატარას აღმერთებენ, ყველა სურვილსა და კაპრიზს უსიტყვოდ უსრულებენ, ამართლებენ მას საქციელს, ატყენ და არ აჩვენებენ შრიბას.

4. ჰომეია

ბავშვს აკლია შშობლების აღერსი და ყურადღება. მას დასკინიან, სცემენ, ადარებენ სხვა ბავშვებს, არასერიოზულად ეკიდებიან მის სურვილებს, მიზნებსა და ოცნებებს.

ფსიქოპათია ბალერაა

ფსიქიატრები მიიჩნევენ, რომ ყოველი ფსიქოპათია თავისებურად ფსიქოპათიურია და პათოლოგიის იმდენი ფორმა არსებობს, რამდენიც ფსიქოპათიით შეუჭრობილი ადამიანი, თუმცა მანც შეიძლება გამოიყოს ფსიქოპათიის ტიპური გამოვლინებები, რომელია მიზნდვით ამ პათოლოგიის მქონე

ადამიანები პირობითად შეიძლება შემდეგ ვაკუუვრება დაგვიტოვოს:

ალტერნატიული ფსიქოპათიები

ახსიათიები თავშეუკაცვებლობა, სიფიცზე, ძლიერ მიომიხივრები არიან სხვებისადმი და ვერ იტანენ თავად მათი მისამართით გამოქოქოქო კრიტიკულ შენიშვნებს. მათი რეაქციები ელივისებურია, „ასევე ვახივ და ერთხელ ვაკუუვრებს“ პრინციპის შესახებ არაფერი ვაკუუვრით და არც არასიდეის მისდევენ მას.

ძლიერ ვენიანი, ძალაუფლებისმიფევერე, ვიოტი, ზარბტული პიროვნებები არიან. აღფორივანიბა აფივლივ ეველებათ სასიწარვეთილიობით და პირობით. მათივის დამასხათიებელია სიჯოუტე. მიზნის მისაღწევად არაფერზე დაიხვეწენ უკან. ფრანგი ფსიქიატრიები მათ ტრანებს უწოდებენ, რომლებიც თანამიმდევრობით იპრობენ იჯახს, სკოლას, სასწავლო დაწესებულებასა და სამსახურს.

ასტენიური ფსიქოპათიები

ასტენიური ფსიქოპათიები თავიანთი სასიათით ეველივზე მეტად საკუთარ თავს აზარადებენ, ისინი ზემტრანდიბარ და თავიშევივარე ადამიანები არიან, ეშინათ სიბნელის და ვრინას კარგავენ სისხლის დანახვისა. ეშინათი ვოველივე ახლისა, ვერ იტანენ კამათს, მტკანურულად რეაგირებენ უქმი მიამრთივზე; როდესაც მათთან ხმას უწევენ, იბნევიან; აწუხებთ არასრულფასოვნების კომპლექსი, რის გამოც უკნო საზოგადოებაში უბნოდ სხედან და არ ივიან, რა მიოუენიბონ სხელებს. იჯახს მთლად ქნიან, მავრამ დაახლოების შემდეგ ადამიანებისადმი უდიდეს მიფაკუველობას განიცივიან. არ ეშინათი მასულისებულობის, მყარად არ შესწევთ საკუთარი მისახრების დაცვის ძალა. ძალიან სპირიტუბათ ქება, მყარველობა და მზრუნველობა.

ფსიქოასტენიკები

ისინი ძლიერ ჰვიან ასტენიურ ფსიქოპათიის, მყარად, მთიან ვანსხევერით, ევიანები არიან. ვერ მიქნელებენ და მერე იწვებენ საკუთარ ქივებათა ანალიზს: „სწორად მოვიქციე თუ არა“, „იქნებ სხვანაირად ვიბოდა“ და ასე შემდეგ.

ძლიერ უქიბო დამოუკიდებლად ვადანევეტრების მიღება – ვიოთი შეცდენენ, ამიტომ ხშირად მიამრთივ რევეისთვის მვიბრებას და ახლობლებს.

ფსიქოასტენიკები აწმუიბი კი არა, წარსულითა და მიმავლით ცხოვრობენ. ეველა უბნობლობს იტენიბითა და ფანტაზიბითი აკომპენსირებენ. საკუთარ წარმოსახვებში ისინი ღამსუხე, წარმატებულები არიან, სწადიან საემირო საქივებს და უდიდეს საიევიური აღმთიწენებს აკეთებენ.

პარანოიდი ფსიქოპათიები

ფრანტიკიის გამოქოქონელები, რევერმატორები, მუდამ მოკამთენი, ძლიერ ევიანი ტიპები არიან. ევიოსტებსა და პატივივავრებს მუდამ კონფლიქტი ტანჯივრეადეხული თვითშეფასებისა და საზოგადოების მიხედვით მათი დამსახურებების არასთანადო დაუახსინებს გამო.

აქტი დამასხათიებელი ვარენიბა: მელა აწუხული თაი, სეპატიკური გამოხედა და დამოკიდებულება ეველურისადმი, ეკტორიტეტების უღიარებლობა და დოუციბელი კრიტიკიზმი. ისინი ეველარიბრებას უწევენ საკუთარ აზრებს და ეველა კიბონ-

განტელების გამოცემა და თანამდებობით პიროვნება იბნელება.

პიპროტიმიკები გამოუსწორებელი იბტიბიტები, უფარდული, მიზარული ადამიანები არიან. ვერ იტანენ თავისუფლების შეზღუდვას. ხშირად არიან საზოგადოების სული და ვული.

ეპილექტოიდები

ისინი დესპოტური, ჰირვეული, ძალაუფლებისმიფევერე, ფიცხი, ევიცენტრული ადამიანები არიან. ეველადევერში დამამყავდ ვარშემო მყოფებს მიბნევენ. ნებისმიერი უნიშნული წერილმანის გამო შეუძლიათ იბნეზონ, ივიბონ, რამდენიმე საათი ვერ დაწინარდენ. ახლობლებისთან მათი დლოიავს იბიხივ, თუქა თავად ვასაოცარი სიძიკების სჯიან შევლებს და ცილებს.

თრითან ძლიერის წინაშე და სუსტებს ტრანებივით ექვივიან.

შიზოიდები

გამბირევიან პარადიქსული ფსიქორობით. მათში ვარეიანიბელობა, ერთი მხრივ, ჰვიან მყრინიბელობა, მორე მხრივ – ევიკური სიცივე. მათ თრეინიბელობის, უცხარეობის, ევიცენტრუბელებს უწოდებენ. მათ ვრეადელებს მიხობდის ის საკითხები იპრობის, რომლებიც აინტერესებენ. დანარჩენისადმი სრულ ინდიფერენტუბობას ამჟღავნებენ. არანაქტიკუბები არიან. არ შეუძლიათ ჩვეული საფიციცივიბითი პრიბილეტების ვადავრა.

რომიბიძე ერთი ფორმის მატარებელი ფსიქოპათი იბვიათია. ასეთებს მიზარეკრი ფსიქოპათიები ჰქვიან. ისინი დიაკალივრად, გამოკვილივად ატარებენ ფსიქიკის ამ თუ იმ ფორმისთვის დამასხათიებელ პიროვნულ თვისებებს.

ორგანიული დაავადებები და მფეომარეობები, რომლებსაც შეიძლება თან ახლდეს ფსიქიკის:

● ტრენის სიბნელები, დეპრესია, ვევიანტული სკლოროზი, სარკოიდოზი, ათამანგი, ალკობრის დავედა, პრენიბონიზი, სისქეზური წითელი მეტურა, მფილა, კირი, მალარია, დევიკიეცეველიბათის ზოვიერთი ფორმა, ქრეველიბათია, ებდემური პარტიტი;

● ორგანიზმში ევექტროლიტური ბალანსისა და ნიოტივებათა ევილის ზოვიერთი დარღვევა; პიპო- და პიპრკალიციბია, პიპო- და პიპრნარტიბია, პიპოკალიციბია, პიპო- და პიპრნარტიბია, პიპოვიფავტება, პიპო- დეპრესია;

● ციანკობალიმინის დევიციტი.

**შსმპოპათის ნამოყალიბებას
მიმდევრულად
ბანაპირობებს არახელსაწრმ-
ე ბარკოპო, შსმპოპირი
ბრამპირი და მიამი სპ-
ოპახსიპირეპო-მამბრეპოპირი
პირპირამი. ბანსაპირეპოპირი
მიმდევრულად პიპს არახელს
აღმრდებს.**

ვაზე მზა პასუხები აქტი. ეველადევი, რაც მათი უწინააღმდეგება – არასწორია, შეცდომია.

უკომპრომიბისობის გამო ამ ტიპის ადამიანები მთლად აღწევენ სოციალურ სიბნელებს. სხვისი აზრის ვათავალიბინება მალე ინტელექტის პატრინისაც კი უქვიბთ.

ისინი ავირობიბენ ახლობლებს, მათთან კარგი ურთიერთობის დიდი ხნით შენარჩუნება მთელია. მათ შორის არიან სიამრიბილისთვის მებრძოლნი. ასეთია ხშირად იწევეენ ვარშემო მყოფებში სიბიბათია.

ჰიპოთიმიკები და პიპროტიმიკები

პიპოთიმიკები მოწეწილი, სიტყვაბოქსი, საკუთარი თვითი და ვარშემო მყოფების უკმყოფივლი ტიპები არიან. თუქა ამ დილბის ქვეშ უმეტესად კთილი, სხვათა სულიერი

ფსიქოზი მისი მიზეზები, ფორმები და მკურნალობა

„ფსიქოზი“ ბერძნული წარმოშობის სიტყვაა (psyche – სული, osis – მდგომარეობა). ის ადამიანის ფსიქიკის არანორმალურ მდგომარეობას გამოხატავს. ფსიქოზის მიზეზებზე, მისი დიაგნოსტიკისა და მკურნალობის პრინციპებზე საქართველოს ფსიქიკურ უანმრთელობის კოალიციის მმართველი სამჭოს თავმჯდომარე, ექიმი ფსიქიატრი მანანა შაბაშიძე გვესაუბრება, მე ქვ რობაშვილი პუბის ჰორაციუსის სიტყვებს შეგახსენებთ: „ადამიანის ფსიქიკა ვარდის ფურცელივით სათუთია. ყველა უბედურება მისი ჭკნობიდან იწყება. სამწუხარო ის არის, რომ ეს ჭკნობა და დაზიანება ისე ადამიანის ფსიქიკიდან იღება სათავეს!“

მსაუბრა თინათინ გოცაძე

— ქალბატონო მანანა, რას წარმოადგენს ფსიქოზი? მისი რომელი ფორმაა გაფრთხილებული მკურნალები შეტად?

— ფსიქოზი ფსიქიკის მძიმე დარღვევაა, რომლის დროსაც ავადმყოფის მერ რეალური სამყაროს აღქმა მკვეთრად არის დარღვეული. ეს ვლინდება ქცევისა და გარემოსადმი დამოკიდებულების ცვლილებით, სხვადასხვა სიმპტომითა და სინდრომით. ტერმინი „ფსიქოზი“ არ ნიშნავს კლინიკურ დიაგნოზს. დაავადება საერთაშორისო კლასიფიკაციის მიხედვით, ის არის სიმპტომი, რომელიც ვითარდება ზოგიერთი ფსიქიკური აშლილობის დროს. ფსიქოზი უმეტესად ენდოგენური – შინაგანად წარმოშობილი – დაავადებების (ბერძ. Endo – შინაგანი, gene-SIS – წარმოშობა) ფარგლებში ვითარდება. მათ მკურნალებს შიზოფრენია, შიზოფრენია და შიზოფრენიული აშლილობა, აგრეთვე – გუტენგუანსონის ანუ ადექტური აშლილობა. ამ დაავადებების დროს განვითარებული ფსიქოზი ყველაზე მძიმე და გასანერგოლეული ფსიქიკური პათოლოგიაა.

ფსიქოზისა და შიზოფრენიის სხიარვი წინამართან ავადმყოფი, რაც ძირეულად არასწორად, რადგან ფსიქოზური სიმპტომები შეიძლება შევსდეს მთელი რიგი ფსიქიკური აშლილობების დროს – ისეებისა, როგორც



ბიკ არის აღკვეთის დაავადება, მოხუცებულობით ვეკუსტობა, ეპილეფია, ოლიგოფრენია, ქრონიკული ალკოჰოლიზმი, ნარკოზინა...

ადამიანს შეიძლება გადაატაროს გარდავალი ფსიქოზური მდგომარეობა, რომელსაც იწვევს ზოგიერთი მკვლავრების, ნარკოტიკების, ალკოჰოლის მიღება, ასევე – ფსიქოგენური ანუ რეაქტიული ფსიქოზი, რომელიც

ვითარდება მღიერი ფსიქიკური ტრავმის ზემოქმედების შედეგად. მაგალითად, ახლობლის დაკარგვის, სიცოცხლისათვის საშიში სტრესული სიტუაციისა და სხვათა გამო. ასევე გვხვდება ინფექციური (მძიმე ინფექციური დაავადებით გამოწვეული), სომატოგენური (მძიმე სომატური პათოლოგიის, მაგალითად, მიოკარდიუმის ინფარქტის შედეგად განვითარებული) და ინტოქსიკაციური ფსიქოზები. ამ უკანასკნელის ყველაზე მკავიოი მაგალითია ალკოჰოლური დელირიუმი – „თოვრი ცხელი“. ამ ფსიქოზებს ეწოდება ფსიქოგენურს უწოდებენ (ბერძ. Exo – გარე, gene-SIS – წარმოშობა).

ამრიგად, მზუხის მიხედვით განასხვავებენ ენდოგენურ (მას მიეკუთვნება შიზოფრენია, შიზოფრენიული აშლილობა, ადექტური აშლილობის ფსიქოზური ფორმები), ორგანო-სომატოგენურ, ფსიქოგენურ (სიტუაციური, რეაქტიული) და ინტოქსიკაციური ფსიქოზებს. მოსახლეობის საშუალოდ 3-5 პროცენტს აღინიშნება ენდოგენური ფსიქოზი. ზუსტი მონაცემები ეწოდებენ ფსიქოზების გავრცელების შესახებ არ მოიპოვება.

ისიც უნდა ითქვას, რომ „ფსიქოზი“, საზოგადოდ, ფართო ცნება და აერთიანებს სხვადასხვა დაავადების თანხლებს სხვადასხვა სიმპტომს. მზუხი შეიძლება იყოს როგორც გარკვენი (მოწმულა), ასევე შინაგანი (ეფრეტკური მდგრადება). ამიტომ მინიჭდება, რომ ფსიქოზი არ არის დაავანსტიკური ტერმინი.

ფსიქოზების კლასიფიკაციას ახლენერ აგრეთვე კლინიკური სურათის, წამგვანი სიმპტომების (სინდრომიული კლასიფიკაცია) მიხედვით. აქედან გამომდინარე, იხმარება შემდეგი ტერმინები: პარანოიდული, მანიკური, დეპრესიული, იპოქინდრიული, დეპრესიულ-პარანოიდული, დეპრესიულ-პოქინდრიული ფსიქოზი.

— რა სიმპტომები ახასიათებს ფსიქოზის ამ თუ იმ ფორმას? რა შემთხვევაში უნდა მიგმართოთ ექიმს?

— ფსიქოზის ძირითადი ნიშნებია: ● პალუცინაციები – ანალიზატორის მიხედვით გამოიფერნ სმითი, მხედვლითი, ყნოსვით, ტაქტილურ-სომატურ პალუცინაციების, ყველაზე ხშირია სმითი პალუცინაციები, ეწ. სმები. როდესაც საჭე ენება სმითი პალუცინაციების, ადამიანს შეიძლება ექნოდეს სმები, რომლებიც კარნახობენ, რა გააკეთოს და რა – არა; სმებს შეიძლება მიავნონ შეურაცხყოფა, აიძულონ გარკვეული ქმედების ჩადგენა. თუ ეს მხედვლითი პალუცინაციებია, ადამიანი შეიძლება ისეთ რაშეს ხედვდეს, რასაც სხვები ვერ ამხედვენ, მაგრამ

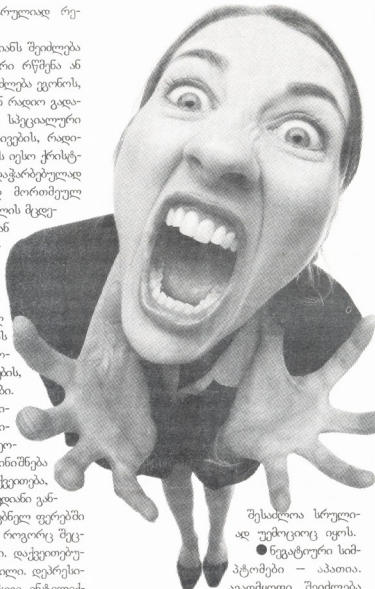
მისთვის ეს პალეოანაცია სრულიად რეალურია ხოლმე.

● ბოვეითი იდეები — ადამიანს შეიძლება შთაინფინებულ კჰონდის მცდარი რწმნა ან წარმოდგენა. მაგალითად, შეიძლება ვერინოს, რომ მის აზრებს ტელევიზია ან რადიო გადაცემს, ანდა მის მოქმედებს სპეციალური სამსახური აკონტროლებს სხივების, რადიაციის მემკვიდრეობით. თავი მაინცდეს იესო ქრისტე — ან უცხოპლანეტელად, გადაჭარბებულად ეკვიანიობდეს და სასურველ მორთომულ შოკოლადის კოლოფში მოწამლვის მცდელობას ხედავდეს (პარანოია ან დენის მანია). პაციენტს შეიძლება მაინცდეს, რომ დაავადებულა უკურნებელი სწინით, შინაგანი ორგანოები აქვს ზიანებული და ოპერაციულ ჩარევას ითხოვდეს. არსებობს აგრეთვე ცოლქრული ეკვიანიობის გამოზიარების, განდიდების, სასიყვარულო ბოვეითი იდეები.

● გუნება-განწყობის აშლილობა — გამოხატება დეპრესიული ან მანიაკური მდგომარეობით. დეპრესიის დროს აღინიშნება გუნება-განწყობის მკვეთრი დაქვეითება, მელანქოლიური, დაწყობილი, სედიანი განწყობილება, გარე სამყარო შეზღუდვით ფერებში ეხატებათ, წარსული აღიქმა როგორც შეცდომებისა და ცოდვისა ვაჭივთ დავეციბებულია მადა და დარღვეულია ძილი. დეპრესიისთვის დამახასიათებელია ასეთ ინტელექტუალური და მოტივაციური შეზღუდვა, თვითბრალდების იდეები, ფიქრები თვითმკვლელობაზე, მანიაკური მდგომარეობა კი კლინდებს გუნება-განწყობის უსაფუძვლო აწევით, აზროვნებისა და მოძრაობების ანჭარებით. ამ დროს ადამიანს აქვს ძილის ნაკლები მოთხოვნილება, საკვიარ შესაძლებლობებს არავეკატურად აფასებს, აქვდა გამოზიარება, სასიყვარულო, ზოგჯერ ფანტასტიკურ გვეგებს. შინადა წარკობილებს, ალკოჰოლის ჭარბი მიზმარება, განურჩეველი სექსობრივი კავშირების დამყარება.

● ანთელი აზროვნება — ავადმყოფს უჭირს გამართლად აზროვნება საათების ან, შესაძლოა, მთელი სიცოცხლის განმავლობაში. მისი ფიქრები ანთელად და სწრაფად ენაცვლება ერთმანეთს. დარღვეულია ლოგიკური თანამიმდევრობა. წინდავლებები ფრაგმენტული და არეულადმოქმედებს.

● არაადეკვატური ემოციები — მაგალითად, შიშოფერითი დაავადებული ადამიანი შეიძლება იცინოდეს, როდესაც ვითარება ტრილდს მოითხოვს და პირიქით, ტროლდეს, როცა სატრიალი არავერი ხდება. ზოგჯერ



შესაძლოა სრულიად უცხოელიც იყოს.

● ნეტაციური სიმპტომები — აპათია.

ავადმყოფი შეიძლება ემოციურად და სოციალურად მასობრივ იყოს. ამ მდგომარეობას მოტივაციის დეფიციტი, შუქციური საშუალებული ლექსიკა და უპროცობა ახასიათებს. ამ დროს პაციენტებს დავეციბებული აქვთ ურთიერთობის უნარი, ამასთან ერთად კი თავის მოვლისა და პაციენტის დაცვისაც.

— რა ინვესტ ფსიქოზს?

— ბიოლოგიურ, ფსიქოლოგიურ და სოციალურ ფაქტორთა ურთიერთქმედება გავლენას ახდენს დაავადების დასაწყისზე, მძიმდობაზე და შედეგზე. ენდოკრინული ფსიქოლოგიური აშლილობის შემთხვევაში დაავადების განვითარება დამოკიდებულია ორი ურთიერთდაკავშირებული ფაქტორის შემთხვევებზეც: აპათია.

● თანდაყოლილი მდგრადობა — აწეული მგრძობილობა სპეციფიკური პარობების მიმართ;

● გარეგანი მიზეზებით განპირობებული სტრესი.

შეკვირვება ადამიანებს, რომ პიროვნებას, რომელსაც ახასიათებს თანდაყოლილი გამოხატული მგრძობილობა ფსიქოლოგიური და-

ვალებების მიმართ, სულ მცირე გარეგანი სტრესიც ჰყოფინს დაავადების პროვოცირებისთვის. შესაბამისად, ამ ორი ფაქტორის — გენეტიკური მდგრადობისა და სტრესის — თანარსებობა, როგორც წესი, აშლილობის მიზეზი ხდება.

— ვზოგჯერ ფსიქოზის მიზეზად შეიძლება იქნეს?

● სხვადასხვა ნივთიერების (ნარკოტიკი, ალკოჰოლი, ზოგიერთი მდგომარეობის) ხანგრძლივი მიღების შედეგად განვითარებული ინტოქსიკაცია;

● სიმძიმე დაავადებით; ტვინის სიმსივნე, პარკისონის დაავადება, ალცაიმერის დაავადება;

● მდის და ის ინფექციური დაავადებები, რომლებიც აზიანებს ტვინს;

● ეპილეფსიის ზოგიერთი ფორმა;

● მძიმე ფსიქოლოგიური ტრავმა, მაგალითად, ახლობლის დაკარგვა, სიცოცხლისთვის საშიში სტრესული სიტუაცია და სხვა.

— რომელ ასაკობრივ ჯგუფში გვხვდება ფსიქოზი უპირატესად? სქესსა და ასაკზე დამოკიდებულებით თუ ახასიათებს ფსიქოზის ამ თუ იმ ფორმას რომელი თავისებურება?

— მიზეზთა გამო, რომლებიც ბოლომდე ვერც არ არის შესწავლილი, ფსიქოლოგიური დაავადებები უზიარებლად გარდატეხის პერიოდში იქნის თავს. ფსიქოლოგიური ეპიზოდ უფრო ხშირად ახალგაზრდებს უფიარდებათ. ყოველი 100 ახალგაზრდისა სამს აქვს ფსიქოლოგიური ახლობის გამოცდილება. ისიც უნდა ითქვას, რომ უმეტესობა გამოჯანმრთვდება. ფსიქოლოგი ქალებსა და მამაკაცებში ერთნაირი სიმშობით იქნის თავს.

— რას ეფუძნება დიაგნოსტიკა?

— დიაგნოზს სვაშენ პაციენტის კლინიკური ინტერვიუების საშუალებით. ფსიქოლოგიური სტატუსის შესწავლით (რისთვისაც გამოიყენება შეფასების სკალები) და ქვეყნულ დაკვირვებით. პაციენტის ქვეყნული ინფორმაციის მოწოდება შეუძლიათ ოჯახის წევრებსაც. ვზოგჯერ ფსიქოლოგი გამოსარჩევლად საჭიროა კლინიკური გამოკვლევების ჩატარება.

— საჭიროა თუ არა დიფერენციული დიაგნოსტიკა?

— უპირველეს ყოვლისა, უნდა გიარკვეს, რამ გამოიწვია ფსიქოზი — ენდოგენურმა ფსიქოლოგიურმა აშლილობამ თუ გარეგანი ფაქტორებმა; ინვესტიკამ, ინტოქსიკაციამ, მძიმე ფსიქოლოგიურ დაავადებამ თუ ფსიქოლოგიურ ტრავმამ. ამის შემდეგ დიფერენციული დიაგნოსტიკის გზით უნდა დაავადებით, რომელი



ფსიქიკური აშლილობის ფარგლებში განვიხილოთ ფსიქოზი. ფსიქიკური აშლილობათა დაგვიწესებული კრიტერიუმები განისაზღვრება კლინიკური სიმპტომებით, სოციალური დისფუნქციით და დაავადების ხანგრძლივობით.

რომ გამსხვავდება ფსიქოზი ნევროზისგან?

ფსიქოზისგან განსხვავებით, ნევროზული აშლილობების დროს რეალური სამყაროს აღქმა არ არის დარღვეული, შეზღუდულია კრიტიკული დამოკიდებულება დაავადების მიმართ. ფსიქოზისთვის დამახასიათებელი ნიშნები - ბოიფილი იდეები, ძალუცხვანკაცობა ან აზრობების, ცნობიერების და აღქმის პათოლოგია - ნევროზის დროს არ შეინიშნება. გარდა ამისა, ნევროზით სავსეობა და ადამიანებს არ ახასიათებთ სოციალურად მიუღებელ ქცევას. თუმცა ნევროზული აშლილობისას ირღვევა ადამიანის სოციალური ფუნქციონირება.

რას გულისხმობს ფსიქოზის მკურნალობა დღეს?

მკურნალობა ფსიქოზის მიზეზზეა დამოკიდებული.

ენდოგენური ფსიქიკური აშლილობის დროს განვითარებული ფსიქოზის მკურნალობა გულისხმობს ფსიქოფარმაკოთერაპიას და ფსიქოსოციალურ ინტერვენციებს - ფსიქოატრიულ რეაბილიტაციას და ფსიქოთერაპიას.

მძიმე ქრონიკულ ფსიქიკურ აშლილობათა მკურნალობის თანამედროვე ტექნიკა ითვლება ფსიქოატრიული რეაბილიტაცია. ამ დროს ხდება პაციენტების სოციალურ უზარაჩვევთა ტრენინგი, რაც ხელს უწყობს მათ სოციალური ფუნქციონირების გაუმჯობესებას და შემდგომ დასაქმებას.

ხშირად ადამიანები ვრდებიან ფსიქოატრიული ვიზიტის და ფსიქოლოგის კონსულტაციის სპეცდებთან, რაც არასწორია - ასეთი მიდგომის შედეგად დავადება მძიმდება და მძიმე გართულებებს აღწევს დასაბამს...

საქმი იმის, რომ ფსიქიკური დაავადებები თითქმის ყოველთვის იწყებს სტიმულს. სტიმუმი ნიშნავს დღის, იარაღის და გამოხატვას ფსიქიკურად დაავადებულთა მიმართ საზოგადოების უარყოფითი დამოკიდებულებით. ფსიქიკური აშლილობის მქონე პირები და მათი ოჯახის წევრები ხშირად სირცხვილს განიცდიან, მაგრამ, ფსიქიკური პრობლემები აწუხებდათ ამ ფსიქიკურად დაავადებულ ოჯახის წევრი პაციენტი. იმის გამო, რომ საზოგადოების არ აქვს საკმარისი ინფორმაცია ფსიქიკური დაავადებების შესახებ, ასევე მკურნალობის შესახებ, არ მამართლებს ფსიქიკური დაავადებების, ანდა მამართლებს სხვა სტრუქტურულ (ორგანულ, ნევროპათოლოგიურ) და ამის გამო სწორი დიაგნოზის და მკურნალობის გარეშე რჩებიან. არა, სათანადო მკურნალობის და მოვლის შემთხვევაში ფსიქიკურ დაავადებას ნაწილობრივად, ძალიან ხშირად კი მიიღწევა მკურნალობა, მაშინ სოციალური ფუნქციონირების აღდგენა ხდება.

13 სექტემბერს საქართველოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის კოალიციამ გამართა პრეზენტაციული კონფერენცია შინაგანი ფსიქიკური დაავადების თემაზე. ღონისძიებას მონაწილეობა მიიღეს ფსიქიკური დაავადების ნაწილობრივად, ძალიან ხშირად კი მიიღწევა მკურნალობა, მაშინ სოციალური ფუნქციონირების აღდგენა ხდება.

13 სექტემბერს საქართველოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის კოალიციამ გამართა პრეზენტაციული კონფერენცია შინაგანი ფსიქიკური დაავადების თემაზე.

არა მხოლოდ ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანების ცხოვრებას, არამედ ფსიქოატრიული საავადმყოფოს გარე სტრუქტურის მიწვევებისასაც მათი მკურნალობა-რეაბილიტაციის პროცესში. ფილმში ნაჩვენებია პაციენტების ცხოვრება, ის, თუ როგორ შეძლებს მათ დაავადებასთან გამკლავება და საზოგადოებაში ინტეგრირება. ეს შეუძლებელი იქნებოდა, რომ არ რეაბილიტაციის სამსახურები, რომლებიც მხარში უდგან მათ. მაგალითად, ასეთი სტრუქტურის ერთ-ერთი ფორმა საზოგადოებრივი კარგად აპრობირებული, მაგრამ ჩვენი ფსიქიკური კოდექსი უცხო მიზნული უნდა იყოს. ესაა მრავალპროფილური პროფესია, რომელიც შენ აკეთებ ფსიქიკური პრობლემის მქონე იმ ადამიანებს, რომლებიც მიზეზთა გამო თავს არიდებენ მკურნალობას. თავად არ ან ვერ მამართლებს საზოგადოების დაწესებულებას. ხშირად იხიბი ვერ აცნობიერებ, რომ მკურნალობა სჭირდებათ. სპეციალისტების გუნდი ცდილობს, ისინი მკურნალობაზე დაყრდნობაზე დაეხმარებოდნენ.

ოჯახის, ამავე დროს, ემხრობა მათ ყოფილი თუ სამედიცინო პრობლემების გამოსაჭედი.

ფსიქოატრიული რეაბილიტაციის ხელშეწყობის მიზნით ფსიქიკური დაავადების მქონე ადამიანის სოციალური უზარაჩვევების აღდგენა-დასწავლა. რეაბილიტაციის შემდეგ ადამიანებს, რომლებსაც დაავადების გამო დაკარგეს სამსახური, შეუძლებს დასაქმდნენ, ახალი სამსახური დაეწყონ ან ძველს დაუბრუნდნენ. სწორედ, სოციალური კონტაქტების და უზარაჩვევების აღდგენას ფსიქიკური პრობლემების მქონე ადამიანების მკურნალობა-რეაბილიტაციისთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს, ისევე, როგორც მათ დასაქმებას.

ფილმი გამოიკვეთს იმ გარემოებას, რომ ფსიქიკური პრობლემების მქონე ადამიანებისთვის სატყუარობისგან ერთად აუცილებელია სტრუქტურული სერვისების განვითარების გარეშე ხელს დაე შეუძლებს ფსიქიკური პრობლემების მქონე ადამიანების საზოგადოებაში ინტეგრირებას.

ფსიქიკური ჯანმრთელობის სისტემების რეფორმა გულისხმობს პაციენტების მკურნალობის რაც შეიძლება ნაკლებად შეუძლებლად გარემოში, ოჯახის და საზოგადოებისგან ხანგრძლივი იზოლაციის გარეშე. აუცილებელია ბალანსის დაცვა სტრუქტურულ და სტრუქტურულ სერვისებს შორის. ასეთი ბალანსირებული მოვლა ბევრად უფრო უზრუნველყოფს ხარვეზებულად, რაცვე ამ ცხოვრების პაციენტების ინველუაციას, რთაც საბოლოოდ ხელს უწყობს მათი ნაწილის შემდგომ დასაქმებას. დასაქმება ფსიქიკური პრობლემების მქონე ადამიანებისთვის შემოსავლის წყაროდ არის და რეაბილიტაციის საშუალებაც. შრომის გამოწვევები მნიშვნელობა აქვს ფსიქიკური პრობლემების მქონე ადამიანის თვითშეფასებისა და სოციალური როლის ფორმირებისთვის. გვირგვინი, ამ ფილმით კიდევ ერთხელ შეგახსენებთ საზოგადოებას, რომ პაციენტებს სჭირდებათ ფსიქოსოციალური რეაბილიტაცია და არა დიდი ხნით ინტელექტუალური საცავი ანუ ფსიქოატრიული საავადმყოფოში გამოკეტვა (რაც, ამავე დროს, საკმაოდ ძვირი ღირს). ადამიანები, რომლებსაც აქვთ ამ პრობლემები ფსიქიკური აშლილობა, რეაბილიტაციის შემდეგ სხვაზე დამოკიდებული არ არიან და დამოუკიდებელი ცხოვრება შეუძლებელია.



რატომ მოიხავეს აღამიანებს უსაბნო ისტერია

„მასობრივი ფსიქოზი“ არასამედიცინო ტერმინია, თუმცა მრავალი ქვეყნისა თუ ერისთვის კარგად ნაცნობი. კაცობრიობის ისტორიას მასობრივი ფსიქოზის უამრავი შემთხვევა ახსოვს. იცვლება საუკუნეები, ეპოქები, წყობილებები, რეჟიმები, ეს საოცარი სენი ყო სულ უფრო მეტად იპყრობს მასებს. სამწუხაროდ, ამას ჩვენი დღევანდელი რეალობაც ადასტურებს, ამიტომ ამ მეტად საინტერესო თემას გვერდი ვერ აუვარეთ. მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენი ჟურნალი სამედიცინო ხასიათის საზოგადოებრივ-მეცნიერებითი, სრულყოფილი აპოლიტიკური გამოცემაა, მაინც გადავწყვიტეთ, მასობრივი ფსიქოზის პრობლემა ჩვენი ქვეყნისა და, საზოგადოდ, თანამედროვეობის პროზამში გაგვეშუქებინა. ამ თემაზე სასაუბროდ „წინააღმდეგობის მოძრაობის“ ლიდერს, ისტორიკოსსა და ფილოსოფოსს, დიდ პატივსაცემს და ინტელექტუალს, ბატონ სოსო მანჯავიძეს ვენვით და რამდენიმე კითხვა დავუსვით:

მსაშობრა თინათინა ბოცაძე

- რას წარმოადგენს მასობრივი ფსიქოზი? რით გამოიხატება ის?
- ფსიქოზის სხვადასხვა ფორმა არსებობს: მანიაკურ-დეპრესიული, პარანოიდული... ნებისმიერი ფორმის დროს სამყაროს აღქმა გაუკუღმართებულია. როგორ ფიქრობთ, იმავე პრობლემის წინაშე დგას თუ არა დღეს ჩვენი მოსახლეობის ტარკვევული ნაწილი?
- კლასიკური მედიცინა ფსიქოზის მიზეზებს შორის გამოყოფს როგორც ენდოგენურ (შინადას), ასევე ეგზოგენურ (გარეგან) ფაქტორებს. თქვენ აზრით, რა იწვევს მასობრივ ფსიქოზს? რა უწყობს ხელს მის აფეთქებას?
- პოპულური პრედატორ აცხადებდა, რომ ფსიქოზით შეპყრობილი მასების მართვა და გამოყენება მარტვიამისი და სხვა გამოჩენილ მოღვაწეთა პარანოიის, ფსიქოზისა თუ მანიაკური მდგომარეობის შესახებაც ბევრი რამ არის ცნობილი. იხილეთ აღსანიშნავი, რომ მასებზე გადგენას, მათ მართვასა თუ ფანატობამდე მიყვანას საკუთრივ

ფსიქოზით შეპყრობილი, პარანოიით დაფაფეული პირები ადვილად ახერხებენ. მსოფლიო ისტორიაში ამის არაერთი საინტერესო მაგალითი შემოგვინახა. თქვენ, როგორც ისტორიკოსი, დღეს რა პარალელებსა და ანალოგიებს ხედავთ ამ თვალსაზრისით? საქართველოში არსებული ვითარების შეფასებთა და ანალოზით რა დასკვნებს გამოიტანთ?

ვალაშვილ ბატონ სოსო მანჯავიძის პორტრასა და შუუცქას:

– 1978 წლის 18 ნოემბერს დაბა ჯონსტაუში, გაიანაში, ხალხთა ტაძრის ხელმძღვანელის ვიმ უორენ ჯონსის ქვადგებიტ უზალტირებულმა სექტის 900-ზე მეტმა წევრმა თავი დომინანტი გარეული ციანიდით მოკლა. მათ შორის 260 ბავშვი იყო.

სან-ფრანცისკო, ხიდი „ოქოს კარიბჟ“, თვითმკვლელობა ერთგარი მეტა. მისი არსებობის განმავლობაში აქ 1500-მა ადამიანმა მოკლა თავი. ასეთივე საკვალლო რეპუტაციით სხვა ხილებიც სარგებლობენ, მგალობა, კლიფტონის ხიდი ბრისტოლში და ნანკიუსა ჩინეთში.

1982 წელს რუნდანი კაცობრიობის ისტორიაში ყველაზე სწრაფი გწიციდი მოხდა,

როდესაც ხუტუს ეონისმა მონათესავე ტუტის მილიონამდე წარმომადგენელი ერთი თვის განმავლობაში წაშებით გამოასალმა სიცოცხლეს.

XV-XVI საუკუნეების ეროპაში აღქვებზე გამოცხადებული ნადირობის შედეგად მოხილი ქალაქები ქალების გარეშე დარჩნენ. ამ ქალების ერთადერთი „დამაშვლელი“ ხალი ან სიეღმე იყო, რაც აღქვების უტყუარ მტკიცებულებად ითვლებოდა.

1933 წელი, გერმანია. გერმანელმა ხალხმა დაიკვრა, რომ ის უმალესი რასაა, რომელსაც მსოფლიოზე უნდა იბატონოს. ართული მსხლისი სიწმინდე რელიგიის ხაზისხში ავიდა. შედეგი – 75 მილიონი დაღუპული



ადამიანი და მილიონობით გაუპატურებული „ართული რასის“ გერმანელი ქალი. კამოვა, 1975-79 წლები. მაისისტური ისტერიით შეპყრობილებმა ორმილიონ-ნახევარი თანამემამულე განაადგურეს.

ჩვენს დროში – ისლამური ტერორიზმი. ასიათისობით შაჰიდი მოუმიწინადა ელის, როდის მეცემა საშუალება, თავი შესწიროს ისლამს და სამთხიშში მოხელეს.

მასობრივი ფსიქოზები კაცობრიობის ისტორიის განუყოფელი ნაწილია. ამ თოთულები მიუღწეის მთავარი ნიშნია ადამიანთა ირაციონალური ქვევა. რაციონალურად, ანუ სადი აზრის შესაბამისად მოქმედება ადამიანთა ინტერესების მიხედვით ფასდება. ირაციონალურია ქვევა, როდესაც ადამიანი უგულბეუფიყოს ძირითად ბიოლოგიურ ინსტინქტებს იცვთა გარკვეული კომპლექსის სასარგებლოდ. ესაა თანამედროვე სამეცნიერო თვალ-

საზრის და მისი საკლოუნებანი ერთი შეხვე-
ვითაც კარგად ჩანს. პირველი და მოკვარი
სალო ამკვარი ხევისა გახლავთ ის, რომ
ადამანები მოლი თავანი არსებობის გან-
მკლებიში თავანი მოკვარი არსებობის სხვა,
უფრო მინიჭედილიანი ფოფის ერთ-ერთი ეტა-
პად განიხილავდნენ. მათი ქველები კი, რომ-
ლებიც მატერიალისტური ხევეთ ახსურ-
დული და ფსიქოპათური ჩანს, სავსითი გასაგე-
ბი და რაციონალურა მათი რელიგიურ-
მისტიკური წარმოდგენების ფონზე. ინდი-
ვიდი იდეები, ტოლტეკური თუ კლტური
რელიგიური ტრადიციების ადგილები ამის
მკვეთი ილუსტრაცია გახლავთ.

აქედან გამომდინარეობს მარტოვე დასე-
ცნა: არსებობს ორგანი რაციონალიზმი —
მატერიალისტური და მისტიკური — და მათ
შორის მიმართებათა დღევანდის გათქმე შეუ-
ძლებელია სერიოზული საუბარი საკუთრივ
საღი აზრის რაობის შესახებ. უამისოდ კი
საღი აზრის დაკარგვის მიზეზებზე საუბარი
უსაერთი ხდება. თანამედროვე მდგომარე-
ობაში საკეთილსამი ზედადრულია იმ მიზეზით, რომ
რელიგიური და სამეცნიერო ცოდნის
შეთავსებლობის მცად წინამძღვარს ეყუენ-
ება, რელიგიური ხევეა ამ საკითხთან მიმარ-
თებით სამყაროს იერარქიულობის პრინ-
ციპსზე დაფუძნებული და მკაცრ მიზეზმდელ
გონივრ კავშირს ამკვარებს ადამიანთა ქვეყნა
და მათ ბედს შორის.

ტრის იმკვრის დაცემის ტრადიციული ისტო-
რია: ადამანებმა, რომლებიც მსოფლიოს ამ
მოქმედ სახელმწიფოს მართავდნენ, ერთაშ-
ვე დაკარგეს ეს უნარი. საოცარი აპათია
დაკრულია კონსტანტინოპოლის მმართველ
ელისა. 150 ყველაზე ცნობილი ბიზანტიელი-
იდან მხოლოდ 30 იყო დაღვასებული. ღო-
თობამ და გარყვნილებამ ყოველგვარ ზედარს
გადააგებრა. ამკვარი თურქული საფრთხის
მოუხედავად, უზადიერის ბიზანტიელი დიდე-
ბულები არმიისთვის ფულის გაცემასზე უარს
ამბოდნენ, რისთვისაც სასტიკად ზედს კიდე-
ციონდას მამულ ღამზამს ქალაქი ადი. მატერიალისტური ხევეთ შექმნილია ად-
ამიანთა ამკვარი მოქმედება ავსინათ, ხელი
რელიგიური ახსნა ამ მოქმედებას, რომელიც
მას ამპარტყენობა და ანკარების ცოდვებით
ხსნის, ფსიქოლოგიურ და ისტორიულ მე-
ცნიერებებში ტრენდის „ციოდის“ შესაბამისი
ტრების ამრსებობის გამო არ განიხილება.
გარჩინის პრინციპი, როდესაც მტერი ქვე-
ანას განადგურებს უქდა, შურით დაგავედ-
ბულმა ზაკარია მარგრიტელმა ამ ტრების მოე-
ქმნის მომავლი შესწავლა. სოხისესკისთან
ასევე შურის და ამპარტყენებამ იმსხვრება
უპირველი მომადი და დაკარგა მესხეთი და
ეს შამინ, როცა ელემენტარული ლოგიკური
აზროვნება საკმარისი იყო მოსალოდინე
შედეგების წარმოსადგენად. ეს მაგალითები
იმის საილუსტრაციოდ მოვიყვანე, რომ ქვერა

აა შამინს ემიციის ებრავიელი მასხასაიე-
ბლები და ამ ებრავიის ერთნარი ზემო-
ქმედება ადამანებზე — იმისი პანიკურ შამინ
განიკლდნა. მეცნიერებისთვის მატერიალური
უფრო ფაქტი ემიციების მატერიალური
თვისებები, არადა სწორედ იმისი წარმოდ-
გენეჩე ჩვენი არსებობის მოკვარი შამინარს და
სწორედ მათით და მათითი ხდება დედამი-
წახე ყველა ადამანური დრამა, ტრადიციული
თუ კომედი. საქმი ეს არის, რომ ამ ებრავი-
ციების, რომლებსაც ჩვენ ამპარტყენება, შურის,
სიძულვლის გაცივება, სისხრულს, სვეტრულს
თუ სხვა სახელებს უწოდებენ, თავთავის
სისხრის შესაბამისი ადგილი აქვს ფაქტი
მატერიალურ სამყაროში. სადღე ჩვენი გარე-
ნიობერეზად ვეხირობით ჩვენი ემიციური
ციხობებით. ცხადია, ეს სამყარო დასახლე-
ბულია. ცხადია, კთხივები „მარტი ვართ თუ
არა სამკვარიში“ აა არსებობს თუ არა ემი-
კური“ მკვანალოზებული მატერიალიზმის
მოედნზე დრამა არსებობს რელიგიური თეო-
ლოგიაში ამ საკითხზე — ადამანი აქ დასახ-
ლებული არსებებისთვის ქრევიის წყაროა.
იმისი ადამანის მერ გერმირეული არა-
ქრევიი იცვეტან და დინტერესებული არა-
ქრევიი მკვანალოზებული გამოყვანილი. სწორედ
მათ უთოდებენ რელიგიური ტრადიციები დე-
მონიზე, ასურებს, დევეებს და მათი ბატონობის-
გან თავის დასაღწევად ასევეტონხს, ლოცვას,
ემოციებისგან გათავისუფლებას მიმართვენ.

თუ მასობრივი ფსიქოლოგის ფენომენს ამ
ჭირიში განვიხილოთ, გასაგები გახდება
მოკვარი — რატომ მოიცავს ადამანებს უს-
ავნი ისტერია, რატომ მოკვარდება ეს ისტე-
რია უმეტესად სისხლიანი მსხვერპლით, რა-
ტომ უკავშირდება ყველაზე დიდი ტრადი-
ციული კრპანაკანისმცემლობას, ეს ისეთი
დაცემა ადამანური ბუნებისა, როდესაც ნა-
თელ ძალებს მისი დაცვა აღარ შეუძლიათ და
ისაც მილიანად ქვეცვა დემონური ებრავი-
ციების გაღვრის ქვეშ. ვაგისხროთ მასობრივი
თეოციკლოდები ვეზალტრიბული
სექტებისა, ვაგისხროთ მატერიალიზმი, მაროზი,
სტალინიზმი და ბოლის დეფანსი, აა მძევლი
„მომამამამ“ ძახილისა და მისგან კრპანის
შეჭნის შედეგად და ეს ხდება ქვეყანაში,
რომელსაც ქრისტიანობა 17 საუკუნის წინ
მიიღო. დიდი გერმანიული მოახროვნი, პოეტი
და მსტიკოსი გოეთე ამბობდა, რომ კვი-
ბრიობა სულ წინ მიდის, მკვარი ადამანი არ
იცვლება. მეცნიერულ-ტექნიკური პროგრესი
ადამანის სულს არავინ უქნება. პირიქით,
მასობრივი ინფორმაციის საშუალებებითა და
სოციალური ქსელების მეშვეობით სულ უფრო
ამკვარი ხდება საკუთარი არსებობის სავე-
ლებისგან ადამანის სრული გაუცხობის
საფრთხე.

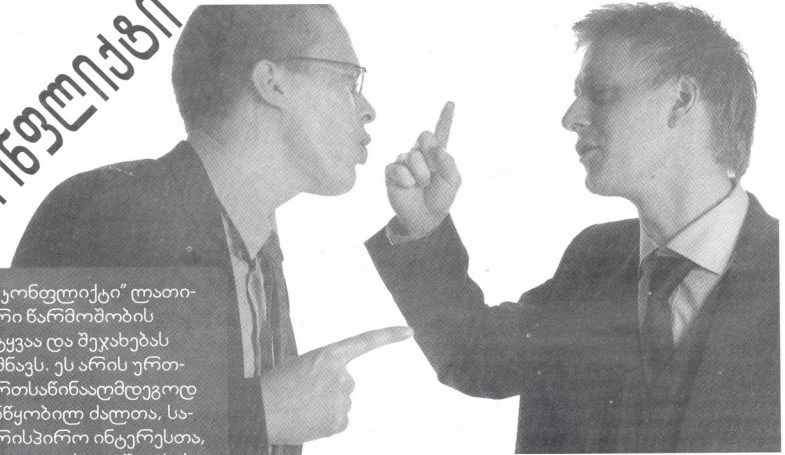


ჩემი აზრით, თანამედროვე ფსიქოლოგი-
ისა და ფსიქიატრიის ამოცანა კაცობრიობის
მერ დაგროვილი რელიგიური ცოდნის თან-
ამედროვე ტრანზიციონალიზმში თარგმანება და
ცისიყულ მრანეკებთან მისი მოსადგება უნდა
გახდეს და არა ერთობლივ უფრო ზედა-
პირული ახალი მეცნიერ თეორიების ტო-
რავიება. მაგალითად, განვიხილოთ ბიზან-

ციციები, რომლებსაც, ბუნებრივად, თავისი
ფაქტი მატერიალური ებრავიციები და მას-
სათიებელი აქვს, ისე ძლიერად ზემოქმედებს
ადამანზე, რომ აკარგევენებს მას რაციონალ-
ური აზროვნების უნარს და თვითდადარჩე-
ვის ინსტინქტის მხმსაც კი ახშობს. სწორედ
აქ დგება საკითხი ზემოთ ნახსენები ემიცი-
ების რაობის, მათი ბუნების შესახებ. ცნობილ-



კონფლიქტი



„კონფლიქტი“ ლათინური წარმოშობის სიტყვაა და შეეხებას ნიშნავს. ეს არის ურთიერთსაწინააღმდეგოდ განწყობილ ძალთა, საპიროსპირო ინტერესთა, შეხედულებათა შეჯახება, შეხლა-შემოხლა, ზოგჯერ – სერიოზული უთანხმოება, განხეთქილება, უარეს შემთხვევაში, ძლიერი გამწვავებისას – შესაძლოა შეიარაღებული შეტაკებაც კი. ასეთი შეჯახება ჩვენს ცხოვრებაში საყმაოლ ხშირად ხდება. გაცილებით იშვიათია კონფლიქტის მშვიდობიანი, კონსტრუქციული გზით მოგვარება. ნებისმიერ ადამიანს, ბუნებრივია, უჩნდება კითხვა: მაინც რა არის კონფლიქტი – ჩვენი ყოფის უსიამოვნო, მაგრამ განუყოფელი ნაწილი თუ პიროვნების არასრულყოფილების შედეგი?

მომავალა ნანა კალანდიაძე

კომანიის საწინააღმდეგო განწყობილ, დაპირისპირებულ მხარეთა შორის იქნება კონფლიქტური სიტუაციები, რომელთა დამასახათი ნიშანია მხარეთა პოზიციების არათანხვედრა, აქედან კი გამოდინარობს ინტერესების, მიზნებისა და მათი განხორციელების გზებისა და მეთოდების დაპირისპირება.

კონფლიქტის აღმოფხვრისა და განმუხტვისთვის აუცილებელია პოზიციათა შეჯერება, რის შედეგადაც მიიღწევა პრობლემის მოგვარების მტრ-ნაკლებად კომპრომისული ვარიანტი.

ყოველგვარი დაპირისპირება, წინააღმდეგობა განსხვავებულობის შედეგია, რაც მიზნის განხორციელებისა და თვითამკვდრების მტრ-ნაკლებად საწინააღმდეგო მოდელუბა და ვარიანტებს წარმოშობს. კონფლიქტი ამ ვარიანტების გადაკეთაზე ყალიბდება. რადიკალური განსხვავებულობა კონფლიქტოგენური ბუნებისაა. განსხვავებულ პოზიციები, მსოფლმხედველობა, ცხოვრების სტილი ბადებს კონფლიქტს, აქედან კონფლიქტამდე კი ერთი ნაბიჯია რჩება.

მტრ-ნაკლებად კონფლიქტოგენურია სუსტად გამოხატული, უწყინარი განსხვავებულობა. ამის შექნაში ისტორიულად ჩამოყალიბდა. მაშასადამე ვაკუუმი, კოლექტიური, საზოგადოებრივი არსება და, თვითგადარჩე-

ნის ინსტინქტიდან გამოდინარე, ყველაზე მტად საკუთარ ანუ აპრობერულ (საცელი) ვაკუუმს ეწოდება. ვაკუუმში (ფულისსხება არი, თვინი, სამკვიბოო წრე და ა.შ.) ყოველივის არსებობის აღიარებული ფასეულობები, ქვეყნის ნორმები, სტრუქტურები, რომლებიც ვაკუუმის ერთიანობას განსაზღვრავს. სწორედ ამიტომ არიან ვაკუუმის წევრები ამ ნორმების ერთგულნი. ყოველივე უცხო მკვსა და შუთიფას იწვევს, რაც, მათი აზრით, ვაკუუმის სიტკიცვეს ეზუქრება. აქედან იღებს სათავეს ყოველივე განსხვავებულის მიუღებლობა.

დისტრანქციული და კონსტრუქციული

შინარისისა და შედეგის მიხედვით განსხვავებენ დისტრუქციულ და კონსტრუქციულ კონფლიქტებს. თუ ხდება ერთ-ერთი მონაწილის დირსების შეხალდა, უფლებების ხელყოფა და პიროვნული სიფრცის დაფრწობა, კონფლიქტი, რა თქმა უნდა, დესტრუქციული ანუ დამანგრეველი ხასიათისაა (დესტრუქციული იქნება იგი იმ შემთხვევაშიც, თუ მის შედეგად უარყოფითი ფასეულობებისა და ურიოთიობის დამკვიდრება ხდება). მაგალითად, ყველაზე ხშირია კონფლიქტი შურის ვამო, დაპირისპირება რძილსა და დღეამიოლს შორის, სიძე-სიდეგრის შორის, მეზობლური შეხლა-შემოხლა, წინააღმდეგობრივი სიტუაცია გვეყენის სუკროების გადაწაწილების ვამო და სხვა. ასეთ

კონფლიქტებში გამარჯვებული არ არსებობს. დესტრუქციული კონფლიქტის გავრძელება მოჰყვება მისი გაღრმავება, გაფართობა, ემოციების გამძვინვარება, ახალი პირების ჩართვა, ბრძოლის შეთოვების შეზუმვება და სხვა.

კონფლიქტმა, რაც უნდა გასაციარი იყოს, შეიძლება კონსტრუქციული როლიც შეასრლოს ადამიანთა უთიოთიობაში, თუ მძიხა ამ უთიოთიობათა გარკვევა და კონფლიქტის მიზეზის გაცნობიერება.

ხშირად კონფლიქტი ფარდას ხდის იმ პრობლემებს, რომლებზეც აქამდე არავინ ღაპარაკობდა.

კონფლიქტური ხასიათი

თუ დავაკვირდებით კონფლიქტური ხასიათის ადამიანს ქვეყნის, შეგამჩნევთ თავისებურებას, რომელიც სრულიად არ არის დამახასიათებელი სხვა ტიპის ადამიანებისთვის. მისი განწყობა უძრავია, სტატიკური. ასეთი განწყობის დამიტი აღებვდლია მისი ხასიათიც. ასეთ ადამიანს ადვილად უწინდება განწყობა, მაგრამ იგი ისე ღრმად ფიქსირდება, რომ მომხიბვრებელ იმპულსად იქცევა ერთხელ შექმნილი განწყობა მთლიანად იპყრობს პიროვნებას და ის ძნელად ახერხებს თავის დაღწევას მამნიაც კი, როდესაც სიტუაციის ცვლილება განსხვავებულ ქვეყნას და ახალი განწყობის შეზუმვებას მოითხოვს. პიროვნებას სჭირდება განსაკუთრებული ძალისხმევა, რომ ახალ გარემოსთან შესაგუებლად აუცილებელი ახალი განწყობის შექმნა მოახერხოს. განწყობის სტატიკურობის გამო პიროვნებას ძლიერი მიდრეკილება აქვს იმპულსური ქვეყნისკენ. ასეთი ქვეყნის შეკავება, მისი დაუფლება ძნელდება. პიროვნება იძულებულია, თავის ბუნებრივ მოთხოვნილებებს დაუპირისპიროს იბიექტივინაცის აქტი და ქვეყნს მინარეგებთან შეუთანხმებელი ნებულობის მიზნების საუფლებელ წარმართოს. მისი ბუნებრივი მისწრაფებები ხშირად მეკუთარ წინააღმდეგობაშია მისასვე სოციალურ ქვეყნასთან, ამიტომ მასში თავს ირწვს მძლიერი შინაური კონფლიქტები. იმპულსურ და იბიექტივინაცის (აზროვნების) დონეზე მიმდინარე ქვეყნათა შორის წინააღმდეგობა შინაგან დისკამონიას, კონფლიქტურ განცდებს იწვევს. ასეთი ადამიანის განცდათა სამყარო ღრმად კონფლიქტურია, მისი ქვეყნა კი - მეტწილად გარემოსთან შეწყობილი.

ადინშული ტიპის ადამიანში სოციალური მოტივების, მაღალი იდეების გვერდით მრავალადა ინდივიდუალისტური, სუბიექტივისტური (განცნობების) ქვეყნის განწყობები, ამიტომ პიროვნების ქვეყნა გარემოს შესატყვისად რომ წარმართოს, ცხოვრების წერილმან საკითხებზეც კი აუცილებელი ხდება ნებულობის ამოქმედება. მისი სოციალურ-მორალური ქვეყნა თითქმის არ არის დაკავშირებული საკუთარ, „ბუნებრივ“ მისწრაფებებთან. ისეთი შთაბეჭდილება იქმნება, თითქოს ეს ქვეყნა ხელუფროვია.

ასეთ პიროვნებას მიდრეკილება აქვს უსამიოვნო განცდებისკენ, მისთვის დამახასიათებელია ზოგიერთი ემოციური განცდის პიროვნების ღრმა ფენებში შეჭრა, მიუღ პიროვნებაზე გავრცელება, რაც ხშირად ვლინდება განცდათა „კომპლექსში“ სახით, ისე უკანასკნელი კი ღრითა განმავლობაში იქცევა გაღიზიანების, შინაგანი შფოთვისა და აფექტის წყაროდ. ზოგიერთი ემოციური განცდა ისე ძლიერად იჭრება სუბიექტში, ისე იპყრობს მის პიროვნებას, რომ ძლიერი ძალისხმევაა საჭირო, რომ იგი აფექტური რეაქციის სახით არ გამოვლინდეს. მიდრეკილებისა და ემოციების დაძლევის პროცესში პიროვნებას ეტება დაძაბულობა. ის სხეზე იხატება ჭკარი ხერიხულობა და შეკავებული სასოწარკვეთილების განცდა. მისი მოძრაობები ნაკლებად კოორდინირებულია, ყურადღება გაუანტულია და შოგნით არის ფიქსირებული. საზოგადოდ, ასეთი შწვავე ემოციები განსაზღვრავს მთელ მისი ცხოვრების სტილს, გარემოსადმი მის დამოკიდებულებას.

კონფლიქტური ხასიათის პიროვნებაში მრავალადა ფიქსირებული ძიბზე განცდების გამოიწვევი განწყობები, რომელთა რეალიზაცია შეუძლებელია როგორც იმპულსური, ისე ნებულობითი ქვეყნის პროცესში. მისი ფიქსირებული განწყობებიდან მომდინარე განცდები კონფლიქტშია სიტუაციათან. ამიტომ არის, რომ გამოიზიანებლები მასში უფრო ხშირად უსამიოვნო განცდებს იწვევენ. ასეთი მყარი უფრუბობის დარღვევა, სასამიოვნო განწყობილებით შეცვლა ძნელად ხდება. ასეთი პიროვნების ვერ იხსენებენ თავიანთი ცხოვრებლად ისეთი მომენტებს, მეტწილად, სიმშფლემი, კმაყოფილება რომ ევრძიოთ. თუ ასეთი პიროვნებას ვკითხავთ, რა მართან მას საკუთარი ხასიათის უარყოფით თვისებად, იტყვის, რომ მისი უბედურება რწმენის ნაკლებობა,

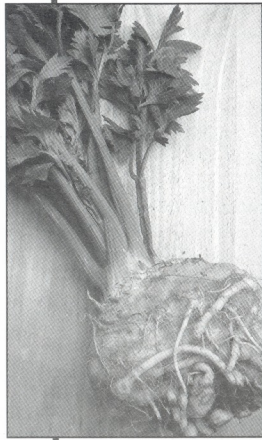
მოდრეკილება და ემოციების დაძლევის პროცესში დაძაბულობა. ის სხეზე იხატება ჭკარი ხერიხულობა და შეკავებული სასოწარკვეთილების განცდა. მისი მოძრაობები ნაკლებად კოორდინირებულია, ყურადღება გაუანტულია და შოგნით არის ფიქსირებული. საზოგადოდ, ასეთი შწვავე ემოციები განსაზღვრავს მთელ მისი ცხოვრების სტილს, გარემოსადმი მის დამოკიდებულებას.

სამკურნალო ნარილები

ხისვლით შემოღგომას რევაბიზიის ბარეუ

შემოღგომაზე რევაბიზიში აღარ გავიწყავდებათ, თუ დაავადებასთან ბრძოლისას ნახურის ფესვების ნაცენს დაიხმარებთ.

აიღეთ 1 სადილის კოვზი დაქუცმატებული ნახურის ფესვი, დაასხით 1 კოვზ მღელარე წყალი და შეფუთეთ. გააჩერეთ 4 საათი, გადაწურეთ და მიიღეთ 2 სადილის კოვზი დღეში 3-4 ჯერ.



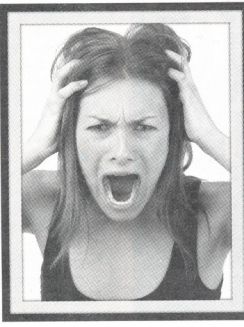
ჭამამლე ნახურარი საათით აღრე.

შეგიძლიათ, ნაცენი ცივი წყლითაც მოამზადოთ, ოღონდ ამ შემთხვევაში უნდა სვათ მეთიხული ჭიჭი, დღეში 3-ჯერ, ჭამამლე.

ნათელა შარაბიძე



უსუსტი ხასიათი, ყოყმანი გადაწყვეტილების მიღებისას და მიღების შემდეგაც. ასეთი პრობლემების ყოველ განცდას, მოქმედებას თან ახლავს ეჭვი. მას საკუთარი განცლებისაც ე ეჭვება. ის მამოძვკე კი შეუსაბამოდ მოქმედებს, რადგან მისი მოქმედება ეწერგოვლია და პროდუქტული ასეთ პრობლემას ეწერგოვლი მოქმედების მომენტშიც არ ტრეუებს ნაბილიზში, მერყეობს და უკმაყოფილება. ამის გამო მასში თავს იჩენს ორი უკიდურესობა: ერთი მხრივ — პედანტიზმი, მეორე მხრივ — მოუწესრიგებლობა, ქაოსური ქცევა. პედანტიური ქცევა ერთადრება მამონ, როცა ყოველი მოქმედება სუბიექტში ეჭვის იწყებს, ყოველივეს კრიტიკული თვალთი უყურებს, ყოველი პროცესი და შედეგი მოზინსთვის შეუსაბამოდ მიაჩნია. ასეთ პრობლემას თითქმის აქვს მოქმედების პოტენციალი. თავად განუწყვეტელ ეჭვსა და უკმაყოფილებას იგი როტინაშელ მიყავს. მეორე მხრივ, ნაბილიზში იწყებს უმოქმედობას, დაწყებულ საქმის ბოლოშელ მიყვანის უუნარობას, საიდანაც ვლინთ მოუწესრიგებელი ქცევის ადამიანს.



კონფლიქტური ხასიათის მქონე პიროვნებას თავისი ირგვლივ მყოფი ადამიანები იშვიათად მიაჩნია სიმპათიის ღირსად. ადამიანთა ფართო წრედან მას სიმპათიას აღუძრავს ისეთი ქცევა, რომელიც მის ინტერესებში მოქცეულ მორალურ, სოციალურ სფეროს შეეხება.

ბომა, შიში, გადაჭარბებული მზრუნველობა, უზღუდების განცდა, განცალკევება, სასოწრკვეთილება, განგაში, ვაგერი და თითქმის უმოტივაციო ძლიერი ანტიქმედები. ამ მეგომარობისთვის სტეფიფიკურია ის, რომ ყველა ასეთი უსამართლო მეგომარობის მამართ პრობლემის გული ინდივიდენტულია. პრობლემების გული — ეს ის საექსიფიკური განწყობებია, რომლებიც ასეთი სუბიექტისთვის არის დამახასიათებელი. ეს

შხაობა გარკვეული ქცევისთვის. კონფლიქტური ხასიათის მქონე პრობლემას თავის ირგვლივ მყოფი ადამიანები იშვიათად მიაჩნია სიმპათიის ღირსად. ადამიანთა ფართო წრედან მას სიმპათიას აღუძრავს ისეთი ქცევა, რომელიც მის ინტერესებში მოქცეულ მორალურ, სოციალურ სფეროს შეეხება.

მერყეობა და კონფლიქტები არ მომდინარეობს ძალაუფლების, ყურადღების ცენტრში ყოფნის მოთხოვნებიდან. არ ჩანს ტენდენციას ამ უკმაყოფილების განსაკუთრებული კომპენსაციისა, როგორც ეს სხვა ტიპის ადამიანთა შემთხვევაში ხდება. აქ საჭიერ გავსება სუბიექტურია და ობიექტურის შორის მოღალატის ადგენისგან სწრაფვასთან. პირობითი — შეინიშნება მათ შორის კონფლიქტის გადმინარების ტენდენცია. სწორედ ეს არის საექსიფიკური ასეთი სუბიექტისთვის. სოციალურად აქტუალური სიტუაცია, როგორც ცხოვრებისეული აუცილებლობა, მოქმედებს სუბიექტზე, მაგრამ ენადან შესატყვისი მოთხოვნდება სუბიექტში არ არის, ამიტომ აუცილებელი ხდება სიტუაციისადმი მორჩილება, იძულებითი მიხანსწიწონილი რეაქციების გამოძღვარება ან, პირობითი, გაქცევა ამ სიტუაციიდან. ორივე იწყებს ტყვეობას, უსამართლო განცდებს, უსამართლო მეგომარობას. აქედან იღებს სათავეს მუდმივი უუნარობა.

მაგალითად, სამშობლოსათვის თავადრება, გმარობის გამოჩენა და სხვა ძალადი მიზნებისაკენ მიმართული ქცევა. ისეთი ადამიანი, რომლის უბედურება თუ ბედინარება მას აქამდე არაფრად მიაჩნდა, ერთხელ იქცევა მისთვის უახლოეს სუბიექტად და მთელი მისი სიმპათია მისი მისამართის ამოქმედდება. საერთოდ კი, იგი გაურბის სიმპათიის გრძობით წარმოშობილ კონფლიქტებს. თუ სხვაგვარი ხასიათის ადამიანები სიმპათიის განცდა სიმართლების გამოწვევია, აქ პირობითი ხდება. როგორც სხვის განცდებში შთაგრძნობა, ისე საკუთარი განცდების სხვისთვის გაზარება ასეთი პრობლემებისთვის ტყვეობის მომტრეობა, სიმპათიის ყოველივეს თან სდევს უკმაყოფილების, უკმაყოფილის განცდა. დამახასიათებელია მეგობრის, ახლობლების მიმართ გადაჭარბებული მოთხოვნების წაყენება, მისი სიბრალეობა, თანგრძობობა ძლიერი და ღრმა, მეგრამ უსამართლო და კონფლიქტებით სავსე. იგი განიცდის, რომ მისი სიბრალეობი არ არის სრული, თანაც ჰგონია, რომ ამ განცდას მანვე ვერაფერ გათავებს, ვერაფერი მოუხდება. სხვისი შეფასების მტკიცებით გრძობის განსაკუთრებით კარგად მდგაგრდება ასეთი პრობლემების სიყვარულის ემოციებში.

სამკურნალო წერილები

პაპუხანაშვილი ბეინისთვის

ასეთი აბაზანა განსაკუთრებით ასალგაზრდა, გონებრივად მომუშავე ადამიანებს სჭირდება.

აილეთ თანაბარი რაოდენობით კინეზური, ვიბრაციული, არეის ხის ფოთლები, ოროვანდის ფესვი და ორკიბლა. დააქუცმაცეთ და ერთმანეთში აურიეთ. 500 გრამ ნარევის დაახლოებით 5 ლიტრი ადრელებული წყალით და 5-7 წუთი ხარშეთ ნელ ცეცხლზე. დააყენეთ ნახევარი საათის განმავლობაში, გაწურეთ და

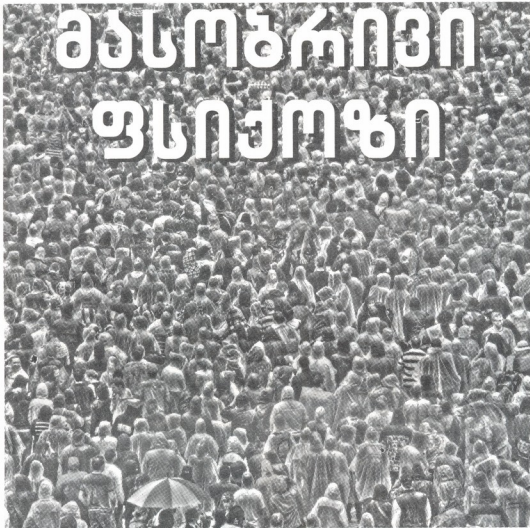


წყლით ნახევრად სავსე აბაზანაში ჩაახსით.

წყლის ტემპერატურა 35-37 გრადუსი უნდა იყოს, პროცედურის ხანგრძლივობა — 10-15 წუთი.

ასეთი აბაზანა უმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, ხელს უწყობს ძალღონის ადგენას გონებრივი და ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ.

ზეინამ ელერდაშვილი



მასობრივი ფსიქოზი

- ვირუსოფობია;
- სოციალური ქსელები – ურთიერთობის ეს ერთი შეხედვით უწყინარი ფორმა ყველა მეტ-ნაკლებად აქტიურ მომხმარებელს „ასაწყურებს“ დროის ფუჭი კარგვით და ფსიქოლოგიური პრობლემებით, რომლებიც შეიძლება ფიზიკური განმარტების მხრეკეთის მიზეზად იქცეს;
- ავიროფობია – მგზავთა შორის უცრად აღმოცენებული ფრენის შიში;
- სეისმოფობია – მიწისძვრის შიში, რომელიც უცვრად მოიცავს საზოგადოების დიდ ნაწილს.

მასობრივი ფსიქოზის ფორმირების მაქანიზმები

მასობრივი ფსიქოზი მოიცავს არაკოლექტიური ქცევის მასობრივი ფორმის ისეთ სუბექტს, როგორცაა ბრძოლა.

რა არის ბრძოლის მანქანათმშენი, როდის იქცევიან ადამიანები ბრძოლაში?

ბრძოლის ანია:
● ადამიანი დიდი ვაკუუმი, რომელიც ყალიბდება საერთო ინტერესების საფუძველზე ხშირად – სრულად არაინტერესებულად, მგრამ აუცილებლად იმ ვითარებაში, რომელიც მოიცავს საერთო ინტერესებს და უშუალოდ რაციონალურ განსჯას;

● კონტაქტური, გარეგნულად არაინფორმირებული ერთობა, რომელიც მოქმედებს უკულოცავად ერთობლივად და ერთობლივად;

● ერთობლივა ინდივიდუალური, რომელიც შეადგენენ მრავალრიცხოვან ამორფულ ჯგუფს და უშუალოდ არ აქვთ ურთიერთობის პარადიგმა კონტაქტი, მგრამ დაკავშირებული არიან რომელიმე მეტ-ნაკლებად მუდმივი ინტერესით. ასეთება მასობრივი მასწავლებლები, მასობრივი ისტორიკოსები, მასობრივი მთარგმნელები, მასობრივი პატრიოტული თუ კრეპატრიოტული მოძრაობები.

არაკოლექტიური ქცევის მასობრივი ფორმების დიდ როლს ასრულებს ქვეყნობრივი პროცესები. ემოციური აღზნების საფუძველზე აღმოცენდება სტიქიური ქმედებები რაიმე შიშობეზად. ადამიანის მოვარ ფსუქოლოგიებთან დაკავშირებული მოვლენების, მაგალითად, უფლებების დაცვის გამო.

ზიგმუნდ ფროიდი წამოაყენა ბრძოლის ფენომენის აფსიკოლოგიის საკმარის პროდუქტიული იდეა. ის ბრძოლის განხილავდა როგორც პანოზის ქვეშ მყოფ ადამიანთა მასას. ბრძოლის ფსიქოლოგიამ ყველაზე საშინაო და ყველაზე არსებითი მისი მგრანობელობა შიშობების მიმართ. ყველა აზრს, იდეას ან რწმუნებებს ბრძოლაში ადებს ან უარყოფს, ანუ იდეის როგორც აბსოლუტური ფუნქციონირების ან აბსოლუტურად მკ-

მასობრივი ფსიქოზი ფსიქიკური ეპიდემიაა, რომელსაც მიმბაძველობა და შთაბრძნობა უდევს საფუძველად. ის მოიცავს ადამიანთა ჯგუფს (შეადარებით მცირეს ან საკმაოდ დიდს), რის შედეგადაც ადამიანი კარგავს ნორმალური განსჯის უნარს და ერთი აზრი იჭრება. მასობრივი ფსიქოზის უკიდურესი გამოვლინებაა მასობრივი ისტერია. მასობრივი ისტერიის დროს ადამიანები თითქმის არარსებულ ფიზიკურ სიმპტომებს გრძობენ.

მიუხადა მარცხს ღვაწლად

ისტორია იცნობს მასობრივი ისტერიის ისეთ გამოვლინებებს, როგორცაა:

- წმინდა ვიტუსის ციკვის, ტრანტიზმის, შეუქრებული ციკვის ეპიდემიები;
- კრუნჩხვის, სლოკინის, ტიკის ეპიდემიები;
- მასობრივი თვითმკვლელობა. დღემდე გაურკვეველია ერთი ადამიანისგან მეორეზე ისტერიის გადაცემის მექანიზმი, აუნსნელია, რატომ მოქმედებს ის ადამიანთა ერთ ჯგუფზე და არა მეორეზე. თუ შუა საუკუნეების მასობრივი ფსიქოზები ადამიანთა ფანტაზიისა და ცრურწმუნების შუღვე იყო, მეოცე საუკუნიდან, განსაკუთრებით კი მისი მეორე ნახევრიდან, მასობრივი ფსიქოზის ეპიდემიურ ტალღებს

კენონიკური და პოლიტიკური კატკლიზმები უდევს საფუძველად და ხშირად დანტერესებულ პირთა ვიწრო ჯგუფს ემსახურება.

დღეს ფართოდ გავრცელდა მასობრივი ფსიქოზის ისეთი ფორმები, როგორცაა:

- კომპიუტერული თამაშების მანიაკური სიყვარული – ხაზრტული თამაშისადმი მანიაკური მიდრეკილების ერთ-ერთი ფორმა;
- აპერვილიზმანია – ტენიკური საშუალებების სრულყოფისადმი ავადმყოფური სწრაფვა, რომელსაც საფუძველად მეტწილად პატოპსიქოლოგია, შური, პირადი საკუთრების სიყვარული უდევს;
- ნატომანია – მისი საფუძველია ურთიერთობისა და თვითრეალიზაციის მასობრივად დაკმაყოფილებელი გრძობა;

დას. ყველა შემთხვევაში ბრძის შთავრების წყაროა ილეუზა, რომელიც რომელიმე ერთი ინდივიდის ცნობიერებაში იბადება მეტ-ნაკლებად ბუნდობლივ მოვარებს წყობლივით. სწორედ ეს ილეუზა იქცევა ნივთიად იმ კრისტალის ფორმირებისთვის, რომელიც ავსებს ადამიანის გონების მთელ სივრცეს და აწლურებს ანდა საკვებით თრეპავს კრიტიკის უნარს.

ბრიტანელი ნეიროფიზიოლოგი კრის ფრეიტი ამტკიცებს, რომ ტვინის შუქლიანი შუქნას მატერიალური სამყაროსა და სხვა ადამიანების შინაგანი სამყაროს ცრუ მიძლეულები. სხვისი შინაგანი სამყაროს ცრუ მიძლეულების გარდასახვა კი სულაც არ არის ადვილი ვარა ამისა, ადამიანის შუქლიანი, ეს ცრუ მიძლეულები წარმადობენ გაუზიარის სხეებს. ზოგჯერ ასეთ მიძლევით იდგას იხიარებს ორი ადამიანი, ზოგჯერ კი ასეთი ფსიქოზი მიძლევის ადამიანთა უფრო დიდ ვეგუებს (მაგალითად, ერთი ოჯახის წევრებს), სანამ მათ მდგრად იდგებს სხეები არ გაბაძობენ. თუქცა რომელიც ცრუ წარმოდგენებს იხიარებს ადამიანთა დიდი ვეგუეი, კუმინირების პოვნა ძალიან რთულია. რადკ ასეთი მიხდა ჯონსტაუნის ტრეპაველი ისტორიის დროს - 1978 წლის 18 ნოემბერს, როცა 911 ადამიანმა ციანიდის მიძლევის მოიკლა თავი.

- შთავაზებული რეცეპტების სიმარტრევი;
- შუღვების მისაღებად ძალისხმევის მინიმალია;
- დიეტაა ლიდერების ძალისხმევა საკვირო ქვეყების ფორმირებისთვის;
- დიეტაა თვითდაცვა;
- ურთიერთობების მსხვერვის შიში.

პრობლემა, რომელიც, დამოკიდებულია უნარის დაკვირვებაზე

ამ დროს აზროვნება ადარ არის ადამიანის ქცევათა რეგულატორი. მიუხედავად შუქლიანი იქცეს ფიზიოლოგიური შუქლიანები, მაგალითად, კუბის, ძილის, ცნობილია, რომ ძილის შუქლიანებს ძალიან სტრუქტურებში საკვირო ინფორმაციის მისაღებად იყენებდნენ. შესაძლოა, ასეთი რამ გამოიწვიოს სოციალურმა ფაქტორებმა, აზროვნება საკმაოდ ფაქტიზი პრეკურსა. საკმარისია, შეიზღუ-

ბრძის შთავრების წყაროა ილეუზა, რომელიც რომელიმე ერთი ინდივიდის ცნობიერებაში იბადება მეტ-ნაკლებად ბუნდობლივით.

დოს განათლება, ინციკიტე და დამოუკიდებლობა დასავალი ვახდეს, რომ სულ მცირე ხანში საკვირო შუღვს მივიღებო. მიკვთის შიში საკმაოდ მძლავრი შექნისხმა საკვირო ქვეყების ფორმირებისთვის, ეს ყველაფერი კი ინსტრუქტს ეყარება - ტომიდან განდევნილი ადამიანს ხომ საცდელი ეპრობოდა!

პრობლემა, რომელიც, ცხოვრების ხარისხის დაკვირვებაზე

ეს ფაქტორები საზოგადოებაში ირიბად ზრდის აგრესიას. ვადარჩინისთვის ბრძილა აგრესიულ და კონკურენტულ ქვეყს ბაღებს ვარდა ამისა, ბოლოდროინდელი გამოკვლევათა შუღვების თანახმად, რაც უფრო მიხტე ვითარება, მით უფრო ხშირად არიღებს თავს ხალხი გამოსავლის დამოუკიდებლად ძეხვასა და ანალიზის და მით უფრო იზრდება ლიდერის ავტორიტეტი, მისი გადაწყვეტილებების მიმართ დამოუკიდებლობა აკავრებოდა.

არასაკვირვებელი პრობლემა

არსებობს ევოლუციური პირობები, რომელიც თანახმად არასაკვირვებელი აგრესიულობის ზრდა შესაძლოა დაკავშირებული იყოს შინის აქტიუბობისთან, კლიმატის ცვლილებებთან, კვების ხასიათთან. ასეთი პირობების მილიანად გაზიარება, რასაკვირვებელია, როულია, მაგრამ ვერც იმის უარცვოვანი, რომ ადამიანი დიდ სისტემების შევადგენის ეპრობიღება.

პრობლემა, რომელიც, პრობლემა

ყოველ კანსტრუქციას აქვს სახელი და ვარიანტი - ამბობდნენ წილიები. რის ნიშნავს ეს? - იმის, რომ დანაშაუვ ყოველთვის მოიხტენება. ადამიანი მიდრეკილია ყოველი მიძლევის პერსონიფიკირებისკენ. სწორედ ამიტომ იდგებს ის მიითიფებს კონკრეტული დანაშაუვის არსებობის შესახებ. ეს უფრო ადვილია, ვიდრე ასტრონომების როული განმარტების მოსტინა.

საერთო მხარი

საერთო მტრის ფენომენი პერსონიფიკაციის კვირო მაგალითია. ის საკმაოდ მძლავრი გამკერთიანებელი ფაქტორია და ლიდერებს საშუალებას აძლევს, მასთვის ურავლებს საშინაო პრობლემებიდან ვადალიტანინ. მთავრია, სწორად ავირთიო კანდელად მტრის როლისთვის. ის მღიერი, უღლველი ურდა იყოს. სხვაგვარად მას დავამარტუხედით და მტრირც ვაქტივობდა, ხალხი კი ვაიგებდა, რომ, მიუხედავად მტრის დამარტებისა, პრობლემები არ მოვარდა.

კომპიტიანი უახსუსისმგებლობა

რაც უფრო მეტად არის ხალხი ჩათრეული ქცევათა თუ უმოქმედობაში, მით უფრო ნაკლებია შინის, ვინმემ დინებას საწინააღმდეგოდ ცურვა დაწიწიოს. ეს მამინდა კი არ მიხდება, როდესაც თითოეული ადამიანი ცნობიერებს, რომ არასწორად იქცევა. ეს ფაქტორი აღწერილია სოციალურ ფსიქოლოგიაში ანალიზის ვარემუ. არ არის გამოიციხული ორი

ფაქტორები, რომლებიც ხელს უწყობს ბუნდობლივ ფსიქოზის აღმოჩენას

- მასობრივი ინფორმაციის საშუალებები;
 - ინტერნეტი;
 - ფსიქოტროპული საშუალებები;
 - ინფორმაციულ-ფსიქოლოგიური ომი.
- მინც რატომ აიტაცებენ ზოღმე ადამიანები ასე ადვილად ლეგანტურ ქვეყსა, რატომ ერთვება ამ პროცესში მეტი და მეტი ხალხი და საბოლოოდ რატომ იღებს ეს ყოველივე მასობრივი ფსიქოზის სასეს?
- საზოგადოებრივი ვეგუეი საკმაოდ როული იხსტემა. ამიტომ ვაღბს ვასუბრით არა უშუალო მიხეშებზე, არამედ იმ ფაქტორებზე, რომლებიც ხელს უწყობს ფსიქოზის ფორმირებას. იქნება:
- კრიტიკული, ლეგიკური, დამოუკიდებელი აზროვნების უნარის დაქვეითება;
 - ცხოვრების ხარისხის დაქვეითება;
 - არასაკვირვებელი აგრესიულობა;
 - ძალიან ფსიქოლოგიის დინეზე დანაკრების შიში;
 - პოზიტორი განმტკიცება;
 - პრობლემის პერსონიფიკაცია;
 - საერთო მტერი;
 - კოლექტორი უახსუსისმგებლობა;

სამკვარეულო რემონტის მიზნით

მკურნალობა

მკურნალობა

მთლიანი მკვლელობა და მეკავშირეობა ეკავ-ფსიქოლოგის 47 ტელ: 555 200 341; 214 47 80

მომენტის შერწყმა: ერთი მხრივ, ნებისმიერ ქმედებას სჭირდება ძალისხმევა და ეს შეიძლება უსამართლებების წყაროვად იქცეს; მეორე მხრივ, რაც შეტია ხალხი, მით შეტია შანსი, რომ პასუხისმგებლობა საკუთარ თავზე ვიღაც სხვამ აიღოს. რეალურ ცხოვრებაში ხშირია შემთხვევები, როცა ადამიანია დიდ გვეგუში თამაში პიროვნება არც აღმოჩნდება.

მარბინი რეპეზაბი

რაც უფრო მარტივია მიზნშედეგობრივი კავშირი, მით უფრო ფართოდ ვრცელდება ის. ადამიანები პრიმიტიულ მიზეზებს უფრო იოლად იღებენ, ვიდრე რთულს, თუნდაც რეალურს.

შეფხვის მისაღწავად ძალისხმევის შემცირება

თანაბარ პირობებში ადამიანი უპირატესობას ანიჭებს იმ მეთოდს, რომელიც ნაკლები ენერგიის დასარგავს ითხოვს. ალბათ

– თავისუფლებისათვის ბრძოლა. ამ შემთხვევაში დაინტერესებული მხარე, რომელსაც აქვს საზოგადოებრივი აზრის ფორმირებაზე ზეგავლენის საშუალება, აქტიურად იყენებს და მხარს უჭერს საჭირო ღონისძიებებს. როცა არსებობს სათანადო მიზეზი, აშკარა კლდეები არსი არასებობის შემთხვევაშიც კი, ქვეყნა ცალიბდება, თუცა უფრო დიდხანს და სტიქიურად. ლიდერი არა მარტო მიმართულების მიმცემია, არამედ კატალიზატორის ფუნქციასაც ასრულებს.

იდეათა დაცვა

წესისამებრ, ბრბო საკუთარ აზრს ამ ფორმით იცავს: „წინააღმდეგი ხარ? ესე იგი გულზე მოგხედა, ესე იგი ჩვენ მართლები ვართ, შენ კი მტერი ხარ, სასჯელის ღირსი ხარ!“ ასეთი მსჯელობის მაგალითი, სამწუხაროდ, მრავლად გვაქვს როგორც ძველი, ისე უახლეს ისტორიაში („ხუნეების მიხედვით შენერება თუ გინდა, ესე იგი რევოლუციისა და ჩინელი ხალხის მტერი ხარ!“). ადარაფერს ვიტყვით ჩვენი ქვეყნის უახლეს წარსულზე.

ასეთი ეფექტი აღწერა: ადამიანებს შეიძლება აშკარად არასასიამოვნო ურთიერთობა ჰქონდეთ, აცინობებდნენ ამას, მაგრამ ურთიერთობას მაინც არ წყვეტდნენ. ეს იმდენი, რომ ურთიერთობაში არის არა მარტო ცუდი, არამედ კარგიც; არსებული მუდმივ უკმაყოფილებას მისი გაწყვეტის შიში ვადაწონის.

ისტორია მომავლისთვის...

1998 წელს იორდანიაში 806 მოზარდს უცნაური დაავადება დაემართა. თავიდაობრველად ის ეპიდემიის გვერდითი ეფექტად მიიჩნეოდა, მაგრამ მოგვიანებით ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ დაადგინა, რომ მისი რეალური მიზეზი მასობრივი ისტერია იყო. ფსიქოზის ადმოცენებაში ბრალი მიუძღოდა მასობრივი ინფორმაციის საშუალებების, რომლებმაც გავრცელეს ინფორმაცია, რომ დაავადების მიზეზი უხარისხო ვაქცინა იყო. მართალია, პირველი შემთხვევები მართლაც ვაქცინის გვერდითი ეფექტებით იყო გამოწვეული, მაგრამ შემდგომ, ინფორმაციის არაადეკვატური გავრცელების შემდეგ, დაწესებულებებს 806-მა მოსწავლემ მიმართა. ამითავე 122 კლინიკაში მოათავსეს. რასაკვირველია, თავისი როლი შეასრულა მოვარობის მიმართ უნდობლობამ და ეჭვმაც.

1995 წელს ნიგერის სოფელში უცნაურმა დაავადებამ იფეთქა. ცველაფერი დაიწყო იმით, რომ 16 წლის გოგონას კოლერით დაუსუსტდა და სიარულის უნარი წაერთია. გოგონა ინფექციან ჰქვით ადგილობრივ საავადმყოფოში გადაიყვანეს. ამ შემთხვევიდან 24 საათის შემდეგ იგივე დაემართა იმავე სკოლის 22 მოსწავლეს, 10 დღეში „დავადებულთა“ რიცხვმა 156-ს მიაღწია. ბავშვების მფორმარობა 24-48 საათში გამოისრულდა. დაავადების მიზეზი მასობრივი ისტერია იყო.

1789 წლის იელის-აგვისტოში რევოლუციური საფრანგეთი მოიცვა შიმშილი, რომ ბრიტანეთისა თუ ავსტრიელთა უძლიერესი ჯარები სოფელს სოფელზე იპყრობდნენ. პარადოქსი ის იყო, რომ ამ ამავს არავითარი საფუძველი არ ჰქონდა.

1876 წელს ჩინეთის ქალაქ ნანკინში გავრცელდა ჭირი უჩინარი დემონების შესახებ, რომლებიც ხალხს ნაწნავებს აკენებდნენ.

1993 წელს კაიროს 32 სკოლის 1300 მოსწავლე გოგონა უცნაური ეპიდემიის მსხვერპლი გახდა. ერთ-ერთმა მოსწავლემ ხმამაღლა ითხოვდა უცრად გონება დაკარგა. მას მალე მიამბა რანდომიუ შეგობარმა, შემდეგ კი გულის წასვლის ეპიდემია ვლინებურად გავრცელდა. გოგონები მალევე გამოჯანმრთელდნენ.



ამიტომ არის, რომ საზოგადოება სწრაფად აღიტაცებს ხოლმე „გასახლად საშუალებებს“ – ცხადია, ტაბლეტის გადაყლაპვა უფრო იოლია, ვიდრე დიეტა და ვარჯიში.

ლიტერატურის ძეგლის მოტივაცია – ფარკაუთი ინტერესები

ამის მაგალითია საინფორმაციო კამპანები იმ საომარი მოქმედებების დაწყების წინ, რომელთა რეალური მიზანიც ნაკოების მოპოვება, ხოლო იდეოლოგიური გამართლება

ასეთი განცხადებების შემდეგ განსვდა სწრაფად გადინაცვლებს ემოციათა სიბრტყეზე და საირისპირო მხრიდან ნებისმიერი არგუმენტი უგულებელყოფილი რჩება, ანდა იმის დასტურად აღიქმება, რომ მათი ავტორი მართლაც მტერია.

ერთიერთობის ანარქიზმის შიში

ამერიკელმა ფსიქოლოგმა და ფსიქოთერაპევტმა პაულ ეკლერიკმა ნაშრომში „კომუნიკაციის პიროვნებათაშორისი თეორია“



რეკლამა, პირატაჟი და მონეტარული პოლიტიკა

ის უკითხავად იჭრება თითოეული ჩვენგანის სახლში, ყოველდღე, ყოველ საათს; ზოგს ამინებს, ზოგს არიობს, ზოგს კი აღიზანებს. ის — რეკლამა, რომელიც ჩვენი ყოველდღიური ყოფის განუყოფელ ატრიბუტად იქცა, ისევე როგორც მანქანები ქუჩაში ან, ვთქვათ, პური სასურსათო მაღაზიაში. ის მრავალი საუკუნის წინათ დაიბადა და ამ ხნის განმავლობაში საკმაოდ შეიცვალა. რეკლამა, როგორც პირის ქვესახეობა, ჩვენს დროში მხოლოდ ვაჭრობის მამოძრავებელი ძალა აღარ არის; ის იქცა კულტურის არატრადიციულ, ახალ სახედ და, ამასთან, უმძლავრეს იარაღად მათ ხელში, ვინც მას ორგანიზებას უწევს — აგრესიულ, მასობრივ იარაღად, რომელიც ადამიანის ფსიქიკაში შესაძლებლად დაბნეული მეთოდებს იყენებს. ერთი მხრივ, ეს ძალზე საშიშია, რადგან ადამიანებით მანიპულირების შესაძლებლობას იძლევა. მეორე მხრივ, პირატაჟი პოლიტიკაში ადამიანის ფსიქოლოგიასა და ქცევებზე ზემოქმედების მექანიზმებს უფრო უფრო დახვედრებული მეთოდებია, ისე ზუსტად და ქმედითი საშუალება, რომ ცოდაც კია, არ დაფიქრდეს იმაზე, როგორ შეიძლება მათი გამოყენება მშვიდობიანი მიზნით ადამიანის დასაპროგრამებლად, რათა მან თავისი საუკეთესო მხარეები წარმოაჩინოს. სხვათა შორის, სპეციალისტები სულ უფრო ხშირად ფიქრობენ ამაზე.

მომავალს ღვიძი ღვიძიამ

რეკლამა უფრო და უფრო ხშირად ერევა ადამიანის ცხოვრებაში და მას ცნობიერებას და ქცევითურ დონეზე მართავს. თუმცა, ისევე როგორც სხვა ადამიანები, ფლობთ ფსიქიკას, ხოლო ფსიქიკა — თქვენს გაგვიკვრილო?

ნოუ არ შეიძინებიათ, რა ხელსა თქვენს თავს, როდესაც პირველ სარეკლამო ბლოკს უყრებთ? თითქოს არ გვიყარო რეკლამა, უკუღმართული მას, მაგრამ თანდათან უფრო და უფრო ზაღებთ მასში. ყოველდღიურ ყოფაში იყენებთ იმ მოსმენილ სიტყვებს, ხანდახან მუდმივადსაც წაიღიებთ... რეკლამა „გაქანობს“.

რეკლამის საიდუმლო მის სლოგანებშია, რომლებიც თქვენს ყურადღების მისაქრობად არის გათხზული.

მოდ, რამდენიმე მაგალითი განვიხილოთ. 1. საარსო ქალბისთვის. „თერმინი თავი ქალბურთი“. გვიჩანს, ასეთი ფრაზა თქვენზე მოაქცელებს არ მოახდენს? რომელი ქალი არ იცნობს, თავი, თუნდაც მცირე ხნით, ქალბურთად იგრძნოს? რა თქმა უნდა, მთა კარგად იცინა, რომ საარსო არ იცნობს ვერ აუხდენს და მუხუცდავ ამისა, მინც სჯერათ სასურსათის.

2. გახსოვთ სლოგანი: „და შენ მზად ხარ ოცნებასთან შესახვედრად“? ეს შამპუნია... ნოუ არ მოგინდებთ მისი ყოველ საყვარელი მასკაციისთვის?

3. დიპლომატიანთან დაკავშირებული სლოგანი: „წასიხი და იდეა გაატარე“? შეიძლება წახვედ დასკოთიკაზე წვეულებაზე, იცეკვო უკანასკნელ ამოსუნთქამდე და სულაც არ იმადელი იმაზე, რომ ოფლი განწყობას გაგიფუჭებს.

ასე თუ ისე, ფაქტია, რეკლამა ადამიანის ემოციებზე მოქმედებს. იმისთვის, რომ პროდუქტებს გულგრილად არ აუჯაროთ გვერდი, შეეძინით და ვიციდით იმისი, ყოველდღიურ უმარავე პროფესიონალი კომარტერი, პირის სპეციალისტი და ფსიქოლოგი მუშაობს. და მათ ძალიან კარგად იცანს, როგორ გააკონს ეს, როგორ გვაიძულონ ფართოდ გავხილოთ თვალები და მიუხედიოთ ყური. ფერო-თა გამა, ადვილად დასამსხურებელი მგლოა, რომელიც ზემოქმედება ადამიანზე დიდი ხნის წინ არის შესწავლილი, მომზადებული გმრება. ცოტა ეშმაკობაც — რეკლამა ყოველთვის უფრო ხმაძალა ვერს... ეს ყველაფერი რეკლამის ადამიანის ფსიქიკაზე ზემოქმედების უდიდეს შესაძლებლობას აძლევს.

ფერი ნამდვილი სუბერმენია. ვერც კი წარმოიდგინო, რამხელა გავლენას ახდენს ის ადამიანის ფსიქიკაზე, რომელი ფერი მოგწონს? წითელი? ეს იმას ნიშნავს, რომ

თქვენ ენებანი ქალბატონი ან სუბერაქტიური მამაკაცი ბრძანდებით. მაგრამ არ შეიძლება, ჩვენ გარშემო წითელი ფერი იტყვი იყოს. ის დაუნდობელი და ცბიერია. მისი გაკლდნით ადამიანი აგრესიული ხდება. წითელს უნთავრესად ახალგაზრდებისთვის განკუთვნილ რეკლამებში იყენებენ. თვითი ამოვლება, მაგრამ დროებით. იგი საყოველთაო-ურბო ტექნიკის რეკლამებში ყველაზე მეტი. ყველეს სიძულვილის გამოწვევა ძალუძს, მაგრამ ის „სქტრანი“ ფერიცა და მისი გამოყენება წითელთან ერთად საკონდიტრო ნაწარმების რეკლამებში შესაძლებელი ციფერი (ოღონდ არა მუქი) ადამიანი დეპრესიაში ადგებს. მწკნეფ ფერიანი კი ერთი ისტორიაა დაკავშირებული. იცით, საპტოთა კავშირში როგორ აწიადებენ „სოფერ ადამიანს“? მას პატარა ოთახში ათავსებენ, სადაც კედლებიც, ჭერიც და იატაკიც მწკნეფ იყო შეღებული. ამ ოთახში არ იდგა ადამიანი. ოთახს „ზარდახმას“ უწოდებდნენ. ადამიანს აშკვედნენ და ას-მუდენ, მაგრამ ბოლოს და ბოლოს ის ტყუილად იმდებოდა. პო, კიდეც — ამ ოთახში განუწყვეტლო უტრავდა მუსიკა...

რეკლამაში მუსიკასაც უდიდესი ადგილი უკავია. როგორც იცით, ის არაერთგვაროვანაა. გაისხნეთ, რა მრავალფეროვანი მუსიკა ვერს ჩვენ ირგვლივ: როკი, პოპსა, ქმბიანი, ბლუზი, ვაზი, ალტერნატივა და რაღა თქმა უნდა, კლასიკა.

პოპსა ადამიანის ფსიქიკაზე არასასიკეთო გავლენას ახდენს, რადგან მას თავისი ხშირი „დეიცლიკით“. არადა, პოპულარული მუსიკის გარეშე ცხოვრება მოსაწყვეია. ისიც გაისხნეთ, როგორ ტექსტს ადებენ ასეთ მუსიკას — როგორც წესი, რომანტიკული. პოპს უნდოლი სიმღერები კი არ არის, არამედ ისეთი, რომლებიც ხშირად სასიყვარულო თემატიკასთან დაკავშირებული კითხვებზე იძლევა სასუბებს.

როკმუსიკა. მისივე როკს სულ ადვილად ძალუძს, ადამიანს თვითმკვლელობისკენ უბიძგოს. განსაკუთრებით — გარდატეხის პერიოდში მყოფ ახალგაზრდას. ასეთი შემთხვევა არცთუ ცოტაა.

ვაზი და ბლუზი. ამ ტიპის მუსიკის ყველა ვერ აღიქვამს და, აქედან გამომდინარე, მისი წილი რეკლამაში მცირეა — რეკლამა ხომ ფართო აუდიტორიაზე გათვლილია.

ქმბიანი და ალტერნატიული მუსიკა — ისეც გემოვნების საქმეა. ფსიქიკისთვის ის ვერ არავფერი აღუშვებიათ. ვერც დაუშვებენ, რადგან „სარეკლამო მუსიკა-ურბობის“ ლიდერები როკმუსიკა და პოპულარული მუსიკა არიან.

რაც უწებება კლასიკურ მუსიკას, მისი

ცალკე განხილვა ნამდვილად ღირს. ეს მუსიკა არაფერს არ ჰკავს. მან მრავალი მეცნიერი დაარწმუნა, რომ მართო ადამიანის დამწვევებს კი არა, ავადმყოფის მორჩენაც ძალუქს ამბობენ, რომ კლასიკურმა მუსიკამ კიბით დადავლებულაც განკურნა. თუნცა იმასაც ამბობენ, რომ კლასიკური მუსიკა ძნელი მოსასმენია. ვინ იცის, იქნებ, ის მართლაც ვადასწორება?

საზოგადოებრივმა გაბატონებული აზრის თანახმად, რეკლამა მოწოდებულია, მაშინ-ღოს ადამიანს ინფორმაცია ამ თუ იმ პროდუქტსა თუ მომსახურებაზე. თურთიდილად მართლაც ასეა, მაგრამ აქვე იხიბს კითხვა: სურვილიან თუ არა თანამედროვე მარკეტინგული კომპანიები მოსახლეობის ინფორმირებაზე? ამასთან ერთად სარეკლამო რეალი ადამიანს ფსიქოგაგზე ხომ არ ახდენს გავლენას? აქ არ ვგულისხმობთ არც ოცდამეხუთე კადრს, არც მაქნოზს, არც ფლეშ-ნაჩსებს, არც ფერია თამაშს და არც სხვა ტექნიკურ სატყურებს, რომლებსაც ხშირად იყენებენ რეკლამაში. რა ხდება სინამდვილეში? ვინაიდან რეკლამა ფართო მასშტაბზე გათვლილი (მასშტაბი უმარტაზე სახანია, რომელსაც სხვადასხვაგვარი სოციალური სტატუსის, შესაძლებლობების, ინფორმაციის ადრესის უნარი თუ პრაქტიკული ხდება აქვს), მან უნდა იპოვოს სუსტი წერტილი, რომელიც ყველა ადამიანისთვის საერთოა. ამრიგად, რეკლამის ინფორმაციულობის თურთიდილი კონცეფცია უკანა პლანზე გადაინაცვლებს და წინ წამოიწეწებს ფართო მასშტაბის დამახასიათებელი ტენდენციები და გადახრები, განორჩევილად იმისა, აქვთ თუ არა ამ უკანასკნელთ რამე საერთო გასარეკლამებლად პროდუქტთან.

რეკლამის საძირზე უტყვისად ადამიანის ემოციაა. თუ ადამიანმა აღმოაჩინა, რომ მისი მანიპულირებენ, არაფერსაც არ იცადის, მაგრამ თუ მის ქვეცნობიბზე ვიმოქმედებთ, მაშინ? აი, ერთი მაგალითი: ნებისმიერი ტუალეტის სარეცხი საშუალების რეკლამა ვგამცნობს, რომ ჩვენს უნიტაზში ყოველწამიბრად მრავლდება მიკრობები და მხოლოდ ამ სარეცხ საშუალების ძალუქს მათი განადგურება. ერთი შეხვედრა, ეს რეკლამა მტრად ინფორმაციული და სასარგებლოა – მასში ხომ ექსპერტიზა ჩანს, რომელიც ულტრათიისფერი სხივებით ვეაწეწებს, როგორ მრავლდება ბაქტერიები. სინამდვილეში კი, არა, რამაა საჭე: ყველა ადამიანს ეშინია სიკვდილის, რაც თითო-

ვადარჩენის ინსტიტუქტითაა განპირობებული. სიკვდილის შიში უფრო მძაფრდება, რიცა ადამიანი ვერ ხვდავს მტრის, ამ შეხიბვევაში – ბაქტერიებს, და არ იცის, საიდან მოეღის საფრთხე. ამ იდეას, რომელიც ჩვენს ქვეცნობიბრმა ჩადგებულ, თანდათანობით იმ აზრად შეგავართ, რომ მხოლოდ ამ სარეცხ საშუალებას ძალუქს უხილავი მტრისაგან ჩვენი ხსნა. ქვეცნობიბრი შიში იმ ძლიერ სტიმულად იქცევა, რომელიც პროდუქტის ყიდვას გვაიბულებს. მხოლოდ ამ შეხიბვევაში იხსნება ფსიქიკური დაძაბულობა ჩვენს ქვეცნობიბრში.

ჩვენში დარჩეს და, ულტრათიისფერი სხივები ბაქტერიების ანადგურებს, ხოლო ვამდინარე წულის გამო უნიტაზში ბაქტერიების შტამების განვითარება უზარადად შეუძლებელია.

ეს კარგი ილუსტრაციაა არა მარტო ფართო მასშტაბზე რეკლამის შემოქმედების შექნისხანა, არამედ იმისაც, როგორ ხდება რეკლამის საშუალებით ისეთი პროდუქტების გაყიდვა, რომლებიც არავითარ ფასეულობას არ წარმოადგენს.

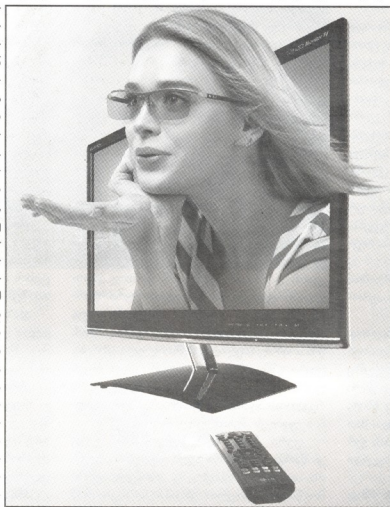
ისე არ ვაკავებთ, თითქოს ყველა უბედურების სათავე რეკლამა იყოს, მაგრამ თუ ტოტალიტარობში საძველი სიძველეს, რომელიც იმისკენ მიისწრაფვის, ადამიანის ნებასა კუთარს დაუპირობლოს, მაშინ რეკლამაც,

რომელიც დიდი ნებობიბით არ არის დატვირთული, მისგან არავითარ ფასსხვადევა. მტრის – ქვეცნობიბრზე ვარსებულ მარკეტული რეკლამა ხშირად ადამიანის პირად და საზოგადოების ფსიქოლოგიურ პრობლემებს აღრმავებს.

დაბოლოს...

პირატექნილოგია და რეკლამა, ისევე როგორც სოციალიზაციის სხვა ინსტიტუტები, მოქმედებს ადამიანის ფსიქიკაზე და ქცევაზე არა მარტო ვარე სამყაროს შესახებ ინფორმაციით, არამედ თავად ადამიანის – მისი მენტალიტეტის, ფსიქოლოგიის, ინტერესების და მოთხოვნისებების შეცვლის გზითაც. ამასთან, ის დიდი გავლენას ახდენს საზოგადოებრივ აზრსა და მორალზე. ნეიტრალიტიტარიზმის პირობებში მასშტაბი, ისევე როგორც სხვა სოციალური ინსტიტუტები, ქმნადა ფასეულობათა იმ მდინარე პოლუსებს, რომლებიც მოქალაქეთა ქცევას ხელისუფლებისთვის საჭირო გეზს აძლევს. ასეთ ფასეულობათა „ადრესით“ პოლუსად მიმინევა მატრიალურ მოთხოვნისებათა დეკამეფიციენცია, მაგალით სოციალური სტატუსის (სიმდიდრე და ძალაუფლება – მისი ძირითადი კრიტერიუმები), პრესტიჟული ნივთების ქონა, ხელმოცარლობა მიმართი ხიზი და სხვა. იდეებისა და ფასეულობების სისტემა, რომელიც ემყარება მხოლოდ მატრიალურ მოთხოვნისებათა დეკამეფიციენციას, ნივთების კულტს, სტატუსსა და ძველიველიზმს და რომელსაც ადამიანებს ყოველდღიურად უღებენ თავში რეკლამისა და სხვა საშუალებით, ინფორმაციული ტოტალიტიტარიზმის თავისებურ პოლიტიკურ რელიგიად წარმოჩნდება. დმტრეობად აქ ოქროს კრები და სოციალურ იერარქიაში პრესტიჟული აფელი ითივლება.

დაბოლოს, როგორც აღნიშნავს ოილდოს ჰაქსონი თავის ანტიუტოპიაში „საოცარი ახალი სამყაროს შესახებ“ (1989 წელი), გაიმეორებ იდეა კერაში სამეზის, დღეში ასევერ თითხი წულის განვლილობაში – და შემშარბიტება მზადა. თანამედროვე პირატექნილოგიებმა წარმატებით უკვე დიდი ხანია გადააჭარბეს ჰაქსონის ტოტალიტარული მოდელის „იპინოვლებს“ (იდეებისა და ფასეულობების შთავიბინების სპეციალიტიტეს).



მოზარდი და აბრეშინა

უმიზეზო აგრესია არ არსებობს. ის მაშინ წარმოიშობა, როდესაც ადამიანი აწყდება გაურკვევლობას, წინააღმდეგობას, ღალატს, როდესაც მისთ მანიპულირებენ ან აზიზებენ, როდესაც ის არ ცხოვრობს თავისი ცხოვრებით და ეკარგება სხვებისთვის ცხოვრების სურვილი. სწორედ ამ დროს იჩენს თავს აგრესია გარშემო მყოფთა მიმართ. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბავშვებისა და მოზარდების მიმართ განხორციელებული აგრესია, თუმცა ჩვენში ამაზე თითქმის არ ლაპარაკობენ. ასეთი ფაქტები ყოველთვის იმალება, ინიღბება. ბავშვები აგრესიას ეფახებიან შინ, სკოლებში, აღმზრდელიობით და სასჯელადსრულებით დატყვებულებში, ინტერნეტში, სოციალურ ქსელებში, ტელეეკრანზე. ბავშვთა ფსიქოლოგი ელზა მესხი ბავშვებსა და მოზარდებზე განხორციელებული აგრესიის მიზეზებსა და გამოსავალზე გვესაუბრება.

მსაშობარ მამა ქაბჭაშაძემ

— ბევრმა შესაძლოა იცოდეს, ბევრს კი ალბათ გააკვირვებს იმის გაგება, რომ ბავშვების მიმართ აგრესიას ეფუძვლება ხშირად მშობლები ამფლანგებენ. რისი ბრალი ისე?

— საზღვარგარეთ ამის შესახებ დაუფარავად საუბრობენ, საქართველოში კი ეს თემა ერთგვარად ტაბუდებულია, თუმცა ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ასეთი რამ ჩვენში არ ხდება.

ყოველდღიური საზრუნავისგან გადაღლილი მშობლები შვილთან კონფლიქტის დროს ხშირად წინასწრობას კარგვენ და შეუძლებელი ყველაფერი ჩაიდინენ, თუნდაც მხოლოდ იმისთვის, რომ მტრადილა კატარა გახდეს.

ზოგიერთი მშობელი ისე ძლიერ სტრესშია, რომ ის ტყინის შერყევით და სხვა ტრავმებით საკონკრეტოდ დაწესებულებების ხელგაღწევა. მშობლების ძალადობის შედეგად ბავშვებს უვითარდებათ ყურადღების დეფიციტის სინდრომი, მტყუვლების დარღვევა, გონებრივი განვითარების შეგრძნება, თვითშეფასება და ძალის დარღვევა.

ბევრი მშობელი აცნობიერებს, რომ სწორად არ იქცევა და სპეციალისტთან გადის ფსიქოთერაპიის კურსს.

— სად არის გამოსავალი?

— ბავშვების მიმართ აგრესია ყველაზე მეტად ახასიათებთ ფიზიკურად და ემოციურად გადაღლილ მშობლებს. მათ უჭირვეთ, ისე დაეცემონ დღის რეჟიმი, რომ პირადი

ცხოვრებისთვისაც დარჩეთ დრო. თუ პატარას სამი წელი უკვე შეუსრულდა, შეიძლება მისი საბავშვო ბაღში მიყვანი. ამ ასაკში მათ იმის გაგებაც შეუძლიათ, რომ დედა დაიღალა და დასვენება სჭირდება. ბავშვებისთვის ამის ახსნა ერთგვარი აღმზრდელიობით ნათელიც იქნება — მან ხომ სხვისი გრძობების პატივისცემაც უნდა ისწავლოს. დროთა განმავლობაში მას გამოუმუშავდება პატივისცემის მშობლების საქმიანობის მიმართ, გააცნობიერებს, რომ დედ-მამის დრო სულ მას არ ეკუთვნის. გამოიცნობს დროს, ცოტა ხანში თავად მისგან გაიგონით: „დედიკო, არ მტკალა, მოგვანიებთ ვისაუბროთ“, ან „ცოტა ხანს მაცადე, განმარტობა მინდა“. ეს ნუ

**მშობლების კალაპოტის
შეფუთვალ პაპუშვიას უნი-
თარღვაში ყურადღების
დავამბობის სინდრომი,
მეგრეშვილების დარღვევის,
გრენგარძი ბანკიონარების
შეფარება, თმობიშეფარება
და ბაღის დარღვევაში.**

შეგამინებთ; უბრალოდ, ბავშვმა შეფინა, რომ არსებობს საზღვარი მის შინაგან სამყაროს, ინტერესების, მოთხოვნებსა და გარეგანი შორის. გარდა ამისა, ბავშვები სწორედ მშობლებიდან სწავლობენ იმის სიტყვით გამოხატვას, რასაც განიცდიან. ფსიქოლოგიის თვალ-



სახრისით, ეს მეტად მნიშვნელოვანია — ადამიანს უნდა შეეძლოს საკუთარი გრძობისთვის სხვისთვის გაზარება, ნაცვლად დამღვლისა.

— ხშირად აგრესიის მიზეზი მშობლების აბათია...

— აბათია — ეს არის პასიური ემოციური მდგომარეობა, გაურკვევლობა, გულგრილობა გარშემო მყოფთა მიმართ. ხშირად იგი გამოწვეულია მძიმე ფინანსური მდგომარეობით, სამსახურში დამძული ვითარებით, თვანში აწეული უთითობებით. ყოველფე ამის შედეგად კი ყველაზე მეტად თვანის მცირეწლოვანი წევრები ზარალდებან.

ასეთ დროს აუცილებლად პრიობლებს მოგვარება. შესაძლოა, საჭირო გახდეს წერილობითა და ფსიქოთერაპეუტის დახმარება. პოზიტიური შედეგი მოაქვს ბავშვთან ერთად სერნობას, საცერული ნათესავების მონახულებას. დედ დახმარებას გაგვეცეს იმის გააზრებაც, რომ გვესურს, კარგი მშობლები ვყოთ.

არსებობს ე.წ. ხუთონის კომპლექსი, როდესაც საზოგადოებრივ ცხოვრებაში წარმატებულ დედას სურვილი უწინდება, შვილი უმაღლესი სტანდარტების შესაბამისად აღზარდონ. ისინი მიიღობენ, შეუქმან შვილს საუკეთესო პირობებს, გაუმეზობენ ჩასწინებენ, რომ მოუწვევდი მონანი არ არსებობს, რომ დაღალა არ შეიძლება... სწორედ მათ ეწერება შინაგანი და ემოციური რესურსი ყველაზე დრე და ეყუვლებათ აბათია და არა მათ, ვინც შვილების ვინცერებ განვითარებაზე თითქმის არ ზრუნებენ.

ასეი დროსაც დიდი სარგებლობა მოაქვს შვილთან ერთად უწყების გატარება ყოველ-

გვარი მეკონტროლისა და აღმზრდელითი ღონისძიებების გარეშე.

გათვლილწინა: ყოველთვის მოიძებნება ისეთი ადამანი, რომელიც შეიძლება თქვენზე მეტს გაუკეთებს და ისეთიც, რომელიც იმის ნახევარსაც ვერ გააკეთებენ, რასაც თქვენ.

თუ სწავლით, რომ საქმეს ვერ აუღისარი, დაისმართ ვინმე — დედა, დედამილი, და, მეგობარი, ადვოკატი ძიას და მამართი ფსიქოთერაპევტი.

სასწავლო, აღმზრდელითი და სასაჯლადრულებითი დანებებულ დებებში სწორად ცდილობენ მოზარდებში შიშის დათესვას. მართლებითი ასეთი მიდგომა?

— შიშზე დაფუძნებული მეთოდები — ვეროლი, დასჯა — საწუხაროდ, დღესაც აქტიუალური, თუმცა არცთუ სახარბიელია მათი შედეგი წარმოდგენილი, მაგალითად, ასეთი სურათი: დედა უფროს შვილის იმის გამო სცემს, რომ მან უტყვის დას ან ძმას ჩაარტყა და მოითხოვს მისგან, ასეთი რამ აღარ გაუდლოს. აღზრდის ეს ხერხი არათუ შედეგს ვერ გამოიღებს, უფრო მეტადვე გააფუჭებს საქმეს. თავად განსაკუთრებული გავაუბინებთ ბავშვს, რომ ძალადობა არ შეიძლება, თუ თვითონვე ვიძალადე მასზე? ბავშვმა უნდა დანახოს, რომ მას პატივის სცემენ, რათა თავადაც ასე მოეპოვოს სხვებს.

ყო დრო, როდესაც შიშს მართლაც შეეძლო ბავშვის, მოზარდის ქცევის შეცვლა და ამ კუთხით პოზიტიური შედეგის მოტანა, მაგრამ დღევანდელ ბავშვებში, რომლებიც გაცილებით ინფორმირებულიები არიან, ძალადობა მხოლოდ და მხოლოდ სასუსხო რეაქციას გამოიწვევს — ისინი აგრესიულად აგრესიულად იპასუხებენ.

ნებისმიერი სასაჯლადრულებითი დაწესებულების კონტინენტის შესწავლის ავლისა და ამოიანეთ, რომ განსაკუთრებული სიმძიმით ჩადენილი დანაშაულისთვის მსჯავრდებულობა 90 პრიციპტი სწორედ ისეთი ადამანია, ვინც შიშის ქვეშ იზრდებოდა, ვისაც მშობლები განსაკუთრებით მეკონტროლდნენ.

გარდა ამისა, ფსიქოთერაპევტებთან მრავალ დასავთ პაციენტებს, რომლებიც არასწორი აღზრდის შედეგად დეპრესიით, შიშით, განვანის შეგრძნებითა და აპათიით იტანჯებიან.

ცხადია, მედალს ყოველთვის ორი მხარე აქვს — არასწორი მეთისმეტად რბილი მამარტყა ცხადია, ამას ვეკარანებს ბავშვის სიყვარული, მაგრამ აღზრდის თვალსაზრისით ასეთი მიდგომა ნაკლებეფექტანია.

ბავშვები თქონს შეუადღის პრინციპზე დაფუძნებული მეთოდები უნდა აღეზრდეთ. თავისუფლება, რომელსაც ბავშვებს ვთავაზობთ, აუცილებლად უნდა ბალანსდებოდეს მეთოდებით, რომლებიც მათი კონტროლის საშუალებასაც იძლევა და, ამასთან, მათში თანამშრომლობის სურვილსაც ბადებს.

არ შეიძლება ბავშვითის სრული თავისუფლების მიცემა, თუ დარწმუნებული არ ვართ, რომ ის ისე მოიქცევა, როგორც საჭიროა.

მრავალი მათგანი, ვისაც ბავშვობაში ცუდად

ექვედნენ, ცდილობს, არასოდეს დასავლის დადაპირვის შვილი — ვერ ერთი, პირადი გამოცდილებით იციან, რომ ეს მეთოდები არ ქრის, მეორე — სწორი, იფერენ ისეთი მშობლები, როგორებზეც თავად ოცნებობდნენ. სწორედ აქ მოხდით მათი შეცდომა — არ იციან, როგორ შეეცადონ შიშზე დაფუძნებული მეთოდები სეკარულით გაკარგებული წესებით, არ შეუძლიან, ბავშვს დისცილინის, კენ მოუწოდონ და საბოლოო გაშმა, აზრულებენ მათ.

დღეს ბავშვები მეორე ასაკიდანვე მიიღებენ დამოკიდებლობის კაცინ, ლამაზენ უფროსების მეტრეობისგან გათავისუფლებას მამინ, როდესაც საბისოდ ვერ კიდევ არ არიან მზად. მათ სწირდება მშობლების ხელმძღვანელობა, მაგრამ თუ მათი მტკიცე ნება ვერ იგრძნეს, აუცილებლად დააუწყებენ თავს მათ კონტროლს.

უკანასკნელ წლებში მოზარდობა აგრესიის სერიოზულ საზოგადოებრივ პრობლემად იქცა...

— მოზარდებზე ნეკატორ ვაგელანს ახდენს სულიერი კრიზისი, მშობელთა ვერადღების უკმაღისობა, სატელევიზო პროგრამები, კომპიუტერული თამაშები, ვიდეოფილმები, რომლებიც ძალის კულტის პროპაგანდას ქვეყნა. აგრესია მათთვის ერთგვარ ნორმად იქცა და თითქმის ღარც კი რეაგირებენ მასზე. გამოკითხვებმა აჩვენა, რომ მოზარდების 45% ხედავს ამ პრობლემის ამოფხურის აუცილებლობას, 16% კი მათი დაფუძნებული მოგვარების მომხრეა; სამეცნიეროდ, გამოკითხულთა 25%-ის ძალადობა აგრესიის

თუ ისე დიდ პრობლემად მიაჩნია, ხოლო 11%-ისთვის ეს საერთოდ არ არის მნიშვნელოვანი.

მასწავლებელთა 67% აღიარებს, რომ ამწინეს კლასში აგრესიის გამოვლინებას და მისი დაუყოვნებლივ აღფხურის მომხრეა.

რა ასაკში ვლინდება ბავშვთა აგრესიის ყველაზე მეტად?

— ყველა ასაკში ერთნაირად ვლინდება; განსხვავებულია მხოლოდ ფორმა.

რა ფორმით ვლინდება მოზარდებში აგრესია?

— უტეტსად — სიტყვირად (73%),





ფიზიკურად (25%), არაბრდაბრი (10%) და მატერიალური (6%) ფორმით.

- სიტყვიერი აგრესიის გამოხატულებაა დაცნა, ირინა, უცნობი სიტყვები, გუნვა;
- ფიზიკურისა – ჩხუბი, ხელის კვრა, ბასრი საგნების ჩხვლეტა, თმის მოჭრა;
- მატერიალურისა – ფულის და ნივთების გამოძლევა, მოპარვა, სხვისი საკუთრების გაფუჭება;

● აბაბრდაბრი, არიბი აგრესია ვლინდება უსამართლო ქმედებებში, თამაშებში, სურბებში და სხვა.

აგრესიის ერთ-ერთი ფორმა სრული იფირირება – ბიიკტი.

ცნობილია ფსიქოლოგიური ზემოქმედების სხვა სახეებც, მაგალითად, როდესაც მოზარდები თანხლებს ან უტყრისებს მით საცლად საშინაო დავლებიშ შესრულებას აბიულებერ.

— რა ინვესტ ბავშვებში აგრესიისა?

- აგრესიის გავრცელებული მიზეზებია:
- სწობიბრივი ნორმების არასათიანლო დონეზე ფორმირება;
- საზოგადოებრივი დირებულებების უკმარისობა;
- ბვერი თავისუფალი დრო;
- ინტერესისა უქონლობა;
- ოჯახური აღზრდის უკმარისობა;
- დარღვეული ოჯახიშ მოშლილი ფუნქციური კავშირები;
- მიკროზრუნველობა ან ჭარბი კონტროლი;
- ემიციური სიცვე, ძლიერი სიმკაცრე;

● მშობლების აგრესული დამოკიდებულება შეილებსადი (ხშირი ცემა, დასჯა და შეურაცხველი).

ბავშვებში აგრესიის გამოვლენას ხელს უწყობს:

- ხასიათის მუკვედრეობიბი თავისებურებაში;

● მუკვედრეობით-კონსტიტუციური განწყობა აგრესული ქმედებისადი;

● მშობლების ფსიქოპათოლოია, ადუნებით ქცევა;

● გამოხატული შფოთვითი მდგომარეობიანი და მიკერაქტურობა;

● თავის ტენის ტრავმა;

● ტენის ძინიბლური დისფუნქცია;

● არახელსაყრელი საყოფაცხოვრებო-სოციალური პირობები;

● აღზრდის არახელსაყრელი პირობები ოჯახისა და სკოლაში;

● მშობლების არადეკვტური, მკაცრი კონტროლი.

— ყოფილივე ამის შესაბამრებლად ან ილსაკვეთად რა არის საჭირო?

— აუცილებელია, ფსიქოლოგიები უფრო აქტიურად ჩვეთონ სასწავლო პროცესში, საჭარდეს საკვალური საკორექციო-განმთარბელი მუკადრებები რფორც უტროს, იხე უფროსკლასელებთან, მასწავლებლებთან და მშობლებს მკვეთრ სვანებები რეკომენდაციებში. შოგად რეკომენდაციები ან ასეთა:

- ინტერესთა სფეროს ჩამოყალიბება უნდა მოხდეს ბავშვის ხასიათის, მისი თავისებურებების გათვალისწინებით;

● ბავშვის განვითარება საჭიროა თანამედვერულად, თანდათანობით;

● ბავშვს უნდა შეეუქნაით საკუთარ შესაძლებლობათა სარელიზაციი არე და მკვეცი თავის დამკვედრების საშუალება, რაც შეიძლება მოხდეს შრობიში, სპორტული, მსატკრული ოუ სხვა ტიპის აქტივობებში;

● მშობლებმა უარი უნდა თქვან აღზრდისას ძალიშბრი მეთოდების გამოყენებაზე;

● ბავშვმა უნდა შეიგნოს, რომ კარგი ქცევა, უპირველეს ყოვლისა, მას სწორდება და არა მის მშობლებს;

● ამასთან, უნდა დარწმუნდეს, რომ კარგად მოქცევა შეუძლია;


● დროდადრო უნდა შეეუქნით მას ხასიათის დღებობი მხარეები, მხოლოდ უარყოფითის ხაზგასმით არ უნდა შეზოიფერავლით;

● ყვერი უნდა ყვედით ბავშვს, სათოიად მოეყვრით მას გრძობებს, წყახალსოით მისი გულახდილობა;

● არაკეთიარ შემოსვევაში არ გამოიყენით ეს ინფორმაცია მომავალში მას დასასჯელად ან სასაყვედურად.

— ბოლო ხანს ბავშვთა აგრესიის ერთ-ერთ მძლავრ წყაროდ იქცა ინტერნეტი და ტელევიზია...

— ძალიბის ელემენტების შემკველი ფილმების ყურებისას ბავშვების ნაწილი ნახას აღდევს რფორც არარეალური, მხოლოდ კორტუალური სამყაროში არსებების, ნაწილი კი ყურებისას თვალბს ზუტყეს და ასეიი რეალობის მიღება არ სურს. თუკვა არან ობიბი ბავშვებიც, რომლებც ასეიი კადრების ყურებისას საბმინებსა განვიკლან. ეს ძალზე დამხეიერებელი და შემსბოიფერელა დღევნილია, რომ ასეიი ბავშვების დიდი ნაწილი თოვად არის მადრეკელი სისასტესტენტი, მთბში მათბბს დესმოტიზმისა და სისასტიკისადმი არახეობა მუხათა. სწორედ ასეიი ბავშვებს სწორდება განსაკუთრებული ყრადღება და ფსიქოკორექცია. ისინი უნდა კარგილი მადღების ელემენტების შემკველ გასართბს, შეეუქნითი ფილმები და თამაშები მკაცრად განსაზღვერილი წესების მიხედვით, რათა დფიქტინდ და ნახბიდან შესაბამისი დასკენები გამოიბნანონ, მიხედნენ, რა უტყვისა, რა უფრი მუტ პატივისცემის ომსახურების გარშეშო მყოფათა მხრიდან.

დასასრულ, შეიძლება თქვას, რომ აგრესია მოფენა, რომლის დროისც დიდი რაოდენობით ცნრება ამოფრტყევა. წვენი მთავარი ამიკანაა, ეს ცნრება საჭირო კალაბოტში მოეციეთ. შეეძლიათ გამოიფირით განმუხტვის უნებელი საშუალებით – დაბიბი ქალღლები, ამტკრითი ვიბები, „სკენით“ ბალიშ... 

კალაპლის ელემენტების შემკველი ფილმების ყურებისას ბავშვების ნაწილი ნახას აღდევს რფორც არარეალური, მხოლოდ კორტუალური სამყაროში არსებების, ნაწილი კი ყურებისას თვალბს ზუტყეს და ასეიი რეალობის მიღება არ სურს. თუკვა არან ობიბი ბავშვებიც, რომლებც ასეიი კადრების ყურებისას საბმინებსა განვიკლან. ეს ძალზე დამხეიერებელი და შემსბოიფერელა დღევნილია, რომ ასეიი ბავშვების დიდი ნაწილი თოვად არის მადრეკელი სისასტესტენტი, მთბში მათბბს დესმოტიზმისა და სისასტიკისადმი არახეობა მუხათა. სწორედ ასეიი ბავშვებს სწორდება განსაკუთრებული ყრადღება და ფსიქოკორექცია. ისინი უნდა კარგილი მადღების ელემენტების შემკველ გასართბს, შეეუქნითი ფილმები და თამაშები მკაცრად განსაზღვერილი წესების მიხედვით, რათა დფიქტინდ და ნახბიდან შესაბამისი დასკენები გამოიბნანონ, მიხედნენ, რა უტყვისა, რა უფრი მუტ პატივისცემის ომსახურების გარშეშო მყოფათა მხრიდან.



საარჩევნო ტექნოლოგიები და მოსახლეობაზე ზემოქმედების საშუალებები

არჩევნები ქვეყნის ცხოვრების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი მომენტი, რომელიც განსაზღვრავს ქვეყნის ცხოვრების წესს, რიგმს, მოსახლეობის სოციალურ და პოლიტიკურ მიმართულებას. ზოგან ეს პროცესი გამჭვირვალეა, მშვიდ და დემოკრატიულ ვითარებაში მიმდინარეობს, ზოგან კი ფორმალურ ხასიათს ატარებს და მისი შედეგიც, ფაქტობრივად, წინასწარ არის ცნობილი. საარჩევნო ტექნოლოგიებსა და მოსახლეობის მართვის საშუალებებზე ჟურნალისტი გიგლა გობეჩია გვსაუბრება.

მსაუბრა ღაღლი ჩხიკვაძე

— ბატონო გიგლა, სტირდებით თუ არა პოლიტიკოსებს ამომრჩევლის კრიტიკული აზროვნება?

— პოლიტიკოსებს არავითარ შემთხვევაში არ სჭირდებათ მთავრობეზე საზოგადოებაში ან საზოგადოებაში ანალიტიკური ქურნალიტიკა ერთხანს პრაქტიკულად კვდეთოვანი იქნა მიყენებული. დარგის თეორეტიკოსებს ვაღაწყვებეს, რომ საკმარისი იყო,

ჟურნალისტს შეითხველაფე ფაქტები მიეტანა. შედეგად ჟურნალისტიკამ მასის აღზრდის ფუნქცია დაკარგა. ხალხში კრიტიკული პოლიტიკური აზროვნების აღზრდა კი სწორედ მედიის საქმეა.

— რა ტექნოლოგიებს იყენებთ პოლიტიკოსებში ხალხის მისების დასამორჩილებლად?

— ქვეყანი პოლიტიკოსების არსულად კარგა ხანა მოიბუნება ტენის გამოყენების ტექნოლოგიები, რომელთა მოგარეკი ინსტრუმენტი ელექტრონული მედიაა, თუმცა ისეც რე გაიგებთ, თითქმის ბუფერ მედიას არავითარი წვლილის შეტანა არ შეუძლოს ხალხის ზომიერებაში, ფსიქოზამდე მიყვანაში. ცნობილი ტექნოლოგია ნეოლონიგისტური პროგრამირება, რომელიც დიდი პოპულარობით სარგებლობს და მისი პირდაპირი ასპარეზია ბუფერული მედია, თუმცა მისი წილი ამ სივრცეში გაცილებით ნაკლებია ელექტრონული მედია, დღიდან ამ შესაძლებლობის აღმოჩენისა, იყო, არის და იქნება ანგარდში, სექსუალურების, სელისუფლების მაღალი ემულიონების, მწარეული პარტის მრდიან მკეროსკოპული დაცირებების ქე

— ალბათ

უნდა ითქვას ინტერნეტისტიკისა და სოციალური ქსელების მნიშვნელობაზეც...

— სოციალურ ქსელებს ვერ აკონტროლებენ და სწორედ ახლახან ევოპტის მოვლენებმა, სხვადასხვა ქვეყანაში აშშ-ის საელჩოებზე მომხარბა თავდასხმებმა დადასტურა, რომ სოციალური ქსელი ხდება მრისხანე ანალი, რომელსაც ერთმ ექსპერტებს ხატოვანად „პროლეტარიატის ანალი“ უწოდებენ.

— როდის ჩაყვარა საფუძველი ამ ტექნოლოგიების გამოყენებას?

— XX საუკუნის 50-იანი წლების დამლევს დაიწყო ფსიქოტრონული ტექნოლოგიების სტაბილური გამოყენება როგორც სამეცნიერო სფეროში, ისე ბიზნესში. აშშ-ის სპეცსამსახურებმა შეიტყვეს ეს და დაიწყეს მათი გამოყენება საკუთარი მიზნებისთვის. 60-იან წლებში მთელი ორგანიზაციები იცვლდებოდა მასზე ზემოქმედების ხერხებს არა მარტო პოლიტიკური, არამედ ბიზნესის კუთხით. დაიწყეს 25-ე კადრის გამოყენება რეკლამებში, რომლებიც მოგვინებოდა აკრძალა.

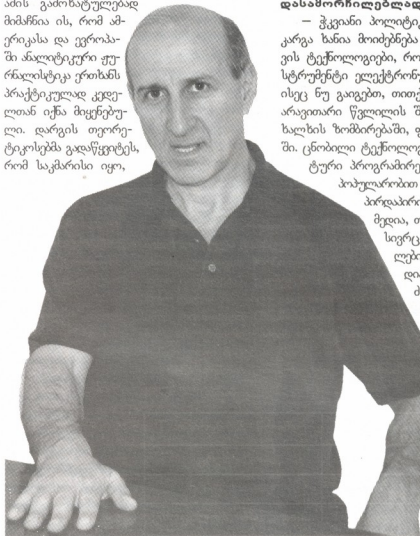
დღევანდელ ქართველ პოლიტიკოსებს, ფსიქოპატების 25-ე კადრი საყვინდად არ ჰყოფილი. თავდაც მისაურთა რამდენიმე მათგანთან. მათ მაშინათ, რომ ეს დღემომეშული ტექნოლოგია და დიდი ხანია, წარსულს ჩაბარდა. საშუალოდ, ასე არ არის. ამის დასტურად მოვიყვან ფაქტებს: 1999 წელს ევროსაბჭოს პარლამენტმა აკრძალა ევროსაბჭოს ქვეყნებში ფსიქოტრონული ტექნოლოგიების გამოყენება ელექტრონული მედიით. რა თქმა უნდა, აქ პირველ რიგში, 25-ე კადრი მოახზრებდა. სწორედ მაშინ, როდესაც ევროპარლამენტმა ეს ვადაწყვეტილება მიიღო, აშშ-ში ამ ტექნოლოგიების გასაშუალებლად დიდი თანხა გამოყო და დღემდე მთლიარლობით დოლარს ხარჯავს მის განსავითარებლად.

ფსიქოტრონული ტექნოლოგიების მეშვეობით სექსუალურებს თავისუფლად შეუძლიათ ათუფლობით ათასი ადამიანის ზომიერება.

სსკ-შიც მაღალ დონეზე იყო განვითარებული ფსიქოტრონული ტექნოლოგიები. მოსკოვში თავად აშშ-ის საელჩოც კი დიდხანს იყო მათი ზემოქმედების ქვეშევიან ადამიანებს.

სხვათა შორის, აშშ-ში ეს ტექნოლოგიები აკრძალული არ არის. მაუწყებლის შესახებ საკრთველის ორგანულ კანონში, 57-ე მუხლში, კი პირდაპირ წერია, რომ ქართველ მაუწყებელს ეკრძალება ადამიანის ქვეყნობიერზე ფარული ზემოქმედება.

— რამდენად ეფექტიანია ეს



აკრძალვა ან ვინ უნდა აკონტროლებს ის?

— კანონმდებლობა ამის მხოლოდ დეკლარაციას ახდენს. ის, რაც კანონით აკრძალულია, ისევეა, ამ შემთხვევაში კი სასჯელის ზომას არ არის განსაზღვრული. შესაბამისად, საქართველოში ამას არაფერ აკონტროლებს. თუკა ვერბობის ქვეყნებში, სადა ეს ტექნოლოგიები აკრძალა, მათი კონტროლის მექანიზმები არსებობს და იყენებენ კოდექსის სპეციალური კომისიები, რომლებშიც შედის ფსიქოლოგები, ფსიქიატრები, პარასიტოლოგები, ფსიქოტრინიკის სპეციალისტები და ფიზიკოსები, განსაკუთრებით — ლაზერული ფიზიკის, სინთეზისა და აკუსტიკის სპეციალისტები. არსებობს სპეციალური აპარატურაც და 25-ე კადრის შემოქმედებას პრობლემას არ წარმოადგენს.

— რა არის 25-ე კადრი და რითია ის საშიში?

— დადგენილია, რომ ადამიანის ცნობიერება წარმოადგენს ჩვეულებრივი სიჩქარით დატრიალებულ 24 კადრს. თუ კრიზისმტრავის ოდნე შეეპყრები, ერთ წაშენ 25-ე კადრსაც ჩაეტევი. ამ შემთხვევაში წადის გამსვლობა-ნი ადამიანის ხედვის არემი მოხვედრა 25 კადრი.

აბოჩნდა, რომ 24-ე კადრის ტივნი ჩვეულებრივ იმასორებს, 25-ემი ჩაგვებო ინიფორმაციას კი ქვეყნიბირი აღიქვამს. ზოლო როგორ მუშაობს ქვეყნიბირი, როდის და როგორ ამოქმედდება, არაფერ იცის.

ქვეყნის სათავეში მყოფმა ყველა ხელისუფალმა იცის თავისი რეალური რეიტინგი. ამიტომაც მიმდინარეობს ხალხზე მასობრივი ზემოქმედება ტელევიზიის საშუალებით. მაგალითად, 1996 წელს, მეორე ვადით არჩევა-დე პრეზიდენტ ციციკინის რეალური რეიტინგი 10%-ს არ აღემატებოდა. მაშინ მისი ხელისუფლების საერთაშორისო რეალი 25-ე კადრის გამოჩენით აიწვევს ტელევიზიის (რაც, სხვათა შორის, აღიარა კოდექსი მისმა ადმინისტრაციამ მას შემდეგ, რაც ეს რეალი სპეციალისტებმა შეისწავლეს და შემოიწესეს). ამის შედეგად არჩევნების გასაკლებლად იმდენი მაღისხმევა აღარ დასტიდათ.

— რა შეიძლება დაგვხდეს-ისპირობით ამ ტექნოლოგიებს?

— ძნელი სათქვამია. არ უნდა მივეყვი ამ შტურმს, რომელსაც შედის საშუალებით ახორციელებენ ჩვენზე.

— როგორ უდგება ამ რაკურსში სოციალური კვლევა-ბი?

— სოციოლოგიური კვლევები (მათი რიცხვს მიეკუთვნება ეგზიტპოლოგებიც) ტკინის გამორეცხვის ერთ-ერთი საშუალებაა.

ფსიქოლოგიური კვლევები დადგენილია, რომ მოსახლეობის 10-20% ასეთ ზემოქმედებას ექვემდებარება. მაგალითად, აშშ-ში ყოველი არჩევნების წინ მოსახლეობის დიდი ნაწილი ელვის, რა პოზიციას დაიკავებს შეიდა, ანუ საით გადაიხრება მისი ვექტორი.

— თუკა აშშ-ში ვექტორის რომელიმე მიმართულებით მკვეთრი გადახრა არ ხდება...

— აშკარად არა, მაგრამ არსებობს ტკინის გამორეცხვის ტექნოლოგიები, თუნდაც, მწარე სენდვისის ტექნოლოგია. მოსახლეობას მიუწოდება უტყუარი ფაქტი, რომ სადაც არაფერი იყოს; სამაგიეროდ, წინამდებარე და მომდევნო სოცეტებით ამ ფაქტის ზემოქმედება ან ძლიერდება, ან, პირიქით, სუსტდება.

— ჩვენი ტელეკომპანიები როგორ მუშაობენ ამ მიმართებით?

— სამუშაოდ, საზოგადოებას ტელეკომპანიების დაზოქმედებასა და მეტატრინიების სინდისიერებაზე დამოკიდებული.

— თქვენ მიერ ზემოთ ნახსენებ ფსიქოლოგიური ზემოქმედების ტექნოლოგიებს თუ ვლდობენ?

— სრულყოფილად — ვერა, მაგრამ მეტეს ვევი. ერთ წამებანი ტელეკომპანიები ამ პრაქტიკას მისდევენ. მაგალითად, იყენებენ მათ საშინს ობერვის მუშეობით, რომლებიც უკონტროლოდ მუშობენ.

— წინასაარჩევნოდ უდავოდ მნიშვნელოვანია პოლიტიკური პარტიების დაფინანსების წყაროები. როდესაც ფინანსურად დამოკიდებული ხარ რომელიმე გჯგუფზე, ძალაუნებურად მაითი ინტერესებზე უნდა გააბტორო, რამაც შესაძლოა ქვეყანა აზარალოს კიდეც...

— პრობლემა არახალია და ყველა მოაზროვნე ადამიანს იცის, რომ შეიდა უკვე დიდი ხანი გამოხატვის დიდი საფინანსო გჯგუფების ინტერესებს. დიდ ქვეყნებში ქვეყნის პირველ პარტეს ამ საფინანსო გჯგუფების წრეებში ირჩევენ. ვერც ერთი პრეზიდენტი და დიდიერი ვერ მოვა ქვეყნის სათავეში მათი დასტურის გარეშე. მაგრამ ყველაფერი ეს ხდება კარგად. ფილგრანულად შენიღბული ფორმით, ისე, რომ მისა ამას ვერ ხედება, თუკა ხდება მოაზროვნე ნაწილი, რომელსაც ასევე ფსიქოტრინული ტექნოლოგიებით ებრძვიან, რეზიზავენ, დასცილიან და ა.შ.

— წინასაარჩევნოდ ყველა კითხი, მიმდევრები და გულისხმიერი ხდება; ადვრთოვანებული ხარ რომელიმე პოლიტიკური გჯგუფით, გტომის, შენს სათქმელს ამბობს; გადის დრო, მიდის ეს ძალა ხელისუფლებაში და ყვე...

ლაფერი ავიწყდება. ეს ცალკეული ადამიანების ფერომინია თუ სახობადო პრაქტიკაა?

— ჩვენ სამი ხელისუფლება გამოიყვალეთ. პრეზიდენტი გამსახურდა რასაც გვპირდება, იმის შესრულება, უბრალოდ, არ დადაცვალა. ერთი ამასე მოიგებოდა — ამ პერიოდში დასაქვლი საქართველოში დამანგრეველი მიწისძვრა მოხდა. მსოფლიოს საგალეტო ფინანს წარმომადგენლები საქართველოში ჩამოვიდნ და პრეზიდენტს მილიარდნაზვარი დოლარის ოდენობის კრედიტ შეთავაზეს, მაგრამ მან უარი უთხრა — არ ჩაველი მომავალი თაობები ამ კაბალურ პირობებში, როგორმაც დღეს ვიხეხებით. მიწისძვრის-გან დაწერული სოფლები მან ქვეყნის სასწრებით აღადგინა.

მეორე პრეზიდენტი, ველარე შეარდნაზე, მოსახლეობას დაპირდა მილიონ საშუალო ადვლის ბევრ სხვა რამეს, თუკა არაფერი შეუსრულებია. ბუნებლით დავრბით, ერთს კი ვერ დაუყარგავი — სახელმწიფო რადაც ადვლი იპოვა მსოფლიო გეოპოლიტიკურ სივრცეში. იმ დროსაც უპირველ პირობებმა იყო, მაგრამ მამრეველი პრეზიდენტი კოორულ ვდევს ამ შეხება და არ გაუშვებია მოსაქრედა ის, რაც სააკაშვილის ხელისუფლებამ გამოიქტა.

ნაციონალიზმი მიძრიაბ რასაც დავპირდა, არაფერი გაუკრებია — არც ტერიტორიული მილიარდის აღდგენა, არც საშუალო ადვლები შექმნა. ავლტკადა ქვეყნა. სამხრელი მეგობრებობა, განსაკუთრებით — რევიონებში. შუქით და გაზით ადამიანს ვერ მოსაქრებ, კომუნიტების დროს კი ყველაფერი იყო, თანაც ძალიან იფავდა.

მართალია, საშუალო და დაბალ რელებში კოორულა აღარ არის, მაგრამ ვაღიანაცვლა მადალ ემულორებში და წარმოუდგენელი მასშტაბით მილი.

— შიშის დაწერება ადამიანის კონტროლის ერთ-ერთი მექანიზმია. დღეს სწორედ შიშს ნერგავენ... პოლიტიკური პარტიები ალბათ სპეციალისტების კონსულტაციებზე ხაც იღებენ წინასაარჩევნო კამპანიის წარმართვის თაობაზე...

— როგორც მართალია, მაგალითად, ისე ოპოზიცია საქართველოში ამ დარტის ძალად რამეს სპეციალისტების იწვევენ, თუკა მინდა, მოკრძალვებით შევასწორო ყველას უცხოელი სცენარისტები, პარტეტნოლოგები, ფსიქოტექნოლოგები ვერასოდეს მიხედვიან, ქარიველ კაცს ვლმის სული როდის და რის გამო ამოიქვა. რაზეც ამერიკელი და ევროპელი გავიარებს, ამხუ ქართულს შეიძლება რევიცინოს და პირიქით.

ორსულობა და ფსიქონევროლოგიური დარღვევები



ორსულობა, მოლოდინის ეს სასიამოვნო პერიოდი, იმავედროულად ორგანიზმის გამოცდვაც არის. ქვემოთ იმ სიმპტომებზე გვსაუბრებით, რომლებიც მიუთითებს, რომ ორსულის „ნერვული ბლანსი“ შერყეულია. ჩვენი სტემარია მეან-გინეკოლოგი ირმა თედორაძე.

ჩაველის ორსულობა, შობაბრძანება, განმარტული დაბადება თუ არა ბავშვი.

დაბადების თავის ტკივილი უმეტესად ორსულობის I-II ტრიმესტრებში იჩენს თავს. ტკივილი მსუბუქი ან ზომიერია, ორმხრივი, არ გააჩნია მკაფიო ლოკალიზაცია, გრძელდება რამდენიმე წუთიდან რამდენიმე დღემდე. ზოგჯერ ამას ტკივილსაც ვერ დარტყენ — ეს არის უფრო მეტად, ზეწოლის, თავზე საღვლის მოჭერის შეგრძნება. ის თავის ფეხის კანისა და კუნთების ხანგრძლივი დაძაბვის შედეგია და ამბობს ეწოდება დაძაბვის ტკივილი.

ტკივილი ხშირად ძლიერდება დღის მეორე ნახევარში, ანდა ძლიერი ფსიქოემოციური თუ ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ, ამის მონიტორინგი ან შხარდი.

შედარებით იშვიათად ორსულებში თავის ტკივილის მიზეზია შაკიკი. მისთვის დამახასიათებელია ტკივილის განმარტებითი შეტევები, მხედველობის დარღვევები, ასევე — დარღვეული კუჭ-ნაწლავის შრომა. ასეთ ორსულებს შორის არიან ისეთებიც, რომლებსაც შაკიკი დაორსულებამდე ჰქონდა, და ისეთებიც, ვისაც ის პირველად ორსულობისას გამოაჩნდა.

ორსულობის პირველ ტრიმესტრში მოსალოდნელია შეტევების გახშირება; მეორე-მესამეში შეტევები იშვიათდება და გაცილებით მსუბუქდება მაქიანარეობის.

— რომ მკურნალობენ თავის

ტკივილი?

— ორსულებში თავის ტკივილის მკურნალობისას, განურჩევლად მისი წარმოშობისა, უპირატესობა ენიჭება არამედიკამენტური საშუალებებს — ფსიქოლოგიური რელაქსაციას, ფიტოთერაპიას... მნიშვნელოვანია შრომისა და დასვენების რეჟიმის ორგანიზაცია, იმ ფაქტორების გამოიცხვება, რომლებიც ტკივილის შეტევებს უწყვეს პროვოცირებას.

გთავაზობთ რამდენიმე რეკომენდაციას:

● მასდიოთ ცხოვრების ვაზნად წესის, ნაკლები დრო გაატარე დაზოგულ შენობაში, ხშირად ისეინეო სუფთა ჰაერზე, ოღონდ არა ავტომატისტრალის მასლობლად, არამედ პარკში, ტყეში. მუშაობისას ხშირად შეიცვლე, განიავე თიახი, შეასრულე რამდენიმე ვარჯიში. ორგანიზმი ვანგადაიო გამდინდრება და თავს უფრო მხნედ იგრძობო.

● ნუ დაკლებო ძილს. უფრო არ იქნება, დღისითაც ჩათლიბო. თუ საშასური ამის საშუალების გაძლეო.

● უფრო არ იქნება, თუ დროს გამოინახე და ორსულთათვის ვანკუთინლ ტანვარჯიშის ან ცეკვის წრეზე ელიო. ასეიო დატვირთვა მოაძლიერებს ბავშვს, დაბადებისის მომზადებს იტყენს ორგანიზმს, ვანგაალიბებო და ახალ ნაცნობებს შეტყენო.

● აუცილებლად უნდა აითვისოთ რელაქსაციის მეთოდები, სუნთქვით ვარჯიში. შესაძლია, მათი დანახრებით ტკივილის შედეგამტრების ვარემუც დალწიოთ თავი.

● თუ ტკივილი ძალზე ძლიერია და არამედიკამენტური საშუალებები არ გეშეკიბო, მიიღეო გამაყუწებელი. იტყენს პატარას ეს უფრო ნაკლებ ზიანს მათყენებს, ვიდრე იტყენი მუცლიე უეწევაბო.

ორსულთათვის ნებადართულია: უბრალო ანალგეტიკი (პარაცეტამოლი), აუცილებლობის შემთხვევაში — კოფეინი.

რეკომენდებული არ არის ასპირინი და მისი ანალოგები, ციკლოპროფენი (ეს უკანასკნელი ხშირად შევის შაკიკის საწინააღმდეგეო საშუალებების შემადგენლობაში).

მედიკამენტების მიღებამდე უფრო ეთიათარე ექმს, რადგან ისეობს ერთი მუწეეიო უეწეებლად წამლებმაც კი, როგორებიც ინდიმეტაცინი, ვოლტარენი ან ასპირინია, შეიძლება აწინს ნაყუს.

უეცილებლად მიმართე ექმს, თუ:

● თავის ტკივილად ვანხირდა ან გაცილირდა;

● ტკივილი ძლიერდება პოზის შეცვლის, ვარჯიშის დროს, დამთ;

● ტკივილი აღმოცენდება თავის დახრისას, მაღალ ტემპურტრების ფონზე, ანდა მხედველობის ვარჯიშებს ახლებო თან.

შხაშხარა ნანახ სუგაბიძე

— ქიბაბტრონ ირმა, უმთავრესად რატომ მიმართავენ ორსულები ფსიქონევროლოგს?

— თავის ტკივილის, წელის ტკივილის, ხელ-ფეხის დაბუეების გამო. აქეთ სხვა ჩიულებიც.

— რა იწვევს თავის ტკივილს, საშობაო თუ არა იგი, დღის თუ არა მკურნალობა? იქნებ ჯოხის, მოვითმინოთ?

— თავის ტკივილი ვარჯილეული პრობლემა და არამხოლოდ ორსულებში. ის შეიძლება გამოიწვიოს როგორც ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურმა ცვლილებებმა, ასევე დაავადებებმა, რომლებიც ორსულბაზე არ არის დამოკლებული.

სტატისტიკური მონაცემებით, ათიდან ცხრა შემთხვევაში ორსულს აწუხებს დაძაბვის თავის ტკივილი, რომელიც ვითარდება ვადილის, ძლიერი ფსიქოემოციური დატვირთვის შედეგად, მათ უმეტეს, ორსული ამკარად თუ ვარულად ყველთვის დღეავს — როგორ

— რას გავტყობთ მშობიარობის შემდგომი დეპრესიის შესახებ?

— ახალშობილის მოვლა დიდ ძალისხმევას მოითხოვს. გარდა ამისა, ახალშობელს ღვინოვანი ანთროპოლოგიური, ადგილობრივი, ისინი ილუზიები, გარემოსადმი ინტერესის კარგად, უზრუნველყოფის არამოტივირებული აგრესია, ხშირად უცვლელად განწყობილება.

მშობიარობის შემდეგ ასეთი რამ ბევრს ემართება, თუმცა ამას ყველა ვერ აცნობიერებს, ანდა ერიდება ამასზე საუბარს, რადგან ჰგონია, რომ ვერ გაუგებენ.

ეს მდგომარეობა უმეტესად დროებითია — რამდენიმე დღე, თუ, ზოგჯერ წელიწადი გრძელდება, მაგრამ ნელ-ნელა გაოფლის, როგორც კი ახალგაზრდა დედა შეიტყნის ახალშობილის მოვლის აუცილებელ ჩვევებს და ახალ მოვალეობათა წინაშე თავს უსუსურად აღარ იგრძნობს.

სტატისტიკური მონაცემებით, მშობიარობის შემდგომი დეპრესია მელიოვანი ქალების თითქმის ნახევარს გადააქვს.

მშობიარობის შემდგომი დეპრესია ხშირად ერეოთა მშობიარობის შემდგომ სტრესში (baby blues), რომელსაც პრაქტიკულად ყველა მელიოვანი განიცდის და რომელიც თანდათან მკირდება ჰორმონული ფონის სტაბილიზაციასთან ერთად. baby blues-ი მკურნალობას არ მოითხოვს. მის დაძლევაში მელიოვანებს ეხმარება დასვენება და მზრუნველი ადამიანების, ოჯახის წევრების, მეგობრების ან სპეციალიზებული სამსახურების თანდაცობა. მშობიარობის შემდგომი დეპრესია კი ხშირად მოითხოვს სამედიცინო ჩარევას და სპეციალურ მკურნალობას. ეს ფსიქიკური დაავადებაა, რომელიც დეპრესიის სხვა ფორმებისგან დიდად არ განსხვავდება.

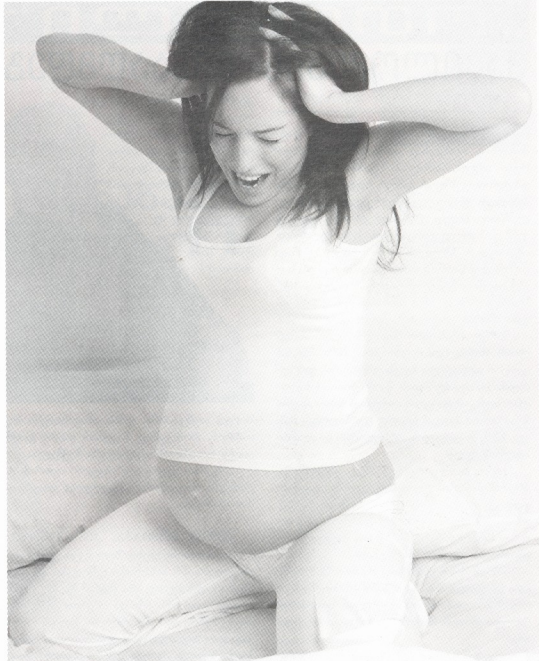
— ვის უნდა მიმართოს ამ დროს ქალიშვილი?

— ფსიქოლოგს, რომელიც მასთან ერთად გააანალიზებს მდგომარეობას და დეპრესიის დაძლევაში დაეხმარება.

იმუთიად დეპრესია იმდენად ღრმაა, რომ მისი კლინიკური სურათი ძალიან უწყვეტსაა ფსიქოსის: შფოთვა, რეალობის შეგრძნების დაკარგვა, პალეინიციტი... ამ შემთხვევაში დეპრესიული უნდა მიმართოთ ფსიქიატრს, რომელიც მკურნალობის უფრო უწყვეტურ მეთოდს შეარჩევს.

ფსიქოლოგები გვიჩვენებენ

● თუ თავს უცლად გრძობთ, ამას ტრადიციულად ნუ მიიჩნევთ. ჩაგრებით საკუთარ თავს: ყველაფერი რომ დალაგდეს, საჭიროა დრო. ყველაფერს ერთბაშად ნუ შეეცდებით, აკეთეთ მხოლოდ ის, რისთვისაც გეყოფათ



ძალა, გადადეთ ზოგიერთი საქმე სამომავლოდ. არასასურველი პერიოდი მაღლად რეზულდება.

● არ დაუშუთაო ნათესავების და მეგობრების შემოსევა სამშობიარო სახლში დაბრუნებისას; თუ ხალხთან ურთიერთობა გელით, უღობს მარტო იყო. არ გადადილოთ. ეცადეთ იპოვოთ ადამიანი, რომელიც საოჯახო საქმიანობაში დაეხმარებათ.

● ნუ ჩაიკეტებით საკუთარ თავში, მიმართეთ მეუღლეს, ახლობლებს, გაანდეთ თქვენი სულიერი მდგომარეობა. თუ მოეჩვენათ, რომ ქმრამ ვერ გაეგოთ, მაშინვე გუგუბრობის ნუ დაბარალებთ — იქნებ ისიც განიცდის ბავშვის დაბადებას და მასაც დრო სჭირდება მამობასთან შესაგუბნებად.

● ყურადღება მიაქციეთ საკუთარ გარემონობას. განწყობის მოუწყობილებელი იყოფა აფუჭებს.

● ხშირად ისეირნეთ ბავშვთან ერთად. ეს

თქვენც გარებთ და ახალშობილსაც.

● იცვებით ხშირად, მაგრამ მცირე ულუგებით.

● ეცადეთ, დროდადრო საღამო მეუღლესთან ერთად გაატაროთ, რომ ბავშვის დაბადების შემდეგ თავი ზღმებულად არ იგრძნობს. ბავშვი შეეძლიათ ბებიას ან ძიძას დაუტოვოთ.

● კვირამი ერთხელ მოიწვეეთ უქმე წინასწარ მოიფიქრეთ, სად და როგორ გაატაროთ იგი — სიღამაზის საღამოში, აუზზე, საუნაში თუ კაფეში. შეიძლება, მეგობარსაც ესტუმროთ. მოავარია, შინიდან გახვედეთ.

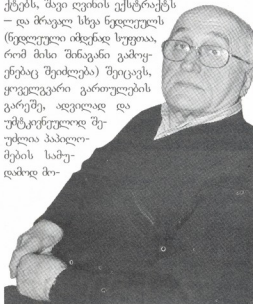
● გაუროთლებელი მშობიარობიდან 4-6 კვირის შემდეგ სქესობრივი კავშირის განახლება ნებადართულია, თანც ინტენიური ურთიერთობა ხშირად დეპრესიასაც შევლის.

... ასე რომ, იზრუნეთ საკუთარ თავზე — თქვენს ბაწას ვაბნობთ დედიკო სჭირდება.

„ოიოხალი“ კაკილომეგის ნინალმდე

მომამხადა ღმვი ღმვიძი

ქტბჷს, შვი ღვინის ექსტრაქტს — და მრავალ სხვა ნედლეულს. (ნედლეული იმდენად სუფთაა, რომ მისი შინაგანი გამოყენებაც შეიძლება) შეიცავს, ყოველგვარი გართულების გარეშე, ადვილად და უსტატურულად შეუძლია პაციონტების სამუდამად მო-



შორება თუქვა ამსუ, ვიპის, იმ ადამანებჷს მოგთხონს, რომლებუც საკუთარ თავზე გამოსცაღს თოიშლის უნიკალური მოქმედება. „ოეგახის მურნალი“ ბატონი თოიანის პაციონტების დეუქიმორდა უჯვლეულად ვიგაჷთხიბო მათ ნაჷმბობჷ.

მმღმა მომეიამჷ, პენსიონერი:

— ღღან მარუხუდა ხორცებრი, ექმეტი, თუ არ ვეღბი, მას პაცილომის უწოიხედა. არ ვიცი, სხეჷსაც აქჷს ასე თუ არა, მერამ მეს ასე ვიჭკუა, ირამეჷ პაცილომის მქინდა — ერთი პაცილომის თავზე შორეუ იგი ამოხრდილი. ღღან მარუხუდა გალიხანეჷლეუ მქინდა — ალბი, ტანსაცმლის მუდმივი ხახუნის გამო. ბატონ თოიანის პირადად ვეცნობი, მისი რჩეიტი დეუქიმე თოიშლის მოხმარება და მღლე არანეკლეტური შედეგი მიიღე. მისარა, რომ თოიშლის ჩემი იმეო გარამოღა.

60წო ნსჷმჷმჷ, მსახიობი:

— თოარ წოწილაშვილი მამამია უნიკალურ პიროვნება, ექვლომეჷდა. მისი თოიშლი, ჩემ აზრით, სიკოცხლის ელექსირაა, ყველა დავაჷებას უხეება. ბედნიერი ვარ, რომ უბოირობა მუქჷს იგი ადამანამ, როგორც ბატონი თოიანა. 92 წლის ვარ და მიქვის ღღარაჷე, აზრის სრულად ჩამოყალიბება, მერამ იმის მინაც ვეცხვი, რომ სიტყვიტი არ მჭოივს გამოსაიჭყლედა, ისეთი პიროვნება თოარ წოწილაშვილი. მისარა, რომ თქვენც დანტრეჷდით მისი მოღეჷრეჷდა და გსურთ, მისი მიღეჷრეჷტი ექვეანას, ხალხს გაეცინო.

თიშეა ნახიბიმიჷ, აზრომეიმიჷსი, პენსიონერი:

— თოი წელაა, თოიშლით ვეცოცხლობ. მერ-

ღის სიმიხეჷ მქინდა და ტუხე მომეკეთოს. თორაკიის მუხღე სამხედრო ჭიოღოლა, უფრო სწორად, ნაწიბრი დამარა, თოიშლის წამის მუხღეჷ კი ერთი ხაზიჷც ადარ მქინდა. ქობილორეჷ აპიის ღწოლაც თოიშლის ვისეჷდა და, წარმოიღვიე, ერთი ღერი იმაჷც არ ჩამომარღნა თოიარა.

თოიშლის საუკეთესო თვისებებში დარწმუნეჷლმა, გადავეცხეტე, ეს მღღამო პაცილომებზეც მეცადა. — რა თქმა უნდა, ბატონი თოიანის რეკომენდაციით. პაცილომები ვეღეფურად იგი განვიბარეჷლდი რამდენიმე ცალი ერთად, კისერზე, ელღამო, სახეზე ვიერკლის ქეჷპით. რამდენიმე წამის შუხღეე პაცილომები გაქრა.

ქიოღოლას დაღწერობაზე მცდე მღღამო და არანეკლეტური შედეგი მიხიდა. თოიშლი, შეჷდალს თქვაჷს, ჩემი სამღედი ფიტორაკრება, ეს ნანღელი განმარა, რომელსაც შეგარჩუნება სურდა.

მარიამ ნინიამჷშვილი, პეიბი-ნახროკოპათოლოგი, პენსიონერი, 63 წლის:

— ბატონი თოიანის და მისი არანეკლეტური ფიტორაკრების შესახებ ვაზიხობ წიკაიხობ, თუქვა თოიარეჷდ არ გადამეწვეტა მისი გამოქმენება. რაკი თოიარეჷდ ექიმი ვარ, ნახროკოპათოლოგის მეღმხანად და რჩეე ვიიხეე აუუსენი, რომ კანზე, უნოარესად — კისრის მიღამო, პატარა წანახარღები გამინდა. ეს პაცილომები გღღახიდა. ღღან მარუხუდა, პერიოდულად სიღებობდა და ანოიადი ხეღებდა. ჩემე, ექმეტი, ვიცი, რომ პაცილომის წამლები არ შეღლის, მათი მომორება მხოლოდ ქიურეჷლეუ გითი შეიძლება. მოკლე, დეურეკე რამდენიმე თანამშრომელს და მთავე ბატონ თოიარამ მისელა მარინეს, სოჷლედი დღისთავში ეცხვირბი. ბატონი თოიარამ არ დაიხარა, თოიად ჩამოჷდა და თოიშლით ერთად უნარეჷ სხეე ფიტორაკრებე თოიშლით. ყველა უსარეჷლე დამტორეჷ პაცილომებისთვის კი თოიშლის ხმარება მარინა. ისეთი კარგი შედეგი მიიღე, თუ საკუთარ თავზე არ გამოსცეღე კემბა, წარმოდგენა კი მიღელა. მთოიანად მოკლეა წანახარღები და მოკარაღა კანი. სხვათა შორის, ვაღიხანეჷლდი პაცილომები შორეუ ღღეზე ჩაცნარა. აღარავინ მარუხუდა. მას მუხღეე თოიშლიზე საუკეთესო წარმოდგენა მქეჷს.

პაცილომების საწინააღმდეგე თოიშლი ასე გამოიქმენება: დანახრეჷდ კანზე უნდა წიკიფო სღამბის, ძიღის წან. ნახეჯარი საათი მარე, სანამ მღღამო შეჷწოჷება, ამ ადგილს ტანსაცმელი არ უნდა მაკაროთ, თორჷ ეს შეჷწიფის წამღს და მისი ვაკეღნა შეჷსტრება. არც წყალი მაკაროთ ამ ადგილს. თუ ყოველღე მღამობი, ფიტორაკრება უნდა ისეთი ყოველღე, ღღანის მუხღე, სხეე შუხიხეჷვაში — კერამო არანაკლებ 2-ჯერ.

ჯანმრეოღობას ვისურეჷბი.

პაცილომ კანის ეკოილოგიებანი წარმარქნაა, რომელსაც ადამანის პაცილომეჷრუი იწვეჷს. პაცილომ კანში წარეგებს და უბტრესად ფეხზე არ განიერ საფეჷრელებე ზის. პაცილომს ერიოეღეე შეიძლება იყოს და მრავლობიოეც. ჩნდება უბტრესად კისერზე, ელღის ღეჷს და სარძევე ჯირკლეების ქეჷმ, შედარებით იმეოთად — სხეულის სხვა ნაწილებზე რაკი ვიროსული წარმოშობისაა, გადაიღვიე არის — ვადეჷება კონტაქტურ-საჷოყავისოერეო, სქე-სიბრიე გზით და სხეე. ადამანის ტანზე პაცილომები ხმარად ვრეკლეება და მრავლდება.

პაცილომეჷრუიტი ინეჯიკირებულა მსოჷღოლის მოსახლეობის თოიქვის 80%. მერამ ძლიერი იმუნიტეტი ხელს უშლის მის გარეჷლებას და პაცილომების წარმოქმნას. პაცილომები ჩნდება იმუნიტეტის დეჷეჷიებისას — ასაკში, ხანგრძლივი მღეკამტრუი მურნალობის მუხღე, მღეე დავაჷებების, იროსობისა და ძლიერი სტრესის ღღანს.

პაცილომს, როგორც წესს ხელა იზრდება, მერამ არის შეხიხეჷვა (როსიოღობა, აჷამდროჷობა და სხეე), როღღაც მათი ზომი და რაღღონა სწრაფად იმტეჷს. თუ პაცილომს დაიხანდა, — მგაღღიად, ტანსაცმლის საყელით, — ვიბარება ანოიტი პრიციტი.

პაცილომეჷრუიის სამურნალო საშუალებეი დღესდღეობით არ არსებობს. რაკ შეეება თოიად პაცილომებს, შესახლებულა მათი ქიურეჷრეული გზით მომორება — ამოკეჷთა, მოწეჷა და სხეე.

„ოეგახის მურნალი“ პაცილომების მომორების კოდეჷ ერთ გზას მარეკლავა, რომლის შესახებც ქეჷპით მოგიხიბობი.

„ოეგახის მურნალი“ მთიხეღელი უჯეე იცინობს ბიოლოგურ მეცნიერებათა დეპტორის თოარ წიწილაშვილის მიერ შექმნილ უნიკალურ ფიტორაკრებს — თოიშლის, რომლებე ვეცხეჷრად გამოიქმენება ლიპიდის, ხალახიონის (თვალის დავაღების), ვაკეჷბისა და დარწმუნის წინააღმდეგე, თოიშლის სხეე უნიკალური თვისებები აქეჷს, თუქვა ამერად მხოლოდ მის პაცილომების საწინააღმდეგე მოქმედებაზე ვესურეჷბით.

თოიანე ჟიჷიღლაშვილი:

— 55 წელაა, მეცნიარეზე ვემუშაობ. მუქის გამოციღლება ბავშვთა ეკებას და მღედიანობის. მოღეჷლურ დონეზე ვიცი მეცნიარეები. მისი ცოდნა, რომელიც მე მომცეს მოსკოუმ, ღწინგრადსა და კრემში მიღეჷეჷ კორინეჷბა. ამ ქეჷრეებში ათეჷლოით წელის განმჯღელამი ვემუშაობი.

თოიშლის, რომელიც აქტურ ნეიოერებებს ცილეან საჷეჷრეებს, ატეჷს, თოიღის პრილე-





პაროლის ხიდის სინდრომი
ვაროლის ხიდის სინდრომი არის აპიკლექსორი კომის შერწყმა თვალის მოძრაობის დარღვევასთან (მოცურავე თვალის კაკლები, სიღმე). მუნიციპალურ სინდრომთან, ბრავადიასთან, სუნთქვის დარღვევასთან. ვითარდება ტეტის პარეკუმში სისხლჩაქცევის დროს.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

სინდრომისთვის დამახასიათებელია დისპეკური დარღვევები, კუნთის ერთობი და წყლულები, კუნთის სისხლდენები მიოკარდიუმის ინფარქტის დროს.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

პარტამზამბის სინდრომი I

გარტენერვის სინდრომი I წარმოადგენს პარეტიზურ ნევრალგას, ბრახალგის (მეტევიით, უმეტესად მუდმივი, ცრუ ან მშვევე ნერვოლოგიური ტკივილი მხრის სახსრის, მხრის სარტყლის ან მხრის არემი) ნაირსახეობას. მისთვის დამახასიათებელია ხელისფლების ტკივილი და დონეშივანა გავიძებთან რამენიმე საათის შემდეგ, მოძრაობის დაწყებისას სიმპტომები ქრება. ახასიათებს წლების განმავლობაში გარდამავალი მიმდინარეობა. აღინიშნება უნაფრესად ასაკური ქალებს. მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

პამპუ (პამე)-მამიონის სინდრომი

ვაქუ (ვაქე)-უმების სინდრომი სუბარაქნოიდული სისხლჩაქცევის ნაირსახეობაა. თან ახლავს შაკიკი, კიღურია დისტალური ნაწილების პარეტიზები, დაბლიობა, რადიკულარული ტკივილი, ცალმხრივი ან ორმხრივი იშვიათება.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

პიოზმამბ-სამარ-რამბოს სინდრომი

ვეზნერე-სეკარობინოს სინდრომი (სინონიმები: სეკარობინოს სინდრომი, სიკარის სინდრომი) წარმოადგენს გლოსოფარინგულ ნევრალგას, ენა-ხახის სრვის ნევრალგას. ვლინდება ენის ძირის, ხახისა და რბილი სასის მოუღებელი ტკივილით ცხელი, ცივი ან მკრივი საკვების მიღების, ლაპარაკის, ხელების ან მოქანების დროს.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

პმპის სინდრომი

უტრის სინდრომი (სინონიმები: ვებერ-გიულდერ-ჟანდრეს სინდრომი, მოალტერნირ პულსკულირი სინდრომი) ვითარდება თვალის მამოძრავებელი სერვის ფუნქციისა და პირამიდული ხეზის ტენიის ფეხების დონეზე დაზიანების დროს. მისთვის დამახასიათებელია ფიოზის (ხედა ქუთუთების დამება), მდრიაზის (გვევის გადიდება) და განხიდეითი სიღმის შერეული დაზიანების კრის მხარეს, მოპირდაპირე მხარეს კი პეპიპლეგია (მოძრაობის უნარის დაკარგვა ნახევარ სხეულში), პეპიპარეზი (თავისუფალი მოძრაობის შესუსტება ნახევარ სხეულში) და პეპიანესიოზება (მერმბოვლობის დაკარგვა ნახევარ სხეულში).

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

პიოზის სინდრომი I

ვეერის სინდრომი I წარმოადგენს განვითარების ანომალიების: პეპსოდენტალიის, მუგის ძელების მუხობრცევის, ქვედა ყბის გაბობის – შერწყმას. მკურნალობა ქირურგიულია.

პიოზის სინდრომი II

ვეერის სინდრომი II წარმოადგენს განვითარების ანომალიების: მკროფალმის, სახის ამოხტრისის, სოლიდული ხერხემლის ძელების, სენთა შერეობის ანომალიებისა და ხერხემლის გამრუდების – შერწყმას. მკურნალობა ქირურგიულია.

პარტამზამბის სინდრომი II

გარტენერვის სინდრომი II წარმოადგენს მეოცე პოლინერვის, მეოცე ნერვით. ახასიათებს მხრებისა და ხელისფლების გარდამავალი ტკივილი, აიყვე – სხეულის სხვა ნაწილების სამოკლე ტკივილი, რაც დაკავშირებულია ბარდაყის კანის წერეთან, ჩამკვტ და ბარდაყის წერეთან. მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

პასამპამპოზობინო სინდრომი

ვასამპამპოზობინო სინდრომის (სინონიმები: ფანკინ-კლინის სინდრომი, პეკლინის სინდრომი II) დროს ფოლტეკში ყალიბდება ანოთიითი კერები. მიმდინარეობს ვასერმანის დადებითი რეაქციით. თან ახლავს ხელია, სისუსტე, ანორექსია, სუბფეროლური სიცხე, სტენფისტური, მოუგუნე ან სველი ხისინი ფოლტეკები. ვესი მოპოტეკულია. უმეტესად ემბოთიატი ქონიკული პრინციპით დაავადებულებს. მოსილიდნელია ელქთის გადიდება და ცერუბრული მოუფეხი. მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

პამპ-ლიმბიტრის სინდრომი

უტერ-დიმბიტრის სინდრომი წარმოადგენს მარკუეტრის სინდრომის იდიოტენიისა და ეპილეფსიასთან თანდაყოლილ შერწყმას.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

პიოლ-მარამპაზის სინდრომი

ვეელ-მარკანასის სინდრომი (სინონიმები: მარგანის გუკულამობული სინდრომი, მარკანასის სინდრომი) მუქევილიობითი დაავადება აუტოსომორეცესიული ტიპის გადაცემით. მისთვის დამახასიათებელია დაბალი ტანი, განუვითარებელი კოლარები, ბრახაქალეობა, თვალის ცვლილებები (სვერთოფაკია, მკროფაკია, გლაუკომა, აკომოდაციის დარღვევა).

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურაა.

პასილმპოს ვასტრომბტმ-ობეპრინ სინდრომი

ვასილმპოს ვასტრომბტმური

პიოლ-რამა-პილის სინდრომი

ვეელერ-რეა-ჟედის სინდრომი (სინონიმები: ვალიობერტსონის ცრუ სინდრომი, ეიდის სინდრომი) წარმოადგენს კონსტიტუციურ ანოვლექსიას, პუპილ-



ოტორი ცრუტაბებს. ახასიათებს სიმპტომიკომპლექსი, შესამბუდი გუვის რაქციის ცალმხრივ შერელებით კონვერგენციას – ანისოკრასთან და გუვის ცვლილებასთან დღის განმავლობაში. ქვედა კოლარებზე (მეფაიათა – ზუგდიდი) მქსეთა რეფლექსები შესუსტებულია ან სრულად გამქარაღი. ემართება უმეტესად ქალები.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰეპერ-მეტაბოლის სინდრომი

ევირ-მეტაბოლის სინდრომი, იგივე ევირ-მეტაბოლის დაავადება (სინონიმები: გერარდების დაავადება, მეტაბოლის სინდრომი), წარმოადგენს ერთობლივად გუას, ლეკალურ ვახიმოტორულ ნერვოსის, მისთვის დამახასიათებელია ქვედა კოლარების შერევისებური მწვავე, მკველი ტკვეთული, უზოვარესად – დამბი, რბილი ქსოვილის გაწითლება და შემუპება; დაზიანებული უბანი დანარჩენ სხეულზე თბილია, დატყვეულია თვლით; აღინიშნება ჰიპერტონია; თანდათან თავს იჩენს კანის (ეროზია, მუღლიზიზი, გამჭვრევება), ფრჩხილების, თმების, ძვლების ცვლილებები. ემართება უზოვარესად მამაკაცების ნერვული სისტემის ზოვითრი დაავადებისა და ჰიპერტონიული დაავადების დროს. უმუხლოდ მიზეზია სისხლძარღვთა გაფართობება.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰესან-ემბოლის სინდრომი

ესან-ემბოლის სინდრომი, იგივე ესან-ემბოლის დონოსტროზი, მეკვედრობითი დონოსტროზის ნარისასებურია. საკვარულიდ, აუტოსიმურ-რეცესიული ტიპის ვადაცებთი. ბეშევი ფესის იფემის მხოლოდ ორი-ოთხი წლის ასაკში. წვეების დიდი და მცირე ძვლებზე ვადაცებულია საფეხალურ სინტრექტში, დაფიზების კორტკალი სუბსტანციები გასქელებულია, ხრდა დისპროპორციულია, ზოვკერ ვითარდება ვეკვიბა. წვლის მუხუთი მღია ლევიმირებულია, მზეგი – შენაცვლებული. ტკველი და მოძრაობის დარღვევარ შეინიშნება.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰელანდრის სინდრომი

ველანდრის სინდრომი (სინონიმები: კვეკვეტე ველანდრის დაავადება, კოლფარტ-კუკელბერგ-ველანდრის სინდრომი) არის კუნთების ფსევდობიპა-

თოთრი ატროფია, კუნთების უვერინდური პროგრესირებადი ატროფია. იგი წარმოადგენს ქრონიკულად მიმდინარე მეკვედრობით პროქსიმულ კუნთოვად ატროფიას. ვადაცებს აუტოსიმურ-დომინანტური ან რეცესიული ტიპით. დაკავშირებულია ზურვის ტვინის წინა რქების მოტონორების დაზიანებასთან, მათ პირფიფიასთან, რომელიც ვლინდება ბავშვობის ან სქესობრივ მომწიფების ასაკში ვერ – მხრისა და ბარძყის, მერე კი წვეების კუნთების ატროფიით, სისუსტით და წინამხრის ფიბროლური მეკვედრობით. შესაძლოა ვანვითარდეს წინამხრისა და წვეების კუნთების ფსევდობიპერტროფიაც. შეინიშნება ჰიპერკრეტინემია.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰემერადიპის სინდრომი

ვერადიპის სინდრომისთვის დამახასიათებელია ტკველი და დამბიულობის შერეობა ფრფეკქმა მღამომში, შერეული დისკუსორ მოვლენებთან. აღინიშნება ვანვი კოლბერის დღვლის კუნთისთან ნაღვლის ბუმტის მუხორცების დროს.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰემლანის სინდრომი

ვერლანის სინდრომი წარმოადგენს ხელის თითების მოძრაობის მუხლევას (ვანსაკუთხობი – მოხრისას) ხელის მტკვეის მუხორცებითი ტენოვავიბინის (სასხსურე ნარბალების ანთება) დროს. შესაძლოა, აფვარად ვართოლდეს მესუთი თითის ამბუტაციაც.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰემმ (ჰემემბის) სინდრომი

ვერმ (ვერემბის) სინდრომი (სინონიმები: ვერ-სკარ-კოლეს სინდრომი) წარმოადგენს რბილი სახის, ხრხის, მკვედლავიწფერილისებრი და ტრაკციული კუნთების დამბის (ან პარემის), დისფევიის, ენის უკანა მესამეში ვეკურემბის დარღვევის, რბილი სახის, სახისა და ხრხის უკანა კედლის ჰიპერესთეზიის მერეწმას. ვამწვეულია ენ-ხახის, ცოი-ძილი და დამბტებითი ნერვების დაზიანებით, რაც თან სდევს პათოლოოტურ პროცესებს ქვაკას ფუხისა და საუღელ ხერვლის მღამომში.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰემლაქვის მორემული სინდრომი

ვერლაქვის მორემული სინდრომი წარმოადგენს ჰემორაგიულ დათვის ორმობიკატონური პურპურის კლინიკური სურათია. აღინიშნება ინტელექსიკის, ინეექციის, კოლაგენოზების, სსივური დამგვეის და ზოვითრი სხვა მღვიმარების დროს.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰემამრის სინდრომი

ვერამრის სინდრომი (სინონიმები: მე-სინდრომი, მენ-სინდრომი) წარმოადგენს თანდავლილი ენოკრიინული აფინმატროზისა და წვრლი ნაწლავის პეტტიკური წვლულების მერეწმას. მისთვის დამახასიათებელია: 1. ჰიპოთეზის წინა ნაწილის კოლოთისებანი სიმწვე, რომელიც შეიძლება ვანვითარდეს მახი ნესის მბერი უვერდისგან; 2. პართოვიდული ვერ უვერდის კანთიანი ჰიპერლაზია, რომლიმაც უპარტტესად ჩართულია მზავარი ტენეზი; 3. კუმქვანა ვერკვლის რეშებულების მრავლობითი კეთილთვისებანი ან ავთისებანი სიმწენე; 4. პეტტიკური წვლულები ან წვლულები წვრლი ნაწლავში. საფეხელად უღვეს აბუ-სისტემის (ნეროვინდრინული უვერელები, რომელიც ვანვანტულია მთელ ორგანიზმში, უპარტტესად – კუმქვანაწლავის ტრაქტში, და წარმოამბის პორმორულად აქტორ პოლიპეპიდებს) უვერელებსგან ვანვითარებული მრავლობითი ენოკრიინული აფინმატროზია, ანუ მზავლობითი ენოკრიინული ნეოლაზია.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰემენრის სინდრომი I

ვერენის სინდრომი I, იგივე მოხრდლობა პროვინია, მეკვედრობითი პათოლოვია (აუტოსიმურ-რეცესიული ტიპის ვადაცებთი), რომელიც თავს იჩენს 20-30 წლის ასაკში. უმეტესად აღენიშნება მამაკაცებს. ვლინდება კანის, თვალის, ენოკრიინული, ძვლოვანი და სხვა სისტემების დაზიანებით. დამახასიათებელია მადლი და ჩახსლვლილი ხმა. ვამორეცესიული არ არის ინტელექტის დაქვეითება. კოლურების კანი ფერქროთალი, ვანლუული, რამუნდლქ გამკვერულია; ვამქვანა ცხიბოვანი უვერელები ატროფირებულია, რის ვამოც კოლურები არაპროპორციულად წვრლიან; სახის ნაკვეთი წაწვეტებულია ცხვირი – ჩატების ნიკაბი – წინ წამწვეული, პირის ხერელი –

შეწირვებული, თმა – თხელი, დისტროფული, აღინიშნა ნაღრვე გუგულარეობა და დიუფური აღიპკეთა; ძვალსასრლავანი სისტემის დაზიანება ოსტეოპოროზითა და ოსტეონაროზით გამოისატება.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰერნისის სინდრომი II

ვერნისის სინდრომი II წარმოადგენს ინსულინრეზისტენტობის სახესხვაობას სიმპტომური დარღვევებითა და ეპიფიზური ჰიპერპლაზიით.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰერნე-მორსონის სინდრომი (სინინიმი: ალუქსანდერ-მორისონის სინდრომი)

სიმპტომიკომპლექსია, რომელიც თან ახლავს კუჭუკანა ვირეკლის ინსულარულ აღპარატის აფერმობას. მისთვის დამახასიათებელია თავსა და მთელ სხეულში სიცხის შეგრძნება, რომელიც ცუდად ექვემდებარება მკურნალობას, კოლაპსოიდური მდგომარეობები, ექსიკოზი (გაუწყლლება), ზოგჯერ – ტეტანოიდური კრუნჩხვა,ჰიპოკალემია. აფერმის ამოკვეთის შედეგს ეკლინიკური ნიშნები ქრება. ცილიზირ-ულისონის სინდრომისგან განსხვავებით,ჰიპერქოლრეპრდია და ჰეპტიკური წყლულები ამ დროს არ აღინიშნება.

მკურნალობა ითვალისწინებს აფერმის ამოკვეთას.

ჰერნე-სიპარ-პოლუს სინდრომი

ვერნე-სიკარ-პოლუს სინდრომი (სინინიმი: ვერნის (ვერნეტის) სინდრომი) წარმოადგენს რბილი სასის, ზორხის, მკრღვლავიწფერილისფერი და ტრაქეოლული კაფიების დამბლის (ან პარეზის), დისფაგიის (ვლავის განძლება), ქნის უკანა მესამედში ვეგეტონის დარღვევის, რბილი სასის, ხახისა და ზორხის უკანა კვლის ჰიპერტიფის შერწყმას. გამოქვეულია ენა-ხახის, ციომილი და დამტეპბითი ნერვების დაზიანებით, რაც თან ახლავს პათოლოგიურ პრიციესებს ქვლას ფუქსისა და საულელ ხერვლის მდგომობა.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰერნიკეპანის სინდრომი

ვერნიკეპანის სინდრომი, იფეე ვერ-

ნიკეპანის ჰემიპლეჯია,არის ცენტრალური დამლა შიდა კავსულის დაზიანების დროს. მისთვის დამახასიათებელია ხელფეხის, ქნისა და სახის კონტრალტერალური სპასტიკური დამლა. შუბლის მუსკულატურა, რომელიც ირმბვად ინფერიდება, ხელუხლებული რჩება. ამის შედეგად ავადმყოფი იღებს თავისებურ იერს (გრეთ წილებული ვერნიკეპანის პოზა).

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰერპაჰეს სინდრომი

ვერპაჰეს სინდრომისთვის დამახასიათებელია მკვერი ტკევილი გულმკრღმმ და/ან შუბლის ხუდა ნაწილში, რომელიც ირადრებს ზურვში; თან ახლავს ვლავის მოშლა, ღებნება, სოუქის განძლება, შიკა; ვითარდება საკლავის გასკდომის დროს.

ჰისტავალ-პერნაპარალის სინდრომი

ექსტელაბერნაპარალის სინდრომი, იფეე ქალღეოქესის სინდრომი, წარმოადგენს იტერალტურ პრეკლად პაპილეტის თან ახლავს ფაფრის ღერილის მასტენიზებელ ამოებსა და ახასიათებს სიმპტომთა ტრიადა: პირეციდეე ცხლებსა, ნაღლის ქვლები, გარდამავალი სეფითლე. ინსტრუქტული გამოკვლევა ნაღლის კნქქებს არ აღენს. დავენიზი დასტურდება მხოლოდ ოპრეაციის დროს. მოფიენიბით ყალიბდება ღევილის ქოლესტაზური ცირიზი.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰისტავალის სინდრომი

ექსტვალის სინდრომი (სინინიმი: ოგალკური პერიდილი ჰიპოკალემიური დამლა, პაროქსიზმული მოპლევება) წარმოადგენს პაროქსიზმული დამბლის ჰიპოკალემიურ ფორმას, რომლისთვისაც დამახასიათებელია უეცარი კნითიანი სისუსტის ხანგრძლივი შეტევეი ხუდა და ქვედა კოლერის სრულ დამბლბეფ. თან ახლავს ვეგეტატორი დარღვევები, სუნქესის დარღვევები და ტაქიკარდია. სისუსში კალეუმის დინე მკვერად აღის დაქვეითებული.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰიპრადივილი სინდრომი

ვებრაციული სინდრომი, იფეე ვებრაციული დაეაფება (სინინიმი: რეპნის ცრუ დაეაფება, ვებრაციული ან-

ვიინეროზი, იფერი თითების სინდრომი), პრიფესიული დაეაფება, გამოქვეული ვებრაციის ზემოქმეებით, რომელიც სხეულის ხლების ან საგრენე ზედაპირის მუშეობით გადაეცემა. ახასიათებს ანვალტოინეროზის განვითარება, რომელსაც თან ახლავს ზოგიერთი ორგანოსა და სისტემის ფუნქციური დარღვევები.

მკურნალობა სიმპტომურია.

ჰილალის სინდრომი

ვედლის სინდრომი, იფეე ასპარინის ამობს (ასპარინით გამოწვეული ამობს), წარმოადგენს ბრინჯული ამობის შერწყმას ბრონქინაზალურ პოლიპოზსა და ასპარინისამბი ჰიპერმენიბილიასთან.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

ჰილმეპის სინდრომი

ვედმანის სინდრომი (სინინიმი: ვედმან-ღერციის სინდრომი) – ეს არის თანდაყოლილი ღეფექტები ზემევებში, რომელთა დეფიციოსის აღებენ ტელიდომიდის შექცეულ (ჩვეულებრივ, საძილე) პრეპარატებს. ვედმანის სინდრომის ნიშნებია: ამობა (ხუდა და ქვედა კოლერის უკნობის ან დაკარგვა) ან დასმელია (კოლერების განვითარების ღეფექტები), დიდი თითების აპლახა (თანდაყოლილი უქნობლობა), სიხვის, წევის დიდი ძელის ან ბარძყის ძელების აპლახა. გარდა ამისა, ხშირია გულის, თირკმელების, ნაწეალითა ანობლოები და ქემანვიობები.

მკურნალობა ღეფექტის შესამამისა.

ჰილმეპ-ბეკევის სინდრომი

ვედმან-ბეკევის სინდრომი პათოლოგიაა, რომელიც ახალშობილებში ვიონდება და ახასიათებს შექცევი ნიშნები: 3500 გ-ზე მეტი წონა, ღევილის, ელქითისა და გულის გადიდება, ღეფარება (ავადმყოფური მდგომარეობა, რომელიც ჰევის ღრმა ძილს დამახასიათებელია უმოქმედობა, გარე ვამბიზანუნებელი რეაქციის უქნობობა და მისი); შეიძლება ვაგრძელდეს რამდენიმე საათის ან რამდენიმე დღეს), ნისტეგმა, კონვულსები (კრუნჩხვა), სინდრომის ეტიოპათოგენი უცნობია.

მკურნალობა სიმპტომურია.

ჰიპის ვარლამავალი სინდრომი

ვიკის ვარლამავალი სინდრომი საერთო სახელწოდებაა ფსიქოპათოლოგიური (ფეფქტური, პოდიფი, აფორიერი და სხვა)



სინდრომებსა, რომლებიც ვითარდება ამ თუ იმ ორგანოში ფსიქიკის ჩამოყალიბებისას ცნობიერების დაბნელებამდე ან მის შემდეგ, შესაძლოა მათი მონაცვლეობაც.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

30L3603A-კანცინოზის სინდრომი

ვოლანოუ-კანიადელის სინდრომი, იგივე ჰიპოთირეოიდული ფრინოლრმა (ფოლკლური კრატონი), ავტაიმუნიზის გამოვლინებაა. ამ დროს გარკვეულწილი უნძის დეპოტენტიური ზონების არის გარშემორტყმული. პათოლოგიური ცვლილებების უმთავრესად ლოკალიზებულია ზურგისა და კიდურებზე. შეუძლებელია ჰიპოთირეოიდიზის ნიშნების გვხვება ახალგაზრდობში.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

30L3არს სინდრომი

ვილარე სინდრომი წარმოადგენს პორფირის სინდრომის შერწყმას რბილი სახის, ზორის, ხახის, ხმის კონიების ცალმხრივ დაშლასთან და ტრავმული და მკერდ-ლავიწ-ფერილისებრი კუნთების პარეზთან ან დამბლასთან. განპირობებულია ენა-ხახის, ციოზობლი, დამატებით, ენის ქვეშა ნერვებისა და კისრის სიმბათიური ნერვის ცალმხრივ დაზიანებით, რასაც ყურის ორგანოვ არსებული ანთვხიდი პროცესები იწყვეს.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

30L3არგ-ფურეზაიონის სინდრომი

ვილარე-ფურეზაიონის სინდრომი ზედა ყბის თანდაყოლილი ჰიპოპლაზიაა. ზოგჯერ ამ თანავს ორჭუქო კეისის ფლორდაცია, ჰიპოფიზზე ზეწოლა და შინჯანი სეკრეციის ვიკრვლების მორული დისფორქცია.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

30L3არგ-პანკინის სინდრომი I

ვილდერგანკის სინდრომი I წარმოადგენს ცერეკულ-ოკულოფაკილურ დისტროფიას – მეკვიდრეობითი ანომალიების X ქრომოსომისთან შექილულ, ვადაცქვის დომინანტური ტიპის კომპლექსს. მისთვის დამახასიათებელია კრუშენვობა, ზერნემბის მრავლობითი ანომალია (მოკლე, ნაკლებად

მონაყი ვისერი, ზერნემბის სინსტრინი, სინა ბივდა), კასრისებრი გულშკერ-ი, თვალის გამზიდველი ნერვის ცალმხრივი ან ორმხრივი დამბლა თვალის კალის რეტრაქციით, სახის ასიმეტრია, ცბილებისა და ომის ანომალია. აღენიშნება მხოლოდ ქალბის.

მკურნალობა სიმპტომურია.

30L3არგ-პანკინის სინდრომი II

ვილდერგანკის სინდრომი II წარმოადგენს მეკვიდრეობითი ანომალიების კომპლექსს, სვარაუდოდ, აუტოსომურ-დომინანტური ტიპის ვადაცქით. მისთვის დამახასიათებელია სახის დისმორფია, ჰიპერტელორიზმა, ბლეფაროფიზია (ქუთოთების დამკლებვა ოთხონტდალურად, ანუ თვალბის ჭრილების დავიწროება), მიკრო- და ჰიდროფთაზი (ახასიათებს თვალშმაგ წნევის მომატება, თვალის კაკლებს დავიძევა და მხედვლობის ფუნქციის დარღვევები), გულკოცმა, მხედველობის ნერვის ატროფია – მხედველობის მკაფიო დავქეთობით, ნისტაგმს, ენოფთაზმა, დიდი ყურები, დიდი ცხვირი, მაკროგნატია (მკერდ ზომის ზედა ყბა), მიკროგენია (ქვედა ყბის ვაფეთითარებლობა), ჰიპოდინტია (ცბილების არასაკმა რაოდენობა), სქენის დავქეთობება, გამოსუველი შუა ყურის ვაფეთითების ანომალია, მაკრისისტარეული სარტყე ცბილება, ვინტრევი ვანეთიარების ანომალია, ვინტრევი ვანეთიარების შეფერხება, ზოგჯერ – ჰიპოსაღია (მამკაცის შარსადენისა და ასოს თანდაყოლილი ანომალია – შარსადენის ვარეთა ზერელის არებობა ასოს ვენტრალურ ზედაპირზე ან შირიის მდამოში).

მკურნალობა სიმპტომურია.

30L3არგ-პანკ-პანენსორფერის სინდრომი

ვილდერგანკ-ბერნდორფის სინდრომი (სინონიმი: ბერნდორფის სინდრომი) წარმოადგენს თანდაყოლილ ანომალიათა კომპლექსს. კერძოდ, მისთვის დამახასიათებელია ტუნების, ყბის, სახის, ხელის მტევეების და ტერფების ვაბობა, ვინტრევი ჩამოჩენილობა, სქენის დავქეთობა ან სავრუე, ყურის ნივარების დისპლაზია. პრონოზი არაკეთილსამიღია, ავადმყოფი კვება სიცოცხლის პირველსავე წლებში.

მკურნალობა სიმპტომურია.

30L3ანსპის სინდრომი

ვილენსკის სინდრომი, იგივე მუზენ-

ტრიალური ლიმფადენიტი, ახლამდომიწიწი, ნალოური ლიმფადენიტი, წარმოადგენს მუცლის ლიმფური კვანძების არასაკვითეკურ ანთვას. ახასიათებს მუცლის შეტკეცილი ტკევილი, დებნება, რომელიც ვრბმდება რამდენიმე დღე და რეკიდ-ვირებს, გამოსატული პალპატორული ტკევილი მარავჯენა ფერდქვეშა არემი, ევაგასტროუმში, ოშვითად – მარცხენა ფერდქვეშა არემი, დეოტოციტონში მარადეობითი ლიმფოციტოზით. ლიმფურ კვანძებში – არასაკვითეკური ანთვა რეტოკულენდენოლოგიური ელემენტების ჰიპერპლაზიით.

მკურნალობა პათოგენური და სიმპტომურია.

30L3არგ-სინდრომი

ვილენსკის სინდრომი წარმოადგენს მეკვიდრეობითი ანომალიების კომპლექსს. მისთვის დამახასიათებელია: ილიკოფრენა, სასტეკური დისმორფია, შარულის დარღვევა, თვალის ვერტეკალური მოძიარობის დამბლა, სპელნომეგალია, სპილენძის ცვლის დარღვევა. პროგრესირება და ვადაცქია.

მკურნალობა სიმპტომურია.

30L3არგ-ბარნატ-პოქ-ლოუს სინდრომი

ვილენსკ-ბარნატოიელის სინდრომი (სინონიმი: ბორენის სინდრომი) წარმოადგენს თანდაყოლილ ანომალიათა კომპლექსს. კერძოდ, მისთვის დამახასიათებელია ორტის სუპრავაგულური სტენოზი, ფილტვის არტერიების მრავლობითი სტენოზი, გულის ჰიპერტროფია, მკიერ წრის ჰიპერტენზია, ილიობათიური ჰიპერკალციემია, ჰიპოდინტია, ცბილების მინერალბის ჩამორჩენილობა, ქვედა ყბის ჰიპოპლაზია, სახის შემუბება, ფართი შუბლი.

მკურნალობა სიმპტომურია.

30L3არგ-კამპანის სინდრომი

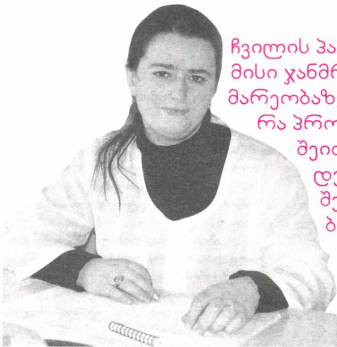
ვილენსკ-კამპანის სინდრომისთვის დამახასიათებელია სვემენტური, სუსტ-მენტური და უფრო წყრილი ბრონქების ცენტრალუზებული არასრული ვანეთიარება. იწყება ბავშვობაში, მიმდინარება ქრონიკული ბრონქიტის ტიპისაა. დამახასიათებელია ხველა, მკიერ რაოდენობის ნსველი, ქიშინი, მსტეწნი სწოქეა. როულდება ემფიზემით, პნემოსკლეროზით, ფილტვისებრი გულთა.

მკურნალობა სიმპტომურია.

მედიკოსის პედიატრი



მიკროსკოპით დანახული კამკამკარი



ჩვილის კამპერსის შიგთავსი მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე მეტყველებს.

რა პრობლემებზე

შეიძლება მიუთითებდეს იგი და როგორ

შეიძლება მათთან ბრძოლა? ამის

შესახებ პედიატრი ნინო ყურაშვილი გვსაუბრება.

მსაპბრა თინათინ ქორიძე

— ჩვილის ღებეკაცია ოჯახში სახარულით ხდებიან. რატომ მოჰყვება ნორმალურ ფიზიოლოგიურ მოღონას, კუჭის მოქმედებას, ასეთი რეაქცია?

— ესაც პატარა გაუჩნდა, ამას ყოველგვარი ორინის გარეშე შესწავლა. ჩვილი, რომელსაც კუჭ-ნაწლავს მოქმედება კარგი აქვს, კარგ გუნებაზეა, არ ჭირვებულობს, ძუძუს გებრევილად წივს, უშფოთივლად სძინავს...

— გარდა ამისა, დაკვირვებულ თვალებს პამპერსის შიგთავსი საკმაო ინფორმაციას აწვდის ჩვილის ჯანმრთელობის შესახებ.

— როგორია ახალშობილის პირველი განავალი?

— განავალს, რომელსაც ახალშობილი პირველ დღეებში გამოყოფს, მეკონიუმს უწოდებენ. ეს არის მუქი ფერის უხეზო მასა, რომელიც ნაყოფის მიერ მოკლადფიფინის პერიოდში გადაეცალაული ორგანული ნაწილაკებისგან შედგება. ორგანიზმიდან

მეკონიუმის გამოხვლის პროცესი ბუნებრივად რაციონალურად განაწესდა: უჩინობი შეგრძნება აშინებს ახალშობილს, იგი ტირის, დედა ძუძუს აწოვებს დასაშფოთებლად, სივარულსა და წუგემიან ერთად პაწია იღებს სხენს, რომელსაც კუჭის აშშლილი ეფექტი აქვს; თანდათანობით ბავშვის ნაწლავები მეკონიუმისგან იცლება და მათში სასარგებლო მკროორგანიზმები სასლდებათ. იმედგირეულად, ხსენის სამკურნალო და იმუნური თვისებების წყალობით სწრაფად სტაბილიზდება წინა და აქტიურდება ორგანიზმის იმუნური დაცვა. რაც მთავარია, პატარა აღმოაჩენს, რომ ის ამ ახალ სამყაროშიც უფროა, მასზე აქაც ზრუნავენ.

2-3 დღეში ორგანიზმიდან მიიღო მეკონიუმები გამოიღოს. ბავშვს, რომელიც მეთხუთმეუბურ დღეებს მეკონიუმურ გადის, რძე არ ჭკვიფის ან კარგად ვერ წივს. ასეთ დროს დედა კონსულტაცია უნდა გაიაროს ექიმთან, რომელიც გაარკვევს უფეჭტირ წივის მიზეზს და ქალს ჩვილის ძუძუსთან

სწორად მიეყვას ასწავლის.

— როგორია ახალშობილის პირველი შარდი?

— ახალშობილის პირველი შარდი შობილებს აშფოთებს. ისინი პამპერსზე ამხნევენ მუქი ფეითელი ფერის ლაქებს, ანდა სასხლის მსგავს მოწითალო-ნარინჯისფერ წვეთებს. ეს სამიზი არ არის. შარდს ასეთ ფერს უწებნელი ნივთიერებები ურატები ავლეს. როდესაც ხსენი შეუკვლება რბობი, შარდი გაბადდება ან გაუფერულდება.

თავდაპირველად ახალშობილის შარდის ბუშტი არარეგულარულად იცლება — პირველი მომარდვის შემდეგ შესაძლოა 1-2 დედი აღარ მომარდოს, რაფან ხსენის მოკვლეობა და ტენიანობა გაკვირვებით ნაკლებია, ვიდრე რბობა. მერე და მერე შარდვა ხშირდება და დღეში სამუგლიდ 12-22-ს აღწევს.

— რას ნიშნავს გარდამავალი პერიოდი და რა ხდება ამ დროს?

— ცხრა თვის მუკვლად ყოფნის შემდეგ ორგანიზმი უნდა შეეგუოს დამოუკიდებელ არსებობას უცხო გარემოში. შეგუების პერიოდია სწორედ გარდამავალი პერიოდი, რომელიც ორგანიზმში მრავალი ძვრიით აღინიშნება.

მას შემდეგ, რაც ხსენი რძედ იქცევა, განავალი ჰაყდება. გარდამავალი განავალი წარმოიქმნება მესამე-მეოთხე დღეში. ის უფრო თხელია, ზოგჯერ წყლიანიც, მასში შეინიშნება გადართულებული ნაწილაკები და ლორწო. შეგუებლობა არაერთგვაროვანია: ზოგი უზანი თეთრი ან ფეითელია, ზოგი — მოშწეანი. თანდათანობით სურვილ მომაგეო ხდება.

ეს ცვლილებები განმრთელობის გაუარესებას არ ნიშნავს. მათ ველო ახალშობილი გაივლის. ექიმები ამ მფომარეობას ტრანზიტორულ დისპეტტერიისს უწოდებენ. იგი აუცილებელია ბავშვის კუჭ-ნაწლავის სისტემის განვითარებისთვის. ამ პერიოდში ნაწლავებში განრდნითიული ცვლილებები ხდება — მათში სახლდება სასარგებლო მკროორგანიზმები, რომლებიც ადამიანის მიიღი სიცოცხლის განმავლობაში ძალზე მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ სასიცოცხლო პროცესებში.

როდესაც ორსულობა ნორმალურად მიმდინარეობს, ნაყოფის ნაწლავები სტერულია. ბაქტერიებით მათი დასახლება ხდება მშობიარობის დროს და ვრცელდება ტუბუკოზის პირველი მივანის შუბზე.

ნაწლავების პირველი ბაქტერიული ფლორა ბიფილო- და ლაქტობაქტერიები, ბისგან, რძემჟავა სტრეპტოკოკებისგან, ნაწლავის ჩხრებისგან, პროტეუსისა და სოკოებისგან შედგება. სიცოცხლის პირველი კვირის ბოლოს შეიძლება გაჩნდნენ პათოგენური მიკრობები – ქიტრიბაქტერიები, სტაფილოკოკები, პათოგენური პროტეუსი, საფეხური სოკოები.

ნაწლავების ბაქტერიებით დასახლება შეიძლება შევადაროთ ფანტასტიკური ვანის ფელმს ახალი პლანეტის კოლონიზაციის შესახებ, სადაც „კარგი ბიჭები“ ყოველივის ამარტებენ „ცულებს“. „ოძის“ შედეგად და, რაღა თქმა უნდა, დღის რძის იმურნი სხეულების დახმარებით სიცოცხლის დახლოებით მე-14 დღიდან განავალში უკვე ჭარბობენ სასარგებლო მიკროორგანიზმები – ბიფიდობაქტერიები. ამავე პერიოდთან იწყებს ახალშობილის ნაწლავთა მიკროფლორა სრულფასოვან ფუნქციონას – იცავს

მიკროორგანიზმებს შორის და პირისპირება გამწვავდა და გახანგრძლივდა?

– დაცვრებული ადამიანი ჰამიკრის გამოცვლისას იოლად შეაძნევეს, რომ განავალი თხიერია, აკუნული, მომწვანო ფერისა, შეიცავს მოუნელებელ ნაწილაკებს. ასეთ რამ ხშირად ხდება ანტიბიოტიკების მიღების ფრინუ.

გახანგრძლივებული ტრანზიტორული დისბაქტერიოზი დაავადება არ არის და არც მკურნალობას მოითხოვს; ახალშობილის მიკროფლორა ნელ-ნელა თვითონვე მოწესრიგდება, თუმცა კი მანამდე მცირე უსიამოვნებას აყენებს ბავშვს. მიიჩნევა, რომ თუ პატარა წონას კარგად იმატებს და ნორმის შესაბამისად ვითარდება, მდელიკამენტური ჩარევა არ არის აუცილებელი. თუ დარღვევა მძიმე კლინიკური გამოვლინებების გარეშე მიმდინარეობს, ნაწლავთა ფლორა თვითონვე აღდგება.

– ისეც ხდება, რომ მკურნალობა გარდაუვალია. რომელი სიმპტომება გააძაწვევტი ამ დროს?

- თუ ბავშვი:
 - ცუდად (ასაკობრივი ნორმის შესაბამისად) ვითარდება ან ძნელად იმატებს წონას;
 - ფერმკრიალია;
 - აქვს მღალი სიცხე (37,2 ახალშობილისთვის ნორმად ითვლება);
 - ძილად არის მივარდილი;
 - აღინიშნებს ან გახშირებული აქვს ნაწლავთა მოქმედება (დღეულაქმუნი 12 და მეტი), განავალი თხიერია, უხვად შეიცავს ლორწოს, მოუნელებელი საკვების ნაწილაკებსა და სისხლს, აქვს მომწვანო ფერი და მძაფრი სუნი, – ექიმთან ვიზიტს ნუ გადადებთ!

კიდევ ერთი მწვავე აშლილობის დროს ბავშვის ტუბუთი კვებას ნუ შეწყვეტთ – გამოკვლევება აჩვენა, რომ ეს ახან-



ლორწოვან ვარსს იხვექციებისგან, მონაწილეობს იმუნიტეტის ფორმირებაში, ასინთეზებს ვიტამინებს და, იმედლოდა, ხელს უწყობს მათ შეწოვას, მონაწილეობს საკმლის მიწვებას და

ნიეთიერებათა ცვლაში.
– რა მოხდება, თუ სასარგებლო და პათოგენური

გრძობებს და ამბიბეს დაავადებას, შეტვიც - ზრდის სივდლის რისკს.

- შესაძლია, ექიმს განავლის საერთო ან ბაქტერიოლოგიური გამოკვლევა მოითხოვოს. როგორ უნდა ავიღოთ მასალა ლაბორატორიაში ჩასაბარებლად?

- ნაწლავურ ფლორასე გამოისკველვად მასალის აღებისას ყველაზე გავრცელებული შეცდომაა პამპრისის გამოცვლის შემდეგ მისი შეთავისის პირდაპირ ქილაში გადატანა.

ანალიზისთვის მასალა ასე უნდა აღიოთ: აფთიაში შეიხინო სპეციალური სტერილური კონტეინერი; თუ ვერ მოახერხებთ, შეგიძლიათ აიღოთ კოვიზ და ქილა და გამოხარშიოთ. მოამზადოთ საფენი - გარეცხეო და ცხელი უთიო დააუთიო. როგორც კი ბავშვი დაიწყებს კეკში გასვლას, შემოსხინო პამპრისა, შეუვინო სტერილური საფენი და მიღებული განავალი გასტრილეზული კოვიზი გასტრილეზულ ქილაში მოათავსეო.

მასალა ლაბორატორიაში უნდა მიიტანოთ აღებოდან არა უფვიანეს 1,5 საათისა.

განავლის საერთო გამოკვლევა მიზნად ისახავს მასში ცხიბების, ცილების, ნახშირწყლების, ლეიკოციტების, ერთიოციტების, ჰეღმინების შეცველობის განსაზღვრვას. საჭიროა I ჩისი კოვიზი მასა. პამპრისოდან აღება არ შეიძლება, ვინაოდან საჭირო თხიერ მასას შევიწოვს - განავალი ერთეოდ ცელიფინის პაკეტიში უნდა შეგვიროთ და აქედან გადავიღოთ კონტეინერი. ლაბორატორიაში კი მიეჭანოთ აღებოდან არა უფვიანეს 4 საათისა.

განავლის საერთო და ბაქტერიოლოგიური კვლევის შედეგების, ასევე ზოგადი სიმპტომების გათვალისწინებით ექიმი მკურნალისას დავინიშნეო.

- როგორ უნდა იფოს 10-14 დღის ახალშობილის განავალი?

- დეკავურ შემოსევაში ახალშობილის განავალი მე-10-14 დღის მუქი ყვიოლია, ფავიანური, ერთგავროვანი ან ოდნავ მარცვლოანი, აქვს მოშავო სუნა.

ფერი და კონსისტენცია შეიძლება შეცვალოს - იმის მიხედვით, რა მართვა დედამ. მაგალითად, ბურულიის ფავის მიღების შემდეგ ახალშობილის განავალში შეინიშნება ლორწო, ხილისა და მუვანილის მიღების განავალი მოშავო ხდება. ცხადია, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ დედის რაციოდან ასეო პროდუქტები უნდა გამოკრეოთ.

- ზოგჯერ ახალშობილს რბე არ ჰყოფნის, ანდა თიოთინე ვერ წოვს საკმარისს. შეიძლება თუ არა ამის გავება განავლის

მიხედვით?

- ნასაკვრევილია, შეიძლება. ნაწლავთა მოქმედების სიხშირე და განავლის რაოდენობა ოდნავ მიგავხედვრებს, ჰყოფნის თუ არა ახალშობილს რბე. თუ 5-21 დღის ბავშვი დღე-ღამეში ერთსივლად არ გადის კეკში, ესე იგი, საკვირე ავლია. თუ პაწია ნორმალურად იცვება, პირველი კვირის ბოლის დღე-ღამეში 2-3-ჯერ უნდა გადაიდეს კეკში, განავლის დიოდური ულუფასული ცოტა, 1-1,5 სადილის კოვიზი იფოს. ზოგჯერ ახალშობილს ყოველი კვირის შემდეგ სჭირდება პამპრისის გამოცვლა, თუმცა აირებს გამოყოფილი განავლის წვეთი კეკის მოქმედებას არ ნიშნავს.

ჰყოფნის თუ არა პაწიას საკვირე, ოდნავ დავადნეთ წონის ყოველკვირეული მატევის და შარდის ყოველდღიური გამოყოფის კონტროლი.

შეუთე-შეუტევე დღიდან შარდით კარვად დასეველებული დღეში 6 ცალი პამპრისი ნორმა. შარდი უნდა იფოს გამჭვირვალე, პრაქტიკულად უფერული ან ოდნავ მოყვიოალი.

არსებობს კოდე ერთი ნაცადი ხერხი - შეგვირეო პარკში მიოული დღე-ღამის განმავლობაში გამოყენებული პამპრისები, აწორეთ და გამოაკლიოთ მშრალი პაკეტების წონა. მიოლები შარდის სადღეღამისო ოდენობას, რაც ვანმართილი ახალშობილისთვის რდის სადღეღამისო ულუფის დაახლოებით 50-60%-ს უდრის.

- არცთუ იშვიათად ერთი თვის ასაკიდან ერთბაშად იცვლება ნაწლავთა მოქმედების რიტმი. დევეეკავია დღეში რამდენიმეჯერ კი არა, დღეში ერთხელ, ზოგჯერ კი 2-3 დღეში ერთხელ ხდება. ეს შეტრეობლად ითვლება?

- ეს არ არის შეტრეობა და არც სპეციალურ ჩარევას მოითხოვს. მუხუთი კვირის კანადელ სპეციალისტს ვეე ნოუნეს მკამია, რომ თუ ბავშვი კარვ გუნებაზე, კარვად ჰმას, განავალი მოფიოალია, პასტრიბური არ რბილი, - რამდენიმე დღის განმავლობაში კეკის მოქმედების უქრობობა შემოიფიოების საფეხედს არ ვეავადებს.

ჩვეულებრივ, ვაზზობას თან სდევს დისკომორტი მუცლის არემი, განავლოვანი მასების გამოქეება, გამკვირება, ბავშვი ვირეველობს, კეკში გასვლისას წუნს, კარვად მდას. ასეო დროს დედა პატარას ნიშნად თიოთინე უკეებს ოფნას ან აძლევს საფადართო საშუალებებს. ასე პრიობებას

ვერ მოვეგვარებთ - საჭიროა ექიმის კონსულტაცია.

თუ დევეეკავის პრობლემამ მუდმივი ხასიათი მიიღო, აუცილებელია ჩვილის გამოკვლევა ფარისებრი ვირეკლის პორპიზზე - რეგულარული შეტრეობა შესაძლია პათიოლოგიის ნიშანი იფოს.

კვირის ხასიათის ცვლილებას - ბუნებრივად ხელოვნურ ან შეტრეულ კეკსზე გადასვლას - არცთუ იშვიათად შეტრეობობა სდევს თან.

- რა არის ლაქტოზური უკმარისობა?

- ეს პრობლემა უტეტესად იმ პატარებს აწუნებთ, რომელთაც დარღვეული აქვთ ნაწლავებში ბაქტერიული ჰალაისა, თუმცა გამორეცხული არ არის, სრულიად ვანმართულ ბავშვებსაც გამოაწმდეოთ არასწორად ორგანიზებული მუხუთი კვირის დროს. ამ დროს განავალი მოშავოა, წველისებური და ქვიანი, უხეი. თუ ბავშუს არა პამპრისში,



არამდე საფენზე მოასაქებინებთ, დაინახეო, რომ სქელი განავლოვანი მასების ბრველვით მიერი მასაა. ბავშვს ხშირად აწუნებთ ნაწლავთა ჰვალი, მუცლის შეტრეობობა, დუნეოდ იმტებს წონას. ვანმართილი ბავშვის შემთხვევაში ეს იმით აიხსნება, რომ რძის უკანასკნელ ულუფებს პატარა არასაკმარისად ითვისებს, ხოლო ნაწლავური მოტროლიონის დედისგანისა ნაწლავის მოტიერთი უნანი დღის რძის ნახშირწყლებს მთლად იწოვს.

- როგორ მოვეგვაროთ ეს პრობლემა, როგორ შევეუსუსუოთ მდიდარგობა პატარას?

- ნუ შეცვლით მუხუთი კვირის რეჟიმს ექიმან შეთანხმებლად; მუხუთსამ მფეინისას ბავშვს პირში ჩაყოლოთ არა მხოლოდ მუხუთსავე, არამედ არეოლიც, რათა კარვად მოქმედის დე ბოლოდემ გამოწოვის რბე.

ტელეპეშვები

ვინ არიან ისინი?



ბავშვები, რომლებიც საათობით უყურებენ ტელევიზორს, რამდენადმე განსხვავდებიან თანატოლებისგან. რაში მდგომარეობს ეს განსხვავება?

ატელემაუნებლობა ჩვენი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია. ერთადერთი, რისი უნარიც შეგწევს მძიმე სამუშაო დღის შემდეგ, ჰულტის აღება და სავარძელში მოხერხებულად მოკალათებაა. ბავშვსაც უფლებას ვაძლევთ, უყუროს ამ ყუთს იმდენ ხანს, რამდენ ხანსაც მოისურვებს. წინააღმდეგ შემთხვევაში პატარა გადაღლილ მშობლებს უბრალოდ ჭკუიდან გადაიყვანს.

მონამბლა მარისა ღვალია

რამდენი შეიძლება?

სპეციალისტები მიუთითებენ, რომ არ შეიძლება, ბავშვმა ტელევიზორთან გაატაროს განსაზღვრულზე მეტი დრო. 1 წლამდე, გვირევენ, საერთოდ არ მივაკაროთ ტელევიზორს, ან მხოლოდ მულტფილმებს ვაყურებინოთ არა უმეტეს 15 წუთის განმავლობაში. 1-დან 3 წლამდე ტელევიზორთან გატარებული დრო ნახევარ საათს არ უნდა აღემატებოდეს... თუმცა აქვე უნდა ვაღიაროთ, რომ რაც უფრო იზრდება ბავშვი, მით უფრო რთულდება დროის ღმინტირება.

როგორ მოვიქცეთ?

უპირველეს ყოვლისა, გვიადიოთ, თავადც ნაკლები უყუროთ ტელევიზორს. გვასხივებს, რომ ბავშვს განავითარებს არა ტელევიზორი, არამედ სუფთა პაერზე სტირნობა, აქტიური თამაში, ხატვა და ძერწვა.

ინფორმაცია განსჯისათვის

გერმანელმა ფსიქოლოგებმა ექსპერიმენტი ჩატარეს – 2000 ოჯახი გამოკითხეს და ორ ჯგუფად დაყვეს. პირველი ჯგუფის პატარები ტელევიზორს თითქმის არ უყურებდნენ, ხოლო მეორენი ტელევიდეკემებით იყვნენ გატაცებული. შემდეგ პატარებმა დავალება მიიღეს – კაცუნა უნდა დაესაჭათ. ბავშვებმა, რომლებიც ტელევიზორთან საათზე ნაკლებს ატარებდნენ, ადამიანი სხვადასხვაგვარად დახატეს. მათი ნახატები უფრო „ცოცხალი“ იყო, კარგად ჩანდა დეტალები, სამოსი, ვარცხნილობა, სახის ნაკვები. ბავშვებმა, რომლებიც სამ საათზე მეტი ხნის განმავლობაში უყურებდნენ ეკრანს, ადამიანები ზოგჯერ დაამსგავსეს, სახის ნაკვები თითქმის არ უჩანდათ, თვალბინის ნაცვლად კი წერტილები ეხატათ. აშკარა გახდა, რომ ტელემანი პატარები ზოგიერთი უნარის ჩამოყალიბებით აშკარად ჩამორჩებიან.

ჯობს ნაკლებად, მაგრამ უკეთ

თუ თქვენი შვილი ჯერ პატარაა, გვიადიო, დაიცავთ მარტივი წესი – ნუ ჩართავთ ტელევიზორს ჭამის დროს. ტელევიდეკემები ქვეცნობიერზე მოქმედებს, პატარა კი იტანჯება იმის გამო, რომ იღვას სათანადო ყურადღებას არ აქცევენ. ამასთან ერთად, აღრუული ასაკიდანვე ვერცხა საფუძვლი მათე ჩვევას – რეალურ ცხოვრებას მისივე ერზავთან (ტელევიზია) შეოყავებას.

გასტრონტროლოგები ვეფერიხილე-ბენ, რომ ტელევიზორის ყურებისას ორგანიზმი ვეებისთვის საინაზოლე ვერ განეწრობა, რასაც შეიძლება სავალალო შედეგი მოჰყვას.

ეცადეთ, ბავშვებს უფრონ მხოლოდ მულტფილმებსა და საბავშვო გადაცემებს, რომლებიც მათი ასაკისთვისაა რეკომენდებული.

ინფორმაცია განსისათვის

სამი წლის ბიჭის დედა ექიმთან მივიდა იმის გამო, რომ მისი შვილი თითქმის არ ლაპარაკობდა. ის მხოლოდ „დედას“ და რამდენიმე მარტყალას წარმოუქმად. დედა ტყვილად რილი შეთიავდა – მეტყველების შერეობა მართლაც უყარბა იყო. გაირკვა, რომ ბიჭი დიდასამ წყვილდა ტელევიზორს, უმეტესად – მულტფილმ „ტომი და ჯერის“. მოქმედება იქ საკალოდ დინამიურია და პატარა ბიჭის ყრადღებას სამართლიანად იპყრობს. თუმცა, მოვესხე-ნებათ, ამ მულტფილმის პერსონაჟები ერთ სიტყვასაც არ ამბობენ. როგორ ამიღვაგამ პატარა ენას, როცა მას არც ეკრანიდან ესმის მეტყველება და არც შრობები ესაუბრებთან?!

აუცილებელია, მულტფილმის, ფილმის თუ გადაცემის ყურების შემდეგ პატარას ვესაუბროთ, ვანივხილოთ, რა ენახეთ, რომელი პერსონაჟია დადებითი, რომელი – არა, რატომ იყვება ის, ვინც ცუდად იქცევა.

რა შეიძლება და რა – არა

რასაკვირველია, ამ კითხვაზე ყველა ოჯახს თავისი პასუხი აქვს, თუმცა არსებობს საერთო პასუხებიც.

საერთო მულტფილმში ტექსტი თითქმის არ არის. თუ მას ბავშვთან ერთად უყურებთ და კომენტარებსაც გააკეთებთ, სამშინ არაფერია. მიიყარა, ასეთი მულტფილმების ყურებისას პატარა მარტო არ იყოს.

შეარჩეთ მულტფილმები, რომლებსაც ბავშვი ადვილად გაიგებს. ის, რაც ხუთი წლის ბავშუს კუკუას სწავლის, ორი წლის პატარასთვის გაუგებარი იქნება. კარგად შერჩეული მულტფილმი ფასდაუდებელი მასალაა ძალადუტანებელი აღზრდისათვის. ნახატე გმირების მაგალითზე ბავშვი შესანიშნავ გაკვირვებს იღებს – სიკეთე სიღვეს ბოროტებას, სუსტ მეგობრებს ერთად შეუძლიან ძლიერი მტერი დაამარცხოთ. ცხოველების ამბებით პატარა საზოგადოებაში მოქცევის სწავლობს – არ შეიძლება ვინმეს გამოეყარება, აუცილებელია, რაღაც მეგობრებსაც ვაწვინალოთ...

პატარებს ძალიან უყვართ რეკლამა: მარტო და გასაცემ ისტორიებს თან ახლავს სასადამონო მუსიკა, კლიბი ხანმოკლეა, ხშირად მორღება, რის გამოც მუშაობს გამოცნობის ფექტი, პატარები ხშირად იმორავებ რეკლამის გმირების სიტყვებსა და ქმლებებს. კარვია ეს თუ ცუდი? კლასის გააჩნია. კეთილი თუმორი, რასაკვირველია, არ არის მულტფილმი, მაგრამ ისეთი კლიბებსაც ნახეთ, დაციწავზე, ირონიაზე, გამოეყარებაზე რომ არის დაფუძნებული, ზოგჯერ სატროლადაა ნაერენები ოჯახური ურთიობებითი. მოკლედ, რეკლამის ყურებისას ფრთხილად უნდა ვყოფი.

თანამდროვე პატარები ძალიან დინამიკურ სამყაროში ცხოვრობენ. თითქმის ყველას აქვს მობილური, ინტერნეტი,

შსიმპლომაზს აზოთოებთი ის შაჰბი, რომ ბჰვიმ მულტფილმი არ ამპვიღრებს მარალოულ ღირებულებებს, მხოლოდ აბრუსიბის წყაროა. გომბიერთი ტელეგაღაცემა აპპარატ მანჰემა, სებაზვზოვს კი.

პასუხი ყველა შეკითხვაზე. ამიტომ ბავშვისთვის ხშირად გაუგებარია ჩვენი საყვარელი მულტფილმების ხილი. ჩვენ ქანინასწარ მანაც უნდა ენახით ის, რასაც პატარები უყურებენ.

საზღვრები დიდა და ჩვენი პატარები უმეტესად უცხოურ პროდუქციანზე იზრდებიან. სასკოლო ნიეთებსა თუ სათამაშოებზეც გამოუმუბით უცხოური მულტფილმების გმირებს ბუნდავი. პატარა ჩვენ ჩამორჩება იმას, რაც მის თანატოლებს მოსწონთ. საასაღწლო ზეიმზეც კი ბიჭს ურჩევნია, აღმანიანიობა იყოს და არა დათუარა ან ძალი. შრობლებიც იძულებული არიან, მზადს არ ჩამორჩნენ. ჩვენ კი ვირჩევთ, ბრძად არ მიტოვებ დინებას და ყოველთვის განიხილოთ მულტფილმების შინაარსი.

ფსიქოლოგებს აზოთიბით ის ფაქტი, რომ ბევრი მულტფილმი არ ამკვირებს მარაღილ დინებულებებს, მხოლოდ აგრესიის წყაროა. ზოგიერთი ტელეგადაცემა აშკარად მტყუა, საბავშვო კი. მაგალითად, „ტელეღიბუცების“ ყველა სერია იმით მთავრდება, რომ გმირები ჭამი ზღვიან – ისინი იქ ცხოვრობენ. წარმოუდგინეთ, რა მოხდება, პატარამ მათ რომ მზადობს და საკანალიზაციო ჭამი ჩახსტეს!

მულტფილმ „ტომი და ჯერის“ გმირების საცქიელიც ხშირად მიუგებელია. პატარა აუცილებლად უნდა გაეაფრთხილოთ, რომ რეალურ ცხოვრებაში მათ მოქცევა

არ შეიძლება. ეცადეთ, ტელევიზორის ყურება ბუნებრივი კონტაქტით, სპორტით შეცვალოთ. ბავშვის აღზრდა ჩვენი საქმეა და ის ტელევიზორის არ უნდა გადაგაბაროთ.

ტელევიზორის ჰლუსები და მინუსები

ბავშვის სამყაროს შექმნობა სწფურია, ტელესურათი წარმოვიდგება როგორც გაცოცხლებული და გამხიანებული ილუსტრაცია. აქ შეიძლება ენახით სხილები, ლიბები ბუნებრივ ვარებში, ნამდვილი კოსმოსური ხომალდი და საკრეუზო ლაინერი... ტელეგადაცემები და მულტფილმები აფრთხილებენ თვალსაწიერს და ავითარებენ ფანტაზიას. ბავშვი იღებს არა მარტო იმას,

რაც არსებობს და მოხდა, არამედ იმასაც, რაც მოხდება; ხედავს არა მარტო თანამედროვე ცხოველებს, არამედ დღეს უკვე გამქრალ სახეობებსაც; ეცნობა ფანტასტიკურ გმირებს და საკუთარი პერსონაჟის გამოგონებაც შეუძლია.

შეიძლება პატარას წაქეზება ან დაცილიება დაბრებით, რომ ტელევიზორის ყურების ნებას დავრთავთ.

ტელევიზორის ყურებისას ნერვული სისტემა იმბება და იღლება, იტვირთება ფსიქიკა და შედეგდობს, თავს იჩენს შინი. მოხეობ, არ არის გამორიხული ქვევის დარღვევა.

ტელევიზია ხელს უწყობს განვითარებას, თუმცა გადაცემების აღქმა პასორად ხდება.

რამდენიმე ათეული წელია, ბავშვები უფრო და უფრო უარესად სწავლობენ – ტელევიზორი მათი დანახული ინფორმაციის აღქმას აჩვევს და სკოლაში მასწავლებლის ზეიანი მონახობის აღქმა უნდელდობს. ბავშვები ადვილად ქეჩვენან ტელევიზორის და შეიძლება, დამოკიდებულბავც კი ჩამოუცადიბდეთ.

ყველაფერს, რასაც ტელევიზორზე ხედავენ, პატარა ბავშვები ხშირად რეალობად აღიქაობენ.

ფსიქოლოგები აღინშნავენ, რომ დიდა ბავშვის ჩამოხსახვითი სამყაროში გადასვლის რისკი.

ორგანული საკვები აუსილბელია

მოამზალა თინათინ ძორიამა

ველა მშობლის უმთავრესი ამოცანაა, აღზარდოს განმრთული, ძლიერი, ხალისიანი შული. სწორი კვების გარეშე ეს წარმოუგენელია. როგორი საკვები ავირჩიოთ ბავშვის მჩირუსთვის? რა თქმა უნდა, ორგანული! მშობელი მხოლოდ თვითონ კი არ უნდა მისდევდეს ცხოვრების განსაღ წესს, არამედ პატარაც სიცოცხლის პირველი დღიდანვე მაიჩიოს მას. ძალიან კარგია, როცა ბავშვი ტუტეს წოვს, მაგრამ დამატებითი კვება მას ამ შემთხვევაშიც დასჭირდება. სწორედ აქ იწნის თავს საკვების სწორად შერჩევის საკითხი.

მაღაზრებსა და აფთიაქებში ბავშვის ათასგვარი საკვები იყიდება, მაგრამ საუკეთესო მათ შორის ორგანული პროდუქტებია.

რით განსხვავდება ისინი ჩვეულებრივი ხილისა თუ ბოსტნეულისგან?

ადამიანს უსსივარ დროს ისწავლა მიწის დამუშავება და ხილის, ბოსტნეულის, მარცვლეულის მოყვანა. მოვიანებით გამოიგონეს ქიმიური საშუალებები მცენე მწერებისგან ჭირნახულის დასაცავად, მერე კი, უბრალოდ, მისი ოდნობის გასაზრდელად. ამან გაამართლა - მცურნობებს

ბავშვის მზა საკვების
ეტყებზე მითითებულია
„ორგანული პროდუქტი“.
რას ნიშნავს ეს? რამდენად
სასარგებლო ან რამდენად
უსაფრთხოა ბავშვის
ორგანიზმისთვის?



მეტი და მეტი მოსავლის აღება დაიწვეს. უხვი მოსავლის შესანახად, მისი გარეგნული დრესის შესანარჩუნებლად (ბაზარზე გატანაში პროდუქტი ხომ მიმზიდველი უნდა ყოფილიყო მთაველისთვის) შექმნეს სპეციალური კონსერვანტები. საბოლოოდ კი გამოვიდა ის, რაც ხშირად ხდება: ცხოვრება გაუმტობების ნაცვლად გაურაზმდა და დღესდღეობით ყველაზე ბუნებრივ პროდუქტებშიც კი, ხილსა და ბოსტნეულში, კატასტროფულად მცირეა სასარგებლო ნივთიერებების რაოდენობა. მაგალითად, სათბურში მოწეული პომიდვო გაცილებით ნაკლებ ფოთოებს შეიცავს, ვიდრე გლეხის ბაღანში მოწეული, ხოლო ვაშლში თითქმის აღარ დარჩა რკინა და C ვიტამინი... ამ, არასასურველი ნაერთების ოდენობამ კი ხილსა თუ ბოსტნეულში, პირებით, მოამბტა. ეს იმით, რომ სოფლის მეურნეობაში უმტარველად იყენებენ ქიმიკატებს: სასუქებს, პესტიციდებს, ზრდის აქტივატორებს...

სათბურში მოწეული პროდუქტი გაიმჯობრებული ნაკლებ ფოთოებს შეიცავს, ვიდრე გლეხის ბაღანში მოწეული, ხოლო ვაშლში თითქმის აღარ დარჩა რკინა და C ვიტამინი... ამ, არასასურველი ნაერთების ოდენობამ კი ხილსა თუ ბოსტნეულში, პირებით, მოამბტა.

საბედნიეროდ, ბოლო ხანს აღდგა ორგანული ფერმენტული მეურნეობები, რომლებსაც საფუძვლად უდევს მწიხის და ყოველივე იმისადმი, რაც მასზე სახლისად და მოკაყვი, მზრუნველი დამოკიდებულება. ასეთი მეურნეობები პრინციპულად არ იყენებენ ქიმიურ სასუქს, არ წამლავენ მოსავალს ქიმიური საშუალებებით და არ ამუშავებენ მას უფრო დიდხანს შენახვის მიზნით.

გამოიღალი და სასარგებლო

ორგანული წარმოების შედეგია ორგანული პროდუქტები, რომლებსაც ბიოპროდუქტებსაც უწოდებენ. ორგანული მიწათმოქმედების ნაყოფი შეიცავს ნაკლებ წყალს, აქვს უკეთესი გემო და არამბტა, ხოლო ვიტამინების, მინერალებისა და სხვა სასარგებლო ნი-

ვთიერების შემცველობა მასში გაცილებით მეტია. ვასაკვირი არ არის, რომ, მიუხედავად სიძირისა, ასეთი პროდუქტის პოპულარობა იზრდება და მოთხოვნა მასზე უფრო და უფრო იმატებს.

თუ ზრდასრული მოსახლეობისთვის ორგანული საკვების შეტანა გემოვნებისა და საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვის ნიშანია, ბავშვებისა და მოზარდებისთვის ეს აუცილებლობას წარმოადგენს.

აღრეული ბავშვობის ასაკი – ეს აქტიური ზრდის პერიოდია, როდესაც საფუძველი ეყრება ჯანმრთელობას. ორგანიზმი საკვებიდან აკმობრდობს არჩევს როგორც სასარგებლო, ასევე მავნე ნივთიერებებსაც; უმნიშვნელო ოდენობის მავნე მინერალებს კი შეუძლია, ბავშვის განვითარების ხელი შეუშალოს, სწავლის უნარის დაქვეითება, აღერეული რეაქციებისადმი განწყოება გამოიწვიოს, გაზარდის დაავადების რისკი. ამიტომაც სწორად იტყვეა მშობელი, რომელიც თავისი შვილისთვის ორგანულ საკვებს ირჩევს.

როგორ გამოვიყენოთ ორგანული საკვები

მისი ამოცნობა რთული არ არის. ასეთი საკვების მწარმოებლები ეტიკეტზე სპეციალურ სიმბოლოებს გამოსახავენ. ამ სიმბოლეობით აღინიშნული პროდუქტი ეკოლოგიურ კლასს მიეკუთვნება. ასე რომ, ყურადღებით შეისწავლე ნაწარმის ეტიკეტი.

ორგანული შეიძლება ყოფილი მხოლოდ იმ პროდუქტს, რომელსაც აქვს ოფიციალური სერტიფიკატი. ასეთი პროდუქტების მწარმოებელ ქარხნებს ყველა ინგრედიენტი მიეწოდება შემოსუქული ორგანული ფერმეზიდან, რომლებიც ეკოლოგიურად სუფთა რაიონებშია განლაგებული.

რუ უნდა იცოდეს მოსავლად

პროდუქციას, რომელსაც აქვს ორგანული სერტიფიკატი, მკაცრ მოთხოვნებს უყენებენ: მოწეული უნდა იყოს ისეთ ნიადაგზე, რომელზეც რამდენიმე წლის განმავლობაში არ შეუტანიათ სინთეზური ქიმიკატები, მინერალური სასუქები, ზრდის სასტიმული ქიმიური საშუალებები, გენმოდირეცირებული თესვა.

მზა პროდუქტია არ შეიცავს საკვებ-დანამატებს, საღებავებს, არამბტაჩატორებს.

სერტიფიცირებული ბიოპროდუქტი უმაღლესი ხარისხის საწინააღმდეგაველია.

საინტერესო განსაკრთობები

ბოლო დროს სათამაშოების მალაზიებში ასანეობი სურათები მომრავლდა. ეს თავსატეხები, რომელთა ანეობა ხანგრძლივი და უმომამკველი სამუშაოა, არათუ ბავშვებს, დიდებსაც ძალიან მოსწონთ და სიამოვნებით ჩაუსხდებიან ხოლმე. რამდენად სასარგებლოა ბავშვისთვის ასეთი გასართობი, რამდენად უნეობს ხელს მის განვითარებას?

მოამზადა ნანა კალანდიაძე

თავდაპირველად მკითხირობი, საიდან იღებს სათავეს ეს სახალისო და მართლაც განირეული გამოტონება.

1762 წელს ინგლისელმა გამოცემელმა ჯონ სილიბერგმა საზოგადოებას დაჭრილი გეოგრაფიული რუკა წარმოგვანა. შევთიერი ვრავიურა ლიბანური კედრისა და წითელი ხის თხელ ფირფიტაზე დაქეწუბენიანთ, მერე კი პატარა ფრაგმენტებად დაქეწრნათ.

სახელ თვალის დახამამებაში აიტაცეს. რაღა არ დამსწრის ნაწილებად: პორტრეტები, ისტორიული პრბილების ამსახველი ნახატები და ბბილოურ სიუჟეტებზე შექმნილი სურათები კი.

ახალი გასართობი შეიქმედების ძლიან მოსწონდათ, თუკა იმხანად ყველას როდი შეუძლია მათი შეტანა. მერე კი, როცა მუჯი გამოიკონეს, თავსატეხებს ვადავად და ეკოლოგიის ხელმისაწვდომი გახდა.

პირველი სურათი

ასაწიბი სურათის შექმნისას, უპირველეს ყოვლისა, იმაზე დაფიქრდით, შეესატყვისება თუ არა იგი თქვენი შვილის ასაკსა და განვითარებას. დღეს არჩევანი მართლაც დიდა.

გაიხსენით, რომელი მულტფილმები უყვართ თქვენს პატარას ყველაზე მეტად – „ფოფკა და შუდი უკუაა“, „წითელიქუდა“, „მკუეტი“...

ისიც გაითვალისწინეთ, რომ თუ თავსატეხი მეტისმეტად იოლი გამოდგა, ბავშვი მას ხელსაც არ დააკარებს, მეტისმეტად რთულმა კი შეიძლება სულ მიიღოდ დააკარგვის თამაშის ხალისი.

ეურადლება მაქცეით, რომ ბავშვებს მეტსინკურად კი არ შეაერთონ ფრაგმენტები, არამედ ლოგიკური კავშირი იპოვიან მათ შორის. მაგალითად, ასეთი ციფვი და თხილი, ქათამი და კვერციხი... თავსატეხი თქვენ თვითონაც შეგიძლიათ გააკეთოთ: აიღეთ მარტივი ნახატი, მუკაოზე დააწებეთ და სამოთხის ნაწილად გაუჭიროთ.

3-დან 5 წლამდე

3 წლის ბავშვს უკვე შესწევს უნარი, უფრო რთული, 8-10 ფრაგმენტისგან შემდგარი სურათებიც ააწყოს. ამ ასაკის ბავშვს აინტერესებს არა მხოლოდ დეტალების ფორმა, არამედ თვით გამოსახულებაც.

კიდევ ერთი თვდაპირველად ნახატზე ერთი საგანი, მაგალითად, დიდი ან თევზა, უნდა ესატოს, მერე და მერე კი ამოკანა თანდათანობით გაართულეთ. მეტი ბავშვს თავსატეხები, რომლებიც უფრო მეტი ფრაგმენტისა და უფრო რთული სურათიანი გამოსახულებისგან შედგება.

ერთი რამ გასსივდეთ: ბავშვებს უყვართ ისეთი რამის კოფა, რაც იოლად გამოსდით. ეს მათ თვდაკერებს მატებთ. ასე რომ, დე ააწუნ ერთი და იფივე სურათი, სანამ არ მოსწიწინდებთ. მერე კი შეგიძლიათ ახალი თავსატეხი მისცეთ.

მოგვიანებით

ბავშვმა, რომელიც უკვე მიწეკვლია ფრაგმენტებისგან სურათების აწყობას, თქვენი დაბმარებით შეიძლება უფრო რთული თავსატეხიც ამოხსნას, რომელიც 100 და მეტი ფრაგმენტისგან შედგება. თუ პატარა გინერია და სწრაფად აზრონებს, მარტო, მშობლის დაუხმარებლად აწყობს სურათს, მაგრამ მანც ავბობს,



ბავშვებს უყვართ ისეთი რამის ათება, რაც იოლად გამოსდით. ეს მათ თვდაკერებს მატებთ. ასე რომ, დე ააწუნ ერთი და იფივე სურათი, სანამ არ მოსწიწინდებთ. მერე კი შეგიძლიათ ახალი თავსატეხი მისცეთ.

თავსატეხს ერთად გაუმკლავდეთ, ერთად განიხილოთ მისი სოუეტი, რათა ბავშვი ლოგიკურ მსკელობას, როული ამოცანების გააზრებას და ამოხსნას მიეწიოს. მშობლებთან ერთად კი ასეთი საქსინამა უფრო სახალისია – ბავშვი მეტად არის მოტივირებული, უხარია, როცა თავის გამოწინის შესაძლებლობა ეძლევა, ხოლო მშობლებისგან საქებარი სიტყვების გავრება მისთვის ძალიან მნიშევილიანია.

თავსატეხის აწყობა რამდენიმე მიზნის გამო სასარგებლო:

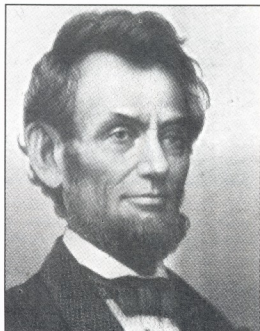
- არააერესოული თამაში;
- ავართობს თვალსწიერს;
- გამოუბუშებს ბავშვს დაკვირვების უნარს – მისი აწყობისას ხომ უმცირესი დეტალების შემწევაა საჭირო;
- გამოუბუშებს ჩეკვას, აქეთ-იქით არ მომოფანტოს ნივთები – სურათის ასაწყობად ხომ ეკვლია დეტალი აუცილებელია;
- ხეწის ხელის მოძრაობას, რაც აუცილებელია სკოლამდელი ასაკის ბავშვის საერთო განვითარებისათვის;
- ხელს უწყობს ხატვანი აზროვნების განვითარებას;
- აშეუდებს ნერულ სისტემას, ავითარებს მოთმინების უნარს, ნებისყოფას, კონცენტრირების უნარს, ეს თვისებები კი პატარას სკოლამდელზე გამოადგება;
- მშობლებს საშუალებას მოუცეოთ, დროულად შეამჩიოთ, ხომ არ უჭირს თქვენი შვილს ფერების და ფორმების გარჩევა;
- ეს თამაში (განსაკუთრებით მაშინ, თუ ახალია) ავადმყოფობის დროს საოკრად აშეუდებს ბავშვს და თვალის დახმამებში აფიწებს ყელის ტკიფელსა თუ სხვა უსამოწეებს;
- და, რა თქმა უნდა, თავსატეხი პირდაპირ მისწერება, როცა სამუშაო გაცეთ და გსურთ, შინ სიმშევიდ იფოს. ✦

სწოხილი ფსიქოპათები

ფსიქოპათური ფსიქოპათიური ადამიანები ზოგჯერ გაცილებით მეტს აღწევენ, ვიდრე განზრახსწორებული პროგნოზები — ასეთია ამერიკელი მეცნიერთა სამედიცინო დასკვნა. გაუნრანსწორებელი ფსიქოპათიური ადამიანის თურმე ძლიერ ბიძის აძლევის დასახული მიზნის მისაღწევად, გუნება-განწყობილების ხშირი ცვალებადობა, ემოციათა დაუფარავად გამოხატვის უნარი, სივითე და შრომისმოყვარეობა მათ დამატებითი ენერჯით აღავსებს და გასაოცარი საქმეების ჩადენის უნარს სძენს. ასეთი ადამიანები საკმაოდ ამბიციური არიან, მათ მშვენივრად იციან, რომ მიღწევა სურთ და თავდაუზოგავად იღვნიან მიზნის მისაღწევად. დასახულის მიღწევაში ფსიქოპათებს ესმარება ისიც, რომ არაფერის ნინაშე არ იხევენ უკან. სწორედ ასეთი თვისებების მატარებელი იყო ადოლფ ჰიტლერი. ასეთ ადამიანებს დღესაც ხშირად შეხვდებით.

მიუამზადა მას ჭამჭამამამ

აბრამ ლინკოლნი



ის გახლდათ პოლიტიკოსი, რომელმაც შეძლო, ქვეყანა ურთულესი ვითარებდან ღირსეულად გამოეყვანა, თავად კი ცხოვრების დიდი ნაწილი დეპრესიის უმძიმესი ფორმით იტანავდა.

ისტორიკოსები მას მსოფლიოში ერთ-ერთ ყველაზე დიპლომატიურ პიროვნებად მიიჩნევენ. აღსანიშნავია, რომ მსგავსი სიმპტომები ჰქონდა მის დედ-მამასაც, რაც აშკარად ფსიქოპათიური მდგომარეობის გენეტიკურ ბუნებაზე მიუთითებს.

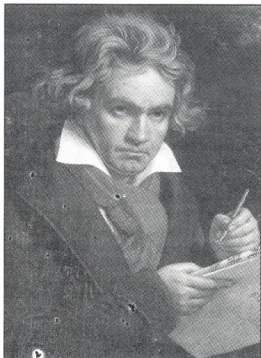
1838 წელს ლინკოლნი გამოაქვეყნა საკუთარი ლექსი „თეთრიკლასის მონოლიტი“, რომელშიც სინანულით აღნიშნავს, რომ არ უმინა გოგონების, რაღწა-ად არასდროს უყვანა ამქვეყნიური კლავილეტა.

ლუდვიგ ვან ბეთჰოვენი

1827 წელს კომპოზიტორი ლევილის უკმარისობით დაიღუპა. იგი მრავალი წლის განმავლობაში უმძიმესი სულიერი ტანჯვისგან თავის დასაღწევად, თუნდაც მცირედი შეუბისთვის, ალკოჰოლურ სასმელებსა და ოპიუმს იყენებდა.

ბეთჰოვენის ბიპლარული დარღვევის შესახებ კარგად იცოდნენ მისმა ახლობლებმა და შეობრბნენ. მათი გადმოცემით, როდესაც სულიერი მდგომარეობა უმწკვავდებოდა, სწორედ მაშინ ქნიდა კომპოზიტორი ყველაზე ცნობილ ნაწარმოებს.

მანიაკური ეპიზოდები ყველაზე უკეთ ასახრდებოდა მის შემოქმედებას. ყველა თავისი საუკეთესო თხზულება მან ტანჯვისა და სულიერი მარტობის დროს, ფსიქოზის სტადიაში შექმნა.



ასოლუტურად სმნადაკარგულ ლუდვიგს 12 წელი დასწირდა, რათა თავისი უკანასკნელი, მე-8 სიმფონია დასრულებინა.

მას არავისულ უფუჭათ თეთმიკვლეობაზეც, რის შესახებაც მოგვანებით წერილით აცნობა მტებს.

1813 წლის დასაწყისში მას მდგომარეობა იმდნად გაუჭკვდა, რომ საკუთარ თავსაც კი აღარ უღიდა. მთელი დღეების განმავლობაში ბობოქრობდა, წერაზე ფიქრიც აღარ სურდა...

ელვარდ მუნკი

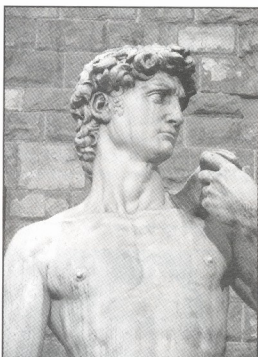


ცნობილია, რომ თავისი ყველაზე ცნობილი ორი ნაწარმოები მან 1892 წლის იანვარში, ოსლოში განცდილი უდიდესი პანიკური შტრესის შემდეგ შექმნა. აღსანიშნავია, რომ მის ოჯახშიც იყო ფსიქიკის დარღვევის შემთხვევები.

მიქელანჯელო

ცნობილი ადამიანების სამედიცინო ბიოგრაფიების შედგენისას ავტორებმა ცუკი გამოიტყვეს, რომ მიქელანჯელოს ალტისტური სპექტრის დარღვევა სჭირდა.

სიქსტის კაპელის ქვრზე მიქელანჯელოს ნამუშევრების ნახვისას ბევრი გაოგნებულა და გაოცება ვერ დაუფარავს — როგორ შექმნა იყველებრივად ადამიანის ეს საოცრება.



თანამედროვეთა გადმოცემით, დიდ ხელოვანს ყველაზე მეტად საკუთარი რეალობა ტანჯავდა. მას თითქმის არ ჰყავდა მეგობრები. საჭიროდ არ მოუწევია, დასწრებულა დღეობი მძის დაკრძალვას, ამასთან, გასაოცარ ნიჭს ამკრავებდა მათემატიკასა და ხელოვნებაში.

ჩარლზ დიკენსი

ცნობილ მწერალს მძიმე ბავშვობის შემდეგ დეპრესიის უმძიმესი ფორმა ტანჯავდა. დეპრესია ეწვებოდა ყოველი რომანის დაწყებისას და ნაწარმოების დასრულებამდე არ ანებებდა თავს. ყოველი ახალი ქმნილება მისთვის ახალი დეპრესიის მიზეზი ხდებოდა.

ასაკიან ერთად დაეავლება მძიმეობდა. სწორედ ამის გამო გაშორდა ცოლს, მატროკა ათი შვილი და ცხოვრება 18 წლის



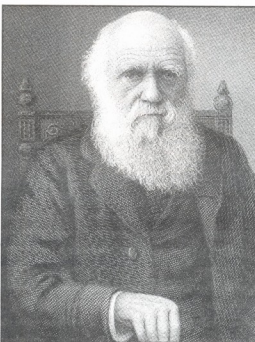
მსახიბო გოგონასთან ერთად განაგრძობს. სიკვდილამდე თიხი წლით არცე იგი მატარებლის კატასტროფის მოწმე გახდა, სადაც მომადკვეთი მეზავრების დახმარება მოუხდა ამ შემთხვევის შემდეგ მძიმე დეპრესია დაეწყო და სიცოცხლის ბოლომდე აღარ აფერხი დაუწყებია.

ჩარლზ დარვინი

მეცნიერები უკვე აღარ დავობენ იმის თაობაზე, რომ უდიდეს ბუნებისმეტყველს ფსიქოემოციური წრის პრობლემები ჰქონდა; სადავოდ რჩება, სახელდობრ რომელი ტანჯავდა ყველაზე მეტად.

გემით ცნობილი ხუთწლიანი მოგზაურობისას, რომელმაც მის კარიერულ წინსვლაში უდიდესი როლი ითამაშა, იგი პრაქტიკულად შრომისუუნარო იყო, ხშირად აწუხებდა კანკალი, გულისრცვა, ისტერიული ტირილი და მხედველობითი ჰალუცინაციები.

მოგზაურობის დროს ნანახის ანალიზს მან მხოლოდ ხბულეთუ გავდამოსვლის შემდეგ მიჰყო ხელი.



საეკილისტებს მაინათი, რომ დარვინს ავორაფობიის (ღია სიერცისა და ხალხმრავლობის შიში) მძიმე ფორმა ჰქონდა, რომელიც სრულიად ახალგაზრდას, 30 წლისას დაეწყო.

იგი გაუბრბდა არა მხოლოდ ხალხმრავალ მეკრებებს, შემთხვევითი ნაცნობობას, არამედ საკუთარ შვილებსაც კი არ ესაუბრებოდა.

„მე იძულებული ვარ, ვიცხოვრო ჩუმად და შეუმჩველად“, – ამბობდა იგი. მისი პუბლიკაცია ბუნებაში სახეობების წარმოშობის საკითხებთან დაკავშირებით

სამეცნიერო საზოგადოებაში დიდი კამათის საგნად იქცა, რას შემდეგაც დარვინმა თვითმკვლელობაზე ფიქრი დაიწყო. იგი არ მალავდა, რომ ამ ამბავმა უდიდესი ტანჯავა მიაყენა.

უინსტონ ჩერჩილი

ლენკონის მსგავსად, ჩერჩილიც თავი-სი დროის უდიდესი პოლიტიკური მოღვაწე და სახალხო ლიდერი იყო. „დიდი სამაინას“ წევრს 30 წლის ასაკში მგეო-

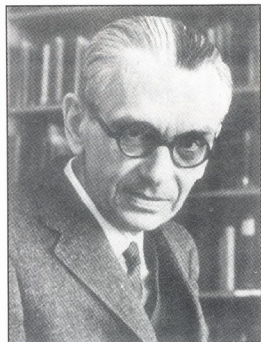


ბრებთან არაერთხელ დაუწივლია, რომ „დეპრესიის შავი ძაღლი“ დასდევდა. იგი ხშირად იყდა პარლამენტის წინ და ფიქრობდა, როგორ მიეკლა თავი.

მკურნალ ექიმთან საუბრისას აღნიშნავდა, რომ განსაკუთრებული სიფრთხილე გავხალში, მატარებლის ლიდინისას უნდა გამოეჩინა: „არ მივეყარს პლატფორმის კიდეზე დგომა, რადგან ყოველიოვის, როცა ლიანდაგზე დიდი სიჩქარით მიმავალ მატარებელს ვხედავ, სურვილი მიჩნდება, სხუელით სწრაფ-მავალს შევეხო. ასევე არ მივეყარს გემის კიდეზე დგომა, რადგან ვგრძობ, წამიერი ქმედება ჩემს ტანჯავას წერტილს დაუს-ვაშს“.

„შავი ძაღლი“ მას სიცოცხლის ბოლომდე დასდევდა. იგი არაერთხელ უნახავთ საწერ მგეიდაზე მძინარე.

თუმცა ყოველივე ამას ხელი არ შეუშლია მისთვის, უდიდესი მნიშვნელობის მოღვაწე გამხდარიყო და მიეღი თავისი პოლიტიკური ცხოვრება მსოფლიოს ყურადღების ცენტრში მყოფს უდიდეს სიმაღლეზე გაატარებინა.

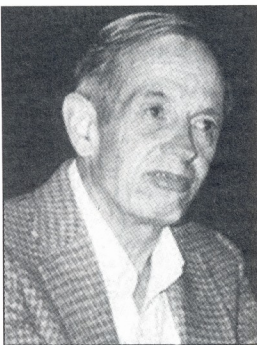


იურე ჯურავლიო და
ჯონ ნემი

ჰედელი გახლდათ ალბერტ აინშტაინის უახლოესი მეგობარი, უდიდესი მათემატიკოსი და ლოგიკის სპეციალისტი. მას აკვირებული აზრები აწუხებდა. ვვონა, ვილაგას მისი მოწამულა სურდა, ამიტომ სხვაგან არაფერს ჰპაძა, მხოლოდ ცოლის დამზადებულ კრებებს მიირთმევდა და იმასაც – მას შემდეგ, რაც პირველი თავად მუდღე გაუსინჯავდა გემოს.

როდესაც კურტის ცოლი აჯად გახდა და რ თვით საკადემოლოში დაწოლა მოუხდა, ჰედელმა ჰამა შეწყვიტა და შიმშილით მოკვდა.

არანაკლებ ცნობილი მეცნიერი, ნობელის პრემიის ლაურეატი, მათემატიკოსი ჯონ ნემი მხოლოდრეინით იყო აჯად.



ვან გოგი

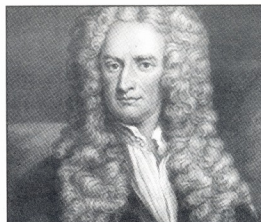
ენსერტ ვან გოგის პირადი წერილებს შესწავლის შემდეგ სპეციალისტმა დაასკნეს, რომ მას ჰქონდა დეპრესია, რომელსაც ხშირად ენაცვლებოდა უდიდესი ენერჯისა და ენების მატარებელი მანიაკალური ეპიზოდები.

37 წლის ასაკში მან სიცოცხლე თვითმკვლელობით დაასრულა.



ისააკ ნიუტონი

ვევლა დროის უდიდესი გენიოსი ისააკ ნიუტონი ვველაზე რთულად სადავროზი პირიერება აღმაწნდა, თუქც ისტორიკოსები უმეკე შთანხმდენ იმაზე, რომ მას საკმაოდ ბევრი უცნაურობა სჭირდა.



ნიუტონის აწუხებდა ბიპოლარული აშლილობა, ძლიერ უჭირდა აღმამანებთან დროიერთობა, რაც აუტისტური სპექტრის დარღვევაზე მიუთითებს.

ზოგიერთ წერილში მას აღწერილი აქვს ბოღვით ისტორიები, რაც მეცნიერებს აფერხებინებს, რომ მას მხოლოდრეინა სჭირდა.

მოუხდეადა აშლილობათა ასეთი კრებულისა, ნიუტონი დღემდე მსოფლიოს ერთ-ერთ უდიდეს მეცნიერად მიიწნევა. მან მნიშვნელოვანი შესწორებები შეიტანა გრაფიკარულ კალენდარში, აღმაწინა დედამწის მხოლოდობის ძალა და გახდა პირველი მეცნიერი, რომელსაც მეცნიერების განვითარებაში შეტანილი უდიდესი წვლილისთვის დედოფალმა ანამ რანდის ტიტული უბოძა.



სამკურნალო
წერილები

თუ ზღვაზე
ქარბლით
დაგასაჩქარათ

თუ ზღვაზე დასვენების შემდეგ იმის ცევნა დაგეწყით და ქარტლი გაეწმდით, გირჩევი, ღვის გირჩის ლოსიონი მიიშველით, რომელიც ასე მზადდება:

4 საღილის კოვზ დაფქულ ღვისა დაასხით 1 ჩაის ჰობა მღელარე წყალი, დააყენეთ ერთი საათით, გაწურეთ, შეურიეთ 1 საღილის კოვზი გლიცერინი და 100 მლ 70%-იანი სპირტი. ამ ლოსიონით გაეწმინდეთ კანი დღეში 1-2-ჯერ 3-4 კვირის განმავლობაში.

გამზინაფრის დროს კი კარგად ღვის აბანანები:

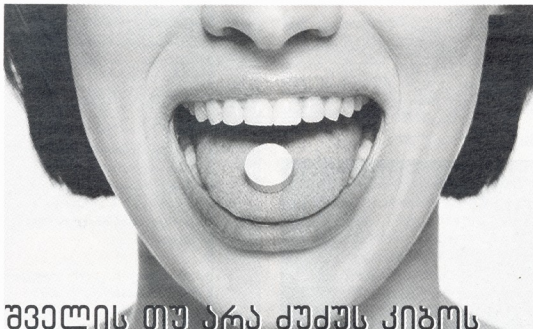
აიღეთ ღვის დაქუცმაყებული ტოტა (200-300 გრამი), დაასხით 10 ლ ცივი წყალი, დააყენეთ 2 საათის განმავლობაში, მერე 20 წუთი ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე, გაწურეთ



და ჩაასხით აბანანაში (36-37°C).

აბანანები უმჯობესია მიიღოთ ძილის წინ. მკურნალობის კურსი 10-12 პროცედურას მოიცავს, რომლებიც დღეგამომვებით უნდა ჩატარდეს.

ოთარ რეგვაშვილი



შვილის თუ არა კუძუს კიბოს საწინააღმდეგო მედიკამენტი მანიაკურ-დეპრესიული ფსიქოზს

აღმოჩნდა, რომ ბუბუს კიბოს სამკურნალო პრეპარატი ტამოქსიფენი ბიპოლარული აფექტური აშლილობის (მანიაკურ-დეპრესიული ფსიქოზის) მანიაკური ფაზის სიმპტომებს ხსნის. ამასთან, უფრო სწრაფად, ვიდრე თვით ამ დაავადების სამკურნალო პრეპარატები.

მანიაკურ-დეპრესიული ფსიქოზი დაავადებაა, რომლისთვისაც დამახასიათებელია დეპრესიული და მანიაკური ფაზების მონაცვლეობა, ხოლო მათ შორის – რემისია. მანიაკური ფაზა ვლინდება ზეაწვეული განწყობით, სწრაფი აზროვნებით, მოძრაობით და შეტყვევებით ადგენებით, თუმცა მისთვის დამახასიათებელია ინსტიტუტების დაუმორჩილებლობაც, რაც შესაძლოა უწყისიყო სექსუალური კავშირებში გადაზარდოს, და საკუთარი შესაძლებლობების გაზვიადებულ შეფასება, რამაც ადამიანს შესაძლოა პროფესიის მოულოდნელი შეცვლისკენ ან უპერსპექტიუო პროექტებში ფულის დაბანდლისკენ უბიძგოს.

პრეპარატები, რომლებსაც ამჟამად ფსიქოზის მანიაკური ფაზის სამკურნალოდ იყენებენ, დანიშნებიან ერთი კვირის და უფრო მეტი ხნის შემდეგ იწყებს მოქმედებას, თანაც ყოველთვის არ არის ეფექტური და მძიმე გვერდითი მოვლენებიც ახასიათებს.

ამერიკის ფსიქიკური ჯანმრთელობის ნაციონალურ ინსტიტუტში მეცნიერთა ჯგუფმა მანიაკურ-დეპრესიული ფსიქოზის მკურნალობის ახალი მეთოდი აღმოაჩინა. მკვლევარებმა პროტინკინაზაზე – თავის ტვინის უჯრედთა აქტიურობის მარკერებზე დაკვირვებულ ფერმენტზე – ზემოქმედება სცადეს (ზოგიერთი კვლევის თანახმად, ფსიქოზის მანიაკური ფაზის დროს ამ ფერმენტის აქტიურობა იზრდება). ამისთვის გამოყენებულ იქნა ტამოქსიფენი, რომელსაც თავის ტვინში შეღწევისა და პროტინკინაზის დაბლოკვის უნარი შესწევს.

კვლევა სამი კვირა გრძელდებოდა. მასში მონაწილეობდა ფსიქოზის მანიაკური ფაზაში მყოფი 16 პაციენტი. მათ ნახევარ ტამოქსიფენი ეძლეოდა, დანარჩენებს – პლაცებო. მკურნალობის დასასრულს აღმოჩნდა, რომ მანიაკური ფაზის სიმპტომები შესაძლებელია შეუსუსტდა ტამოქსიფენით მანიაკურალებს პაციენტთა 63%-ს და საკონტროლო (პლაცებოს) ჯგუფის პაციენტთა 13%-ს. ტამოქსიფენის ეფექტი აშკარა გახდა მკურნალობის მეხუთე დღეს.

მკვლევართა აზრით, პროტინკინაზის დაბლოკვა იწვევს შექმნილ შესაძლოა მანიაკურ-დეპრესიული ფსიქოზის წარმატებული მკურნალობის საწინდარი გახდეს. თავად ტამოქსიფენი ამისთვის არ გამოდგება, რადგან ის ქალის სასქესო ჰორმონ ესტროგენსაც ბლოკავს – სწორედ ეს თვისება იძლევა ბუბუს კიბოს სამკურნალოდ მისი გამოყენების საშუალებას, ესტროგენის ხანგრძლივი დაკვირვება კი ნაადრევ მენოპაუზას იწვევს და შესაძლოა, ენდომეტრიუმის კიბოსაც კი დაუღოს სათავე.

ამერიკელ პედიატრებს სურთ, ხვალინდელს თაყვანისმირი გახილვას აკრძალონ

ამერიკელ ექიმებს ამოფოთებთ გართულბები, რომლებსაც საყოველთაოდ ხელმძის-აწვდომი ზოგიერთი პრეპარატის შემადგენლობაში შემავალი ნარკოტიკული საშუალებების ბოროტად გამოყენება იწვევს.

ასეთი პრეპარატები შეუზღუდავად იყიდება ამერიკის აფთიაქებში, ხოლო მათი შემუშავებით ნარკოტიკული ეფორიის მიღების ინსტრუქცია ნებისმიერ ამერიკელ მოზარდს შეუძლია მიიღოს ინტერნეტში.

ამ პრეპარატების ნარკოტიკული დანიშნულებით გამოყენებისას მოსალოდნელია გულსისკემის განზრუნვა, წყვიის აწვევა, ადგენება, კუნთების სისუსტე, კოორდინაციის დარღვევა და ფსიქოზი.

ამერიკელ პედიატრებს მიანიშნებ, რომ პრობლემის მოგვარება მხოლოდ ოპიოიდური ნივთიერების შეტყვევო პრეპარატების ურეცხავად გაყიდვის აკრძალვით არის შესაძლებელი.

ანტიდეპრესანტები ნაყოფს ვნებს

სპეციალისტები ირწმუნებიან, რომ ორსულობისას ანტიდეპრესანტების მიღება ზრდის ნაადრევი შობილობისა და ახალშობილის ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესების რისკს.

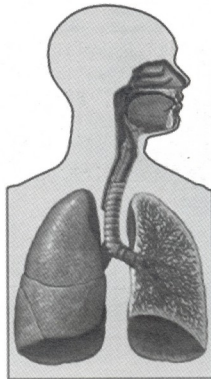
სტატისტიკას თუ ვერწმუნებით, ყოველ მეათე ორსულს დეპრესიის სიმპტომები აქვს. ექიმებმა განმარტავენ, რომ თავად დეპრესიაც და ფსიქოემოციური დარღვევების საწინააღმდეგო წამლებიც არასასურველ გავლენას ახდენს ორსულობის მიმდინარეობასა და ნაყოფის ჯანმრთელობაზე. წამლის კომპონენტები ადვილად გადის პლაცენტას და ნაყოფის შიშის სისხლში ხვდება.



ამის გამო ახალშობილის შეიძლება განუვითარდეს კრუნჩხვა, რესპირატორული პრობლემები, სიყვილე და ადგენებადობა.

ფილტვების ანთეზა ბავშვებისა და მოხუცების დაავადება

პნევმონია, ფილტვების ანთეზა, ფილტვების მწვავე ინფექციური დაავადებაა, რომელიც ნებისმიერ ასაკში შეიძლება დაემართოს ადამიანს. განსაკუთრებით მძიმედ გადააქვთ ეს სნეულეზა ბავშვებსა და 65 წელს გადაცილებულებს. მის მიმდინარეობას ამძიმებს ქრონიკული დაავადებები, მათ შორის – გულის იშემიური დაავადება, დიაბეტი და ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება. პნევმონია უმეტესად ზამთარში გვხვდება. იოლად ავადდებათ მწველები, ამასთან, მამაკაცები – ქალებზე ხშირად. რამდენადაც ჰაერს ცვხირით ან პირით ჩავსუნთქავთ, სასუნთქი გზები გამუდმებით განიცდის იმ მიკროორგანიზმების – ვირუსებისა თუ ბაქტერიების – ზემოქმედებას, რომლებსაც დაავადების გამონევის უნარი შესწევთ. ჯანმრთელი ორგანიზმი ნინალმდეგობას უწევს მათ. ამაში მონაწილეობს ცხვირხახა (თავისებური ანატომიური აგებულების წყალობით), იმუნური სისტემა, ხველის რეფლექსი, სასუნთქი ტრაქტის წამწამოვანი ეპითელიუმი. დაავადება ვითარდება, როდესაც ორგანიზმის დამცველობითი სისტემა შესუსტებულია ან დაავადების გამომწვევი ორგანიზმები განსაკუთრებით აგრესიულები არიან.



მრავალა თინათინი ქორიამი რისპის ჯგუფები

მოსახლეობის ზოგიერთ ვეფუს ფოლტეზის ანთების განვითარების ალბათობა შედარებით დიდი აქვს. ესენი არიან:

- 65 წელს გადაცილებულები;
- მწველები;
- ადამიანები, რომლებიც ცუდად იყვებიან;
- ადამიანები, რომლებსაც აქვთ ფოლტეზის ქრონიკული დაავადება (მუკოზიცილოზი, ასთმა, ფილტვის ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება), დიაბეტი, გულის იშემიური დაავადება, ანდა დაქვეითებული აქვთ იმუნური სისტემა (შედის, ორგანოს გადაწერვის, ქიმიოთერაპიის ან სტეროიდების ხანგრძლივი მიღების გამო);
- ნარკომანები და ალკოჰოლიზმით დაავადებულები;

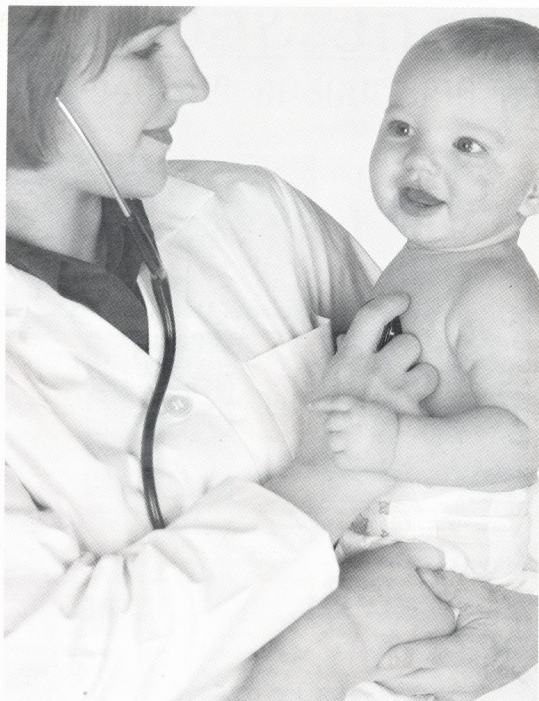
● ისინი, ვინც ახლახან გადაიტანა ზედა სასუნთქი გზების ინფექცია.

მიზიჯები

პნევმონია შეიძლება გამოიწვიოს მრავალმა მიკროორგანიზმმა, მათ შორის – ვირუსებმა, ბაქტერიებმა, სოკოებმა. არაპოსპიტალური პნევმონიის გამომწვევი უმეტესად ბაქტერიაა – სტრეპტოკოკი ან პნევმოკოკი, შედარებით იშვიათად – ათიდან ორ შემთხვევაში – გრიპის ვირუსი. სოკო ძლიერი იმუნური სისტემის მქონე ორგანიზმში პნევმონიის იშვიათად იწვევს. მძიმე სოკოვანი პნევმონიის ზშირი მიზეზია მიკოპლაზმა.

სხვადასხვა ასაკის ბავშვებში პნევმონიას სხვადასხვა მიკროორგანიზმი იწვევს. ეს ბავშვის იმუნური და სასუნთქი სისტემის ანატომო-ფიზიოლოგიურ თავისებურებებთან არის დაკავშირებული.

1 თვიდან	2 წლამდე	2-დან 5 წლამდე	5 წლიდან
სტრეპტოკოკი		სტრეპტოკოკი	სტრეპტოკოკი
სტაფილოკოკი		სტაფილოკოკი	სტაფილოკოკი
ჰემოფილუს ინფლუენსა		ჰემოფილუსი *მიკოპლაზმა	მიკოპლაზმა



5 წლამდე პნევმონიის გამომწვევი უმეტესად ვირუსია, 5 წლიდან ბაქტერიული გამომწვევი ჭარბობს. ვირუსებიდან ადრეულ ასაკში პნევმონიის ყველაზე ხშირ მიზეზს რსვ – რესპირატორულ-სინციტური ვირუსი წარმოადგენს.

ჯანმრთელი ბავშვის ფელტეს ბაქტერიული ინფექციისგან მუქინიზების მოვლი წვევა იცავს: ნაწილაკების გამოდევნა, ცილიარული უჯრედებისა და ლორწოს სტრუქტურის შეზღუდვა. ინფექცია ვითარდება, როდესაც ერთი ან რამდენიმე მუქინიზმი დარღვეულია და მაკროორგანიზმი ქვედა სასუნთქ გზებში აღწევს.

რისკის ფაქტორებია:

- ზედა სასუნთქი გზების ინფექცია;
- ხშირი კონტაქტები (სკოლა, ბაღი);
- თამბაქოს კვამლის შეშუპვება (მწ-

ველები ოჯახში);

- თანმხლები დაავადებები – კარდიო-ულმონური, იმუნური, ნერვ-კუთხოვანი დარღვევები;

● პოსტიტალიზაცია (ბოლო 3 თვის განმავლობაში);

- კვების დეფიციტი (მალნუტრიცია);
- ცუდი კვება და არასათანადო საცხოვრებელი პირობები;
- დღენაკულობა (წლამდე ასაკში);
- იმუნური ჩავარდნა;
- ხშირი ანტიბიოტიკოთერაპია.

პნევმონიის ძირითადი ნიშნები

რესპირაციული სიმპტომები:

- ხველა (მწვავე დასაწყისი);

- გახშირებული სუნთქვა (ტაქიპნოე);
- სუნთქვის გაძნელება (ქოშინი);
- გულმკერდის რეტრაქცია (სუნთქვის აქტი მიზანწილობა);
- სუნთქვაში დამზარე კუნთების მონაწილეობა;

● გახიზვასა და მოსმენისას (პერკუტორულად და აუსკულტორულად) გამოვლენილი ცვლილებები;

● ხველა (მნიშვნელოვანია მისი ხასიათი – მშრალია თუ პროდუქტიული – და ხანგრძლივობა (თუ 30 დღეზე მეტხანს გრძელდება, უკვე ქრონიკულად მიიხსენება));

● სუნთქვის სისწორე. *ჯანმოს რეკომენდაციით, პნევმონიის ერთ-ერთ ძირითად სადიაგნოზო ნიშნად მიხსნულია ტაქიპნოე – სუნთქვის გახშირება. ტაქიპნოეზე ვსაუბრობით, თუ სუნთქვის სისწორე*

○2 თვეზე ასაკის ბავშვებში წუთში აღმატება 60-ს;

○2-დან 12 თვეზე – 50-ს;

○12 თვიდან 5 წლამდე – 40-ს;

○5 წლიდან, ასევე მოზრდილებში – 30-ს.

ბავშვებს სუნთქვის სისწორე ქვევითი ფაქტორების გავლენითაც (ძილი, ტირილი) ეკვლება, ამიტომ ის მაშინ უნდა დავითვალოთ, როდესაც ბავშვი შშვიდადა, ისჯვებს.

● ქოშინი – გაძნელებული სუნთქვა – პნევმონიის სადიაგნოზო კლდე ერთი კრიტერიუმა.

● *ჯანმოს რეკომენდაციით, მძიმე პნევმონიის ერთ-ერთ ძირითად სადიაგნოზო კრიტერიუმად მიხსნულია გულმკერდის რეტრაქცია – გულმკერდის ქვედა ნაწილის ჩადრება ჩასუნთქვის დროს. გულმკერდის რეტრაქცია მოხვედრისას ფასდება, გასათვალისწინებელია, რომ ახალშობილებისა და ორ თვეზე ასაკის ბავშვებისთვის მსუბუქი რეტრაქცია ნორმად ითვლება.*

ნესტოების ბურვა და მქენსარე სუნთქვა უშიაერესად ახალშობილებსა და ჩვილებში შეინიშნება და შესაძლოა, სუნთქვის უკმარისობის ერთადერთი ნიშანი იყოს.

5 წლამდე ასაკის ბავშვებში ხველის ან გაძნელებული სუნთქვის დროს პნევმონიის სარწმუნო ნიშნებია:

- ტაქიპნოე;
- ნესტოების ბურვა;
- სატურაცია (სისხლის დაწვადილი გაჯერება) – 94%-ზე ნაკლები;
- გულმკერდის რეტრაქცია.

დიჰერანგონი დიაგნოზი

პნევმონაზე კვების დროს საჭიროა გამოირჩეოს:

- ასთმა;
- უცხო სხეულის გადაცენა (ასპირაცია) სასუნთქ გზებში;
- მუკოციტოზი;
- ობსტრუქციული ბრონქიტი;
- ბრინჯილიტი;
- ტუბერკულოზი;
- გულის უკმარისობა;
- ყვანახველა;
- მძიმე ანემია.

ჰულუსიომეტრია (ყინებადის სატურაციის განსაზღვრა) ტარდება მდგომარეობის სიძიხის და ოქსიგენოზიის ტაქტიკის განსაზღვრის მიზნით.

ჰულუსიომეტრია უნდა ჩატარდეს პნევმონით პოსტალბერგულ ცვლა პაციენტზე. ტარდება მოსვენებისას. მარცხენა ფიჭირდება კარგი ჰულუსი სიგნალის მიღებიდან მინიმუმ 30 წამს შუდვ. სისხლის ანალიზი – დეიკოციტების საერთო რაოდენობა, კრიოციტების დღეულის სიჭარბე (ვსი) და C-რეაქტიული ცილა – არ იძლევა ბაქტერიული პნევმონიის ვირუსულიდან გარჩევის საშუალებას.

სიმიძის შფხსხვა

ჯანმრთელობის სიმიძის შფხვ კლასიფიკაციის გვითავაზობს:

პნევმონია	მიმე პნევმონია	ძალიან მიმე პნევმონია
ტაქიპნოე	გულმკერდის რეტრაქცია ნესტოების ბერვა მკენსარე სუნთქვა (ჩვილებში)	ცენტრალური ციანოზი ბუბთი კეების ან სითხის მიღების შეუძლებლობა ან ლებინება საკეების/სითხის მიღების შემდეგ კრუნჩხვა, ძილად მთვარდნა ან უფონო მდგომარეობა მიმე რესპირაციული დისტრესი

ხელასთან ან სუნთქვის გაძნელებასთან ერთად უნდა შეინიშნებოდეს, სულ მცირე, ერთი ნიშანი მინც შესაბამისი სტეტიდან.

ბაქტერიული პნევმონის აღბათობა დიდი აქტი ბავშვებს, რომელც აღინიშნებთ მავალი ლეიკოციტოზი ($>15 \times 10^9/l$), გამსაკურე

ღამბატპაიი ნიშნები:

პნევმონიის აუსკულტაციური მონაცემები (მონაცემი)	ტაქიპნოე	გულმკერდის რეტრაქცია	
	პნევმონიის აუსკულტაციური მონაცემები	ტაქიპნოე	ნესტოების ბერვა
		ხმურანი სუნთქვა	
		პნევმონიის აუსკულტაციური მონაცემები	

პნევმონიის მსუბუქ ფორმის დროს შესაძლებელია დაავადების უსაფრთხოდ მართვა შინ, ხოლო ძალიან მიმე და მიმე ფორმების შემთხვევაში აუცილებელია პოსტალბერგული ცვლა. ძალიან მიმე პნევმონიის დროს პაციენტს რენაშპიციისა და ინტენსიური თერაპიის განყოფილებაში ათავსებენ.

გამოკვლავის სქმა

გულმკერდის რენტგენოლოგიური კვლევა პნევმონიის დიაგნოსტიკის ოქროს სტანდარტად არის მიჩნეული.

ბით – თუ მარცხენა $>20 \times 10^9/l$ -ზე, ხოლო ტემპერატურა ადგება 39 გრადუსს.

შარდენას და ელექტროლიტების რაოდენობის განსაზღვრა უნდა მოხდეს მიმე პნევმონიის ან გამოშრობის ნიშნების არსებობისას. პოლიმერულ-ჯავჯერი რეაქციათი (PCR) შესაძლებელია ნებისმიერი გამოშვებული ფაქტორის დადგენა, თუმცა ეს ძვირი მთიოდა.

განრალობის ზომადი პრინციპები

1. ანტიბიოტიკოთერაპია – საჭიროა

ბაქტერიული და ატოპური პნევმონიის დროს ვირუსული პნევმონიის სამკურნალოდ ანტიბიოტიკები არ არის რეკომენდებული, რადგან არ ცვლის დაავადების პროგნოზს.

2. ოქსიგენოთერაპია – ყინებადი უნდა მიწოდებდეს სატურაციის კარგის გამოყენებით. ნიღბით მიწოდების საჭიროა მისი დატენიანება და გათბობა.

3. რეჰიდრატაცია – ორგანიზმის სითხის შევსება.

4. ტემპერატურისა და ტაივილის მართვა. ანთებით პროცესს შესაძლოა თან ახლდეს მაღალი სიცხე და ტაივილი (თავის, სახსრების, მუცლის, გულმკერდის). პლერის გაღიზიანების დროს ტაივილის შევრთება აინდებს დრმა სუნთქვის და შევლას. სიცხის დაწვეი და ტაივილამაქმრებული საშუალებები ამცირებს დისკომფორტს და ხელს უწყობს ხველის აქტს, ზრდის ყინებადის მოხმარებას და სხვა.

მაღალი სიცხის დროს რეკომენდებულია I რიგის სიცხის დაწვეი საშუალება – პარაცეტამოლი.

II რიგის პრეპარატად შეიძლება მივიჩნიოთ ანთების საწინააღმდეგო არასტეროიდული საშუალებები (იბუპროფენი). არ არის რეკომენდებული ასპირინის მიღება.

5. არ შეიძლება ბრონქოდილატატორების (ბრონქების გამაფართოებლის), ასევე – ხველის დამორწყველი, ამოსახველებელი და ნახველის გამაშინებელი საშუალებების თვითნებური გამოყენება. ეს არ ცვლის დაავადების სურსად და პროგნოზს, ხოლო ადრეულ ასაკის პაციენტს ზრდის ბრინჯილობსტრუქციის რისკს. ასთმური სუნთქვის დროს გამოიყენება სალბუტამოლი – სწრაფი მოქმედების ბრონქოდილატატორი.

პრინციპები

ფულტკების ანთების თავიდან ასაკლებად საუკეთესო გზა ინფექციისდმი გამძლეობის გამოპყვებაა *S. pneumoniae*-ის, *Haemophilus influenzae*-ის, *Bordetella pertussis* (ყვანახველა) ვირუსის ვერუსისა და ნოვოლას საწინააღმდეგო ვაქცინაცია საწინააღმდეგო ამცირებს პნევმონიის განთავრების რისკს.

აღბათობის დაკვიეთობის ხელს უწყობს თამბაქოს კვამლის ზემოქმედების შემცირება და ბუბთი კევა (ჩვილებში).

პნევმონიისთვის დამასხათიული ნიშნების აღმოცენებისას ნუ დაინებთ თვითმკურნალობას. გართულებების თავიდან აცილება და გამოკარგობის მხოლოდ კვალითვიური მტავარსნაღის სარეცობა და დროული, სწორად შერჩეული მკურნალობით არის შესაძლებელი.



მომავლად ღალი ჩხიპაპაძე

ცოლქმრული ურთიერთობის შემოდგომა

ჩაიარა მხიარულმა ქორწილმა, მეტეორივით ჩაიქროლა თავდლობის თვემ და დაინყო ცოლქმრული ცხოვრების წლები. თითქოს არცთუ ისე დიდი ხნის წინ აღვნიშნეთ ქორწინების მე-10 წლისთავი და უკვე ვერცხლის ქორწილმაც მოგვიკაყუნა... აღამიანის ცხოვრება მთაზე ასვლას ჰგავს. ბავშვობიდან მოყოლებული, ის სულ ზევით და ზევით მიფოფხავს, იქ, სადაც მზით განათებული, ოქროსფრად მბრწყინავი, ძნელად მისაღწევი მწვერვალია. გადის წლები, ათწლეულები, მიზანი უფრო და უფრო ახლოვდება, აი, თითქოს გამოჩნდა კიდეც... და ამ დროს აღამიანი ამჩნევს, რომ წასასვლელი აღარსადაა და ქვევით უნდა დაეშვას. აღამიანის ცხოვრების შემოდგომა დიდი და სერიოზული პრობლემია, რომელიც მრავალი სპეციალობის მეცნიერთა შესწავლის საგანია. პრობლემამ მრავალწინანდოვანია, თავისებური, მნიშვნელოვანი არა მარტო ცალკეული აღამიანისთვის, არამედ მთელი საზოგადოებისთვის. მისი ერთ-ერთი წახნაგია ხანდაზმული ასაკის სქესობრივი ცხოვრება.

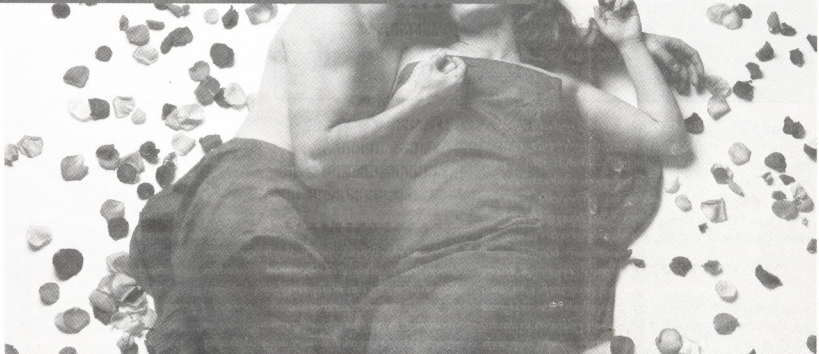
ამ პერიოდში სქესობრივ ცხოვრებაში მომხდარ ცვლილებებში შეიძლება გამოყვით ორი ძირითადი მიმართულება.

პირველი, რომელიც შედარებით იშვიათად გვხვდება, არის სქესობრივ ლტოლვის გაბლიერება, პირველ რიგში, მამაკაცებში, მაგრამ სათანადო ფიზიკური შესაძლებლობის უზრუნველყოფის გარეშე.

მეორე, რომელიც გაცილებით ხშირია, სქესობრივი სურვილისა და შესაძლებლობების გაქრობას გულისხმობს.

როგორც ცნობილია, მამაკაცის ორგანიზმში სასქესო ჰორმონები, ისევე როგორც სპერმატოზოიდები და სათესლე სითხის ყველა სხვა კომპონენტი, ღრმა სიბერეზე გამოუმადება, თუმცა ნაკლები ინტენსივობით. შესაბამისად, სქესობრივ ლტოლვა არ ქრება, თუმცა სუსტდება.

სტატისტიკური მონაცემების თანახმად, „შეზღოვანობის“ დაბლეს იზრდება განქორწინებათა რიცხვი – როგორც წესი, მამაკაცების ნინციატივით. ბავშვები





გაიზარდნენ, აღმოჩნდა გადამდებ ადამიანის საჭირო, ხოლო მამაკაცი 50-60 წლის ასაკშიც კი იმდენად მდიდრია, რომ სავსებით შეუძლია ახალი ოჯახის შექმნა, თანაც — ყოველ ცოლზე გაცილებით ახალგაზრდა ქალიან.

ოჯახში პრობლემები იქნეს თავს, როდესაც ერთ-ერთ მუცელს უჭერდა სქესობრივი ცვლილება.

სქესობრივი ღვთაების დაქვეითებისა და გაქრობის მიზეზი შეიძლება იყოს ნერვულ-ფსიქიკური აპარატის გადაძაბვა, დაავადებები, გადაღლა, ნაყოფიანება, რომელიც სიმსუქნეს იწვევს, ცხოვრების უმოძრაო წესი.

ხანდაზმულ მამაკაცებზე გავლენას ახდენს ცრურწმენები, არასწორი სქესობრივი აღზრდა, რომელიც მძიმე ტვირთად აწევს ფსიქიკას და არ აძლევს მას გრძნობების დაუფარავად გამოხატვის საშუალებას.

ხდება ორი პროცესის თანხვედრა: ერთი მხრივ, სქესობრივი ღვთაება სუსტდება, ნერვულ-ფსიქიკური პროცესები ნელდება (მაგრამ არ წყდება), უარესდება სასქესო ასოს ერექცია, როდესაც სქესობრივი აქტის განხორციელება; მეორე მხრივ, ეს ფონი ხელსაყრელი ნიადაგია ერთ-ერთი მუცელისთვის სქესობრივი ცხოვრების გაგრძელებაზე ფსიქოლოგიური უარისთვის და ხშირად აღმოცენდება კონფლიქტები.

ხანდაზმული მამაკაცების უმეტესობას სურსადავად არ უფერო სქესობრივი ცხოვრებისგან ხანგრძლივი თავშეკეობა, თუმცა ეს ამ ასაკში არა მარტო არასასურველად მოქმედებს ორგანიზმზე, არამედ მნიშვნელოვად ამცირებს სექსუალურ შესაძლებლობებს.

იმპოდროლიად, ცნობილია შეიძლება, როდესაც 50-60 წლის მამაკაცი, ცოლიან რომ არაფერი გამოისინი, იტყენ სქესობრივ კავშირებს ოჯახის გარეთ, იმ იმედით, რომ ახალგაზრდა ქალი მათ აქვირე ახალგაზრდად ამუქებს“. და სწორედ აქ ელით მათ იმდებაცრება.

ასაკობრივი თავისებურებების გამო ხანდაზმულ მამაკაცს გაცილებით მეტი ხანი სჭირდებათ ერექციის მისაღწევად. ვაკუილაციის შემდეგ ერექცია მომენტალურად ქრება, ხოლო რეფრაქტორული პერიოდი არა უფრო ხანგრძლივია, რამდენ სხვათა, ზოგჯერ დღეობითა და კვირაობითაც კი გრძელდება. ეს ყოველივე ადვილი ასახნდება, თუმცა საკმე მათში როდესაც, როდესაც ახალგაზრდა სქესობრივი მარტინორი გულახდილად გამოხატავს თავის უკმაყოფილებას. ამ დროს დიდა იმპოტენციის განვითარე-

ბის აღბათობა.

უფრო მეტიც — სქესობრივი აქტის ტემპის შენელება და მისი რიტმის გაშივიათება ორგანიზმის მნიშვნელოვანი დამცველობითი ფუნქციაა. სქესობრივი აქტის დროს საგრძობლად იზრდება არტერიული წნევა, ხშირდება პულსი და სუნთქვა, იზარება დიდი რაოდენობით ენერჯია და თუ ახალგაზრდა, ელასტიკური სისხლძარღვები იოლად ეგუებოდნენ წნევის ხანმოკლე მატებას, ხანდაზმულმა მამაკაცმა ამას შესაძლოა ვეღარ გაუძლოს. თუ ახალგაზრდის გულის კუნთი ადვილად უშკლავდება დატვირთვას, ხანდაზმულის გულმა შესაძლოა ეს ვერ აიტანოს. ამიტომ სქესობრივი აღგზნების ხელოვნურად გაძლიერება ხანდაზმულ ასაკში დაუშვებელია.

მაინც რა სისხშირით შეიძლება 50-60 წლის მამაკაცისთვის სქესობრივი აქტის წარება ისე, რომ, ერთი მხრივ, მაქსიმალურად მეტხანს შეინარჩუნოს სექსუალური შესაძლებლობები, ხოლო მეორე მხრივ, მის სიცოცხლეს საფრთხე არ დაუტყოს?

იმპოდროლიად, ცნობილია შეიძლება, როდესაც 50-60 წლის მამაკაცი, ცოლიან რომ არაფერი გამოისინი, იტყენ სქესობრივ კავშირებს ოჯახის გარეთ, იმ იმედით, რომ ახალგაზრდა ქალი მათ აქვირე ახალგაზრდად ამუქებს“. და სწორედ აქ ელით მათ იმდებაცრება.

სპეციალისტების აზრით, სქესობრივი ცხოვრების რიტმი უნდა შეესაბამებოდეს მამაკაცის მოთხოვნილებას ყოველგვარი ფსიქოლოგიური აუცილებლობის გარეშე როგორც მამაკაცის, ისე ქალის მხრიდან. თუ ქმარს ამის მოთხოვნილება არ აქვს, ყოველგვარი ძალდატანება არა მარტო გზრდის წარუმატებელი ცდების რაოდენობას, არამედ საფრთხის ქვეშ დააყენებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას.

ცოლ-ქმარს ამ შეთხოვნილება მართებს მეტი ცდილობაში, საკუთარი თავის რწმენა, სიცოცხლის ხალისი. მათ ხელში არა მარტო სიცოცხლის, არამედ ბედნიერი სიბერის პერიოდის გახანგრძლივებაც.

მრავალი ავტორის მოსაზრებით, რვეულარული სქესობრივი ცხოვრება ზრდის ორგანიზმის აქტივობას დაავადებათა მიმართ და სიცოცხლის ხანგრძლივობას.

ცნობილია, რომ უცოლო მამაკაცი და გუთხივარი ქალი გაცილებით ხშირად

ავადყოფილებენ და ნაკლებს ცოცხლობენ, ვიდრე ის ადამიანები, რომლებიც მუცელსთან ერთად აქტიურ სქესობრივ ცხოვრებას ეწევიან.

ქალი მანამდე ახალგაზრდა, ვიდრე ის უფროა. ასე რომ, ქალსებრივი, ყველაფერი იღონეთ, რათა 50-60 წლის ასაკშიც კი მიმზიდელი იყოთ მამაკაცისთვის. ეცადეთ, არ მომამტოთ წონა, ხანდაზმულ ასაკშიც არ დაკარგოთ მოძრაობის ელასტიკურობა, გრაციოზულობა. ეს არა მხოლოდ მომზიდაობას, არამედ ჯანმრთელობასაც შეგინარჩუნებთ.

მამაკაცების საყურადღებოა: ნუ იტყვიან, რომ გარეგნობას ვერაღებდა მხოლოდ ქალმა უნდა მამაკაცის მართალია, მამაკაცს ჭრები წონა ისე არ უშლის ხელს, როგორც ქალს, მაგრამ გასათვალისწინებელია, რომ მამაკაცი, რომელიც არ იცავს დიეტას, არ ვარჯიშობს, ხშირად მცავს სასმელებს, განწირულია სიმსუქნისთვის და, შესაბამისად, ავადყოფილებისთვისაც.

თავი არიდეთ ჩხუბს. ქორწინების პირველ წლებში უთანხმოებები, როგორც წესი,

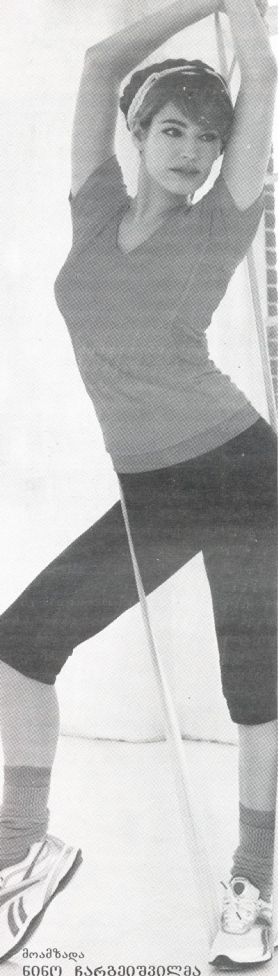
საშში არ არის, ცოლქმრული ცხოვრების დასიხე ქი ხშირი კამით ცუდად მოაქრება. ამასთან, ცოლქმრული ურთიერთობისთვის საშშია არა ხანმოკლე დავა, რომელიც გარდაუვალია მჭიდრო ტექტიკების დროს, არამედ ნელ-ნელა დაგროვილი პატარ-პატარა წყენები, მზარდი ედიზიანება, რომელიც შესაძლოა სიძულადილად მოქმედებდეს დაიხანზარდოს. ამ დროს მნიშვნელოვანია, რომელიმე დაიბოს, პირველმა გაუწვიოს ხელი, აკიცოს.

ცხოვრების მასშტაბურად უნდა შევხედოთ. ნუ გვევინება, რომ მთავარი ჩვენი სიმართლის დამტკიცებაა. ტაქტიკიანად მოქმედეთ ერთმანეთს, კამათის დროს ეცადეთ გაისინეთ სასიამოვნო მომენტები, რომლებიც თქვენს ცხოვრებას აღამაზებდა.

ცოლქმრული შემოღობა ამ ნიშნის ინტეზირი ცხოვრების დასასრულს — მზე ჩამავალიც ხომ აღერსიანია.



დავეხმაროთ ორბანიზმს



ორგანოთა დახვეწის დროს მასწავლებელი პარკიშვილი

ვთავაზობთ ვარჯიშს კომპლექსს, რომელიც ძალზე შედეგიანია ორგანოთა (თირკმლის, საშუალონის, საშის) დაწვევის დროს. დაწვევით ზურგზე კუდუსუნის ძვლის ქვეშ აუცილებლად ამოიღეთ პატარა მუთაკი. ვარჯიშების შესრულებისას (თუ არ არის მითითებული სხვაგვარი წესი) ისწინეთ თავისუფლად.

1. ხელები ტანის გასწვრივ დაიწვევით. წრიულად ამობრუნეთ ტერფები ხან ერთი, ხან მეორე მხარეს.

გამძიორეთ 4-6-ჯერ.

2. ხელები გამაღვით მხრების დონეზე წრიულად ამობრუნეთ ტერფები ხან ერთი, ხან მეორე მხარეს.

გამძიორეთ 10-12-ჯერ.

3. ხელები მიიტანეთ მხრებიდან. წრიულად ამობრუნეთ მკლავები მხრის სახსარში ხან ერთი, ხან მეორე მხარეს.

გამძიორეთ 10-12-ჯერ.

4. ხელები მიიტანეთ მხრებიდან. მონაცვლილით მოხარეთ და გამაღვით ფეხები ისე, რომ ტერფები ატაკეს მოსწვევით.

გამძიორეთ 6-8-ჯერ.

5. ხელები დაიწვევით ტანის გასწვრივ. ასწიეთ და დაუშვიეთ მარცხენა ხელი და მარჯვენა ფეხი, შემდეგ ხელ-ფეხი შეანაცვლეთ. აწვევით ამოისწინეთ, დაშვებისას ჩაისწინეთ.

გამძიორეთ 4-6-ჯერ.

6. ხელები გამაღვით, ფეხები მოხარეთ. მუხლები გადასწიეთ გვერდზე, ჩასწინებისას შესრულეთ მუცელი და შორისის მიდამო. ასე გაჩერდით 3-5 წამს. დაუბრუნდით საწივს მდგომარეობას.

გამძიორეთ 4-6-ჯერ.

7. ხელები გამაღვით. ფეხები გამაღვით მხრების სივანეზე. მაპარუნეთ ტანი, ერთი ხელისეულით შეეხეთ მეორეს.

გამძიორეთ 4-6-ჯერ.

8. ჩასწინებისას ასწიეთ მარჯვენა ფეხი, ამოისწინებისას მოხარეთ მუხლში და ხელები მიიტანეთ მუცელთან. დაუშვიეთ. იგივე ვარჯიში შესრულეთ მარცხენა ფეხით.

გამძიორეთ 4-6-ჯერ.

9. ფეხები გამაღვით მხრების სივანეზე და მოხარეთ მუხლებში. ვაკეთეთ ნახევარხიდი (დაცვრდნით იდაყვებს, შამაშორეთ ზურგი ატაკეს). შესრულეთ მუცელი და შორისის არე, ასე გაჩერდით 3-5 წამს. დაუ-

ბრუნდით საწივს მდგომარეობას.

გამძიორეთ 4-6-ჯერ.

10. შესარულეთ „ველისი პედი“ წუთის განმავლობაში. ხელების მდგომარეობა – წებისძირი.

11. ამოისწინებისას ფეხები ხელებით მოხიდე მუცლისკენ, ჩასწინებისას დაუბრუნდით საწივს მდგომარეობას.

გამძიორეთ 4-6-ჯერ.

12. შესარულეთ „ლიფრავა მუცელი სწინით“ – ჩასწინებისას მაქსიმალურად გაბრუნეთ მუცელი, ამოისწინებისას კი მაქსიმალურად შეისრულეთ.

გამძიორეთ 4-6-ჯერ.

13. ასწიეთ ვერ ერთი გამოღვი ფეხი, მერე – მეორეც. ასე გაჩერდით 5-10 წამს, მერე ფეხები ერთიმეორის მიჯაღვით დაუშვიეთ.

გამძიორეთ 3-4-ჯერ.

14. თავი და ტანი ოდნავ წამოსწიეთ. 1 წუთის განმავლობაში ფეხებით აკეთეთ ხან „ველისი პედი“, ხან „მარტალი“.

გამძიორეთ 3-4-ჯერ.

დაწვევით მუცელზე და ხელები ამოიღეთ ნიკაპქვეშ

15. ფეხები მონაცვლილით მოაკვივოთ ატაკეს და მკვეთრი მოძრაობით გასწიეთ უკან.

გამძიორეთ 4-6-ჯერ.

16. ერთდროულად მოხარეთ ფეხები მუხლებში, ჩასწინებისას ძლიერად დაძაბეთ ლუნდულა (საჯდომი) კუნთები. ასე გაჩერდით 3-5 წამს.

გამძიორეთ 4-6-ჯერ.

დაწვევით ზურგზე

17. ხელები დაიწვევით ტანის გასწვრივ. ერთდროულად ასწიეთ ხელ-ფეხი, შემდეგ დაუბრუნდით საწივს მდგომარეობას. ვარჯიში განაგრძეთ 1 წუთის განმავლობაში.

18. წამოისწიეთ. იდაყვი მოხრილი ხელები მკვერდიან მიიტანეთ, მუხლში მოხრილი ფეხები მუცლისკენ მოხიდე და შეეცადეთ, მუხლები იდაყვებს შეახიეთ.

გამძიორეთ 6-8-ჯერ.

დადექით მუხლ-იდაყვის პოზაში

19. შეეცადეთ, მუხლით მისწველოთ



სადირსპორი ხელის მტკვანს. შემდეგ იგივე ვარჯიში შესარულით მორე ფეხით.

გამიორეთი 6-8-ჯერ.

შენიშვნა: მუხლი იატაკს არ მიაშორებოთ. **20.** მოხარეთ ხელები იდაყვით. იდაყვები განზე გასწიეთ. შეეცადეთ, მკერდით შეხებით იატაკს.

გამიორეთი 6-8-ჯერ.

21. ფეხები მონაცვლეობით გასწიეთ უკან და გაჭიმეთ.

გამიორეთი 6-8-ჯერ.

22. ზურგი ვერ ამოხნიეთ (გაბრაზებული კატის მსგავსად), შემდეგ ჩახნიეთ.

გამიორეთი 4-6-ჯერ.

23. შეეცადეთ, მუხლით მოპირდაპირე იდაყვს მიხსწიეთ. შესარულით მონაცვლეობით ორივე ფეხით 6-8-ჯერ.

24. მიიტანეთ მუხლები იდაყვებთან რაც შეუძლებს ახლოს და ასე გაწერდით 3-4 წამს.

გამიორეთი 3-4-ჯერ.

25. შესარულით დიაფრაგმული სუნთქვა 3-4-ჯერ.

26. ისე ჩაეკეთი ქუსლებზე, რომ ხელისუკლები იატაკს არ მიაშორებოთ.

გამიორეთი 3-4-ჯერ.

დაწეეთ ზურგზე, ფეხები მუხლებში მოხარეთ. გააკეთეთ მუცლის თეთიმასაჟი 1 წუთის განმავლობაში: ხელი ამოძრავებოთ ზემოდან ქვემოთ, შემდეგ დაიღეთ ჭიპზე და ამოძრავებოთ სპირალურად, საათის ისრის მიმართობის მიმართულებით.

3არჯიშები კოლენისტიბის დროს

არაკნჭოვანი კოლენისტიბის გადატანის შემდეგ დიდია ნაღლის ბუმტში

არაკნჭოვანი კოლენისტიბის გადატანის შემდეგ დიდია ნაღლის ბუმტში კინეზოთერაპიის რისკი. ასე რომ არ მიხვდეთ, უპრობლემა დიბის დაცვა. ბარბა ამისა, სასარგებლოა ნაღველმდინ მიხარაქული ნაღველი ბუმტის ბაჟირეხვისას, მაგრამ მხოლოდ ბასტრონებარელობის კონსულტაციის შემდეგ, რადგან თუ ნაღლის ბუმტში კნჭი გაქეთ, ნაღველმდინა საშუალებამ შესაძლოა საქმე გაართულოს.

ნაღლის ბუმტში კნჭების გარეხს ხშირად ცხოვრების არაჯანსაღ წესს მიაწერენ. ცხოვრების არაჯანსაღ წესი უპირდაპირად გულისხმობს. სამკურნალო ვარჯიშების დახმარებით კუნთები (მათ შორის - ნაღველ-გამომტანი სისტემის კუნთებში) უზღობესდება ნივთიერებათა ცვლა. ყველა დაქო-ანხებით, რომ ვარჯიში გუნება-განწყობასზე მოქმედებს. ნერვულ სისტემასზე ფიზიკულ-ტურის პროზიტორი გავლენა იბით გამოიხატება, რომ დადებით ნერვულ იმპულსებს ნაღლის ბუმტის მუშაობა ნორმამი მო-ჭავის.

გათვალისწინეთ: თუ ნაღლის ბუმტში კნჭები გაქეთ, ჩვენ მიერ მოყვანილი ვარჯიშების შესრულება გეკრძალებათ - ადვილი შესაძლებელია, კნჭები ამოძრავდეს და ნაღლის სადინარი დახუროს, რაც ძალზე საშიშია. აი, პროფილაქტიკის მიზნით კი ივარჯიშეთ, რამდენიც გნებავთ.

დანეით ზურგზე

1. ასწიეთ მარჯვენა ხელი და იმავდროულად მოხარეთ მარცხენა ფეხი ტარფის იატაკზე გაკურებით. ამ დროს ჩაისუნთქეთ. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას და ამოისუნთქეთ.

2. ხელები წელზე შემოიწიეთ. წამოხარეთ თავი და მხრები, შეხედეთ ფეხის წვერებს - ამოისუნთქეთ. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას - ჩაისუნთქეთ.

3. მარცხენა ხელი მკერდზე დაიდეთ, მარჯვენა - მუცელზე დაიწიეთ მუცლით სუნთქვა. ჩაისუნთქისას ორივე ხელი ასწიეთ. თვალური ადრენო გულმკერდის ყფაზისა და მუცლის წინა კედლის მოძრაობას. ამოისუნთქისას ხელები დაუშვიეთ.

დანეით მარცხენა გვერდზე

4. მარცხენა ხელი გაჭიმეთ თავს ზემოთ, მარცხენა ფეხი ნახევრად მოხარეთ. ასწიეთ მარჯვენა ხელი მაღლა - ჩაისუნთქეთ, მოხარეთ მარჯვენა ფეხი და მარჯვენა მუხლი მკერდზე მიიკრით - ამოისუნთქეთ.

5. ასწიეთ მარჯვენა ხელი და მარჯვენა ფეხი - ჩაისუნთქეთ. იმავდროულად ხელ-ფეხი მოხარეთ, მუხლი მუცლისკენ მოხადეთ, დახარეთ თავი. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას - ამოისუნთქეთ.

6. გაჭიმული მარჯვენა ხელი ასწიეთ მაღლა და უკან - ჩაისუნთქეთ. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას - ამოისუნთქეთ.

დადეით ოთხზე

7. ასწიეთ თავი და ჩაისუნთქეთ, მცოცავი მიძრაობით გადაადგილეთ მარჯვენა ფეხი წინ ხელების შორის - ამოისუნთქეთ. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას და შესარულით იგივე მიძრაობა მორე ფეხით.

8. გაჭიმული მარჯვენა ხელი გასწიეთ განზე და ზემოთ - ჩაისუნთქეთ. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას - ამოისუნთქეთ.

9. ჩაისუნთქეთ, მოხარეთ ხელები და დაწეეთ მუცელზე - ამოისუნთქეთ. დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



ფსიქოლოგიური

დახმარება

მონაწილას
ნანა პალანდიაშვილს

დროის ფენოგენი და ალამიანი



ჩემზე ამბობენ, რომ დროის შეგრძნება არ მქვს, რომ დროს არ

ვაფასებ, არ ვფურთხილდები. მაინც როგორ აღიქვამი დრო და ფასდება იგი? ან, 26 წლის

დრო საოცარი ფენომენია. ის ადამიანის ყოფის ერთ-ერთი ძირითადი ფორმაა. ადამიანის ცხოვრება დროის გარეშე უაზრობაა. დრო პიროვნების აღქმაში შემდის როგორც, მაგალითად, სიერცის, ბეგრის, სურის აღქმა. თუკა ყოველივე ამას ადამიანი ფიზიკურად აღიქვამს, დროს კი განიცდის. ყოველი მოვლენა ხომ დროში მიმდინარეობს და თითოეული მათგანის აღქმისას ადამიანი დროის მდინარესაც აღიქვამს, ანუ მას აქვს დროის აღქმა. მისთვის ყველაფერი დროის პერსპექტივაშია ჩართული, ხოლო აწმყო, წარსული და მომავალი ამ პერსპექტივის მოქმედებაა.

აწმყო, წარსული და მომავალი ერთმანეთში უწყვეტ გადასვლაში განიცდება, ე.ა. ადამიანი დროის უწყვეტი მიმდინარეობის, უწყვეტი თანამდებრობის – ხანგრძლივების უშუალო განცდა აქვს. მომავლის განცდა ანუ რაღაცის მოლოდინი უწყვეტად გადადის აწმყოს განცდაში, ეს უკანასკნელი კი – წარსულის განცდაში.

დროის მდინარეების განცდა მულად თან

ახლავს ადამიანის ცნობიერებაში მიმდინარე პროცესებს.

საინტერესოა, როგორ მოვლენდება დრო, როგორ აღიქვება და ფასდება იგი უშუალოდ.

დროის რეკტორი არ არსებობს. დროს პიროვნება განიცდის თავის „მე“-სთან მთლიანობაში. როგორც ფიზიოლოგები ამბობენ, ადამიანის ორგანიზმი მთლიანად ემორჩილება რიტმსსა და დროის კანონებს. საერთოდ, როგორ აღქმავთ დროს? სხვადასხვა ცალკური მოვლენით – შშის ჩასვლა-ამოსვლით, საათის ციფერბლატზე ისრების მიძრაობით და ა.შ. მაგრამ ასეთი ცალკური მოვლენა ჩვენი ორგანიზმშიც არცთუ ცოტაა. თავის ტვინში დროს განმავლობავს დინამიკა, იქნაცება, შუშვად აღდება, საქმლის მიმწოდებელი არსი ხან საკვებისას სავსე, ხან თავისუფლდება მისგან და ა.შ.

„მინაგან საათს“ შუშვდრო კავშირი აქვს ფსიქიკის საერთო მდგომარეობასთან. ამხვე მითითების მისი მოშლის მრავალრიცხოვანი ფაქტები. მისი შეკეთება კი უშუშესად ფსიქიკატრებს უწევთ.

დაბრესოული, სულადმიძებული ავადმყოფის დროის თავისებურად აფასებენ – გადააფასებენ ხოლმე. მათთვის დრო მოქმედებაა და გაქვანურების.

ავადმყოფის დროის, მინაკურ მდგომარეობაში, იმვე ავადმყოფის დროის აღქმა მგვირვანად იცვლება: ქვეყნობა, რომ ის გარბის... დროის ფსიქოლოგიური ფარდობა-

თობა დაკავშირებულია ადამიანის მოქმედებასთან. მისი აფქის სიმდგრესთან, მის აზრებსა და განზრებებთან, პიროვნულ თვისებებთან, მის ისტორიასთან, ხოლო როცა დროის ორიენტრები გამართულია, იმდებოა მინაკანი საათიც (მაგალითად, ძველად სასატიმროებში, კატორღაში წლებით გამოიწვედებოდა ხალხი დროის შეგრძნებას კარგავდა; ასეუ პირობებში: სცივეში, ერთფეროვნებაში, მოწყვეტილობაში, ტრავმაში დროზე წარმოდგენა სწრაფად ქრება).

ჩვენ დროის აღქმის უდიდესი ფსიქოლოგიური რეკოლეციის მოქმეტი ვართ. თითქოს ფიზიკურად შეფერძნობთ მის მინასწრავულ რბობას, მის შეკერ თანამედგრეობობას, შეუქცევადობას და საოცარ პიროვნულ ფასს. თუ მიხვსმენი დროის ფუელით ზომავს და ამბობს, დრო ფულიაო, ჩვენთვის დრო ახალი ცოდნაა, ახალი შობაკვლილება, ახალი აზრი, ახალი ქნილება. ჩვენ დროისგან ვაშრენთ პიროვნებას. ქრება დრო და ირდევვა დროის კავშირი, ირდევვა პიროვნება.

სხვადასხვა ისტორიულ ეპოქაში დროის აღქმა სხვადასხვად იყო.

„ადამიანი, – ვერად ერთი ისტორიკოსი, – დროის შეგრძნებით არ იბადება; მისი დროისა და სიერცის აღქმა ყოველთვის განსაზღვრულია იმ კულტურით, რომელსაც ეკუთვნის“.

პირველყოფილმა ადამიანმა იცოდა მხოლოდ უახლოესი წარსული და უშუალო მომავალი. სიერცე და დრო მისთვის წარმოადგენდა მძღვარ, იღვწოდ მალას, რომელიც შეიძლება იყოს კეთილი და ბოროლი. მრავალი საუკუნე ვაედა, სანამ ადამიანები დროის შეუქცევადობის იდგამდე მივიდებოდნ.

წენლა მიეძინებოდა დრო შუა საუკუნეების ადამიანისთვის. დღეღადმის ძირითად ორიენტრები იყო ეკლესიის ზარების რეკვა, ვინადან ცხოვრებისა და ადამიანის ძირითადი საქმიანობის ტემპი დამოკიდებული იყო ზუქმებზე რატმზე, საათის ზუქმი ცოდნის მუდმივი მოთხოვნობა არ არსებობდა. დროს არ უფრთხილდებოდნენ. საკმარისი იყო დღის ჩვეული დღეოვა ნაწილებად. წუთის როგორც დროის მინაკვილის ტნება არ არსებობდა. ვერობაში შექნიებული საათის გამოყენებისა და გავრცელების შემდეგ საათის დღენასნ და ჰქონდა წუთის ისარი, ეს დღეტლი მას მხოლოდ XVI საუკუნეში დაემატა.

დროის შეფასება პიროვნულია. ის მინაკურად ადამიანის ემოციურ მდგომარეობაზე არის დამოკიდებული. ხშირ გასიერვი შეყვარებული რომეი და ვულიებთა. რომეი,

რომელსაც მოთმინება არ ჰყოფინს, კარგავს დროის წვეული აღქმის უნარს. ჯულიეტა ამბობს: „ჩემთვის კი წუთში ბერი დღეა, ამ ანგარიშით მე დატებრდები, კვლავ რომელს ვიდრე ენახავდე“.

შექმნი ამაბობს: „ზოგთათვის ფაზი ნამოკებით მთარულდა, სხვათათვის რბის, მე-საშუაათვის მაქჩის უწყლოდ, მეთითათვის გაყინულა და დვას ურავად“.

ამბობენ, ბედნიერები სათის არ უყურებენ. რუსმა ფსიქოლოგმა ნ. მარინმა ეს აზრი უფრო მკაფიოდ ჩამოაყალიბა: „სამიძვნება ისევე ვერ შექმნის დროს, როგორც მულანგველი ვერ დაგროვებს სიმდიდრეს“. მაგრამ ეს ხდება აწმუში. რაც შეეხება წარსულის შეფასებას, აქ პირუკე კანონზომიერება მოქმედებს: შეუცხებელი, ცარიელი მონაკვეთი, რომლებიც მტანჯველად იდხანს გრძელდებოდა, მოგონებისას გაელეკებულ წამებად გვეჩვენება, ხოლო წამები, დატვირთული საინტერესო, ემოციურად სავსე ქმედებით, ფასდება როგორც ცხოვრების მნიშვნელოვანი ეტაპები.

ამიტომ ხომ არ არის, რომ სიკვითი, სისარულით აღსავსე წუთები უფრო გვაძახისობრდება, ხოლო ფუჭი და სვე-დანიი გვაეიწყდება? ამიტომ ხომ არ არის, რომ ვველ-აფერი, რაც წარსულის ჩამარ-და წამო-

გენაში ვარდისფრად გვეხატება? ამიტომ ხომ არ ვამბობი: „აფსუსს, რა ხალხი იყო წინათ, ჩვენ რას მოვალთ მითთან?“ დაბოლოს, ამიტომ ხომ არ გვეჩვენება ბავშვობა ყოველთვის ბედნიერი? ალბათ რა სხვაგვარად აღიქმება დრო ბავშვობის იმ ბედნიერ წლებში...

ფსიქოლოგებმა დაადგინეს, რომ დროის აღქმა ყველაზე მეტად ბავშვებს უჭირთ. ეს არცაა გასაკვირი. დროს არ გააჩნია თვალახინი ფორმა, მას ვერ მოესინჯავთ, ვერ დაეუნახავთ, ვერ დაეწიოსათ, ვერ დაეგაშნიკებთ. ის შეიძლება მხოლოდ გავიაროთ. ამიტომაც არსებობს დროის სიტყვიერი შეფარდებები: „დღეს“, „ხვალ“, „გუშინ“, „დღეს“ – ეს გუშინდელი „ხვალა“ და ხვალინდელი „გუშინ“...

დღე და პატარა ადამიანებს დროის დინების განსხვავებული აღქმა აქვთ. ბავშვი თავადპირველად უფროსების დადგენილი რეჟიმით ცხოვრობს, მერე კი, ცხოვრების განმსვლობაში, თავად ეტებს და პოულობს დროის კოორდინატების საიმელო სისტემას.

**სამკურნალო
ნარილები**

**თვალაბს
ფიჭვი და შავი
მოცხარი
ხსლება**



აიღეთ ახალგაზრდა, ერთწლიანი ფიჭვის დაქუტამებული წიწვი – 4-5 სადილის კოვზი, ასკილის დაქუტამებული ნაფოთი – 2 სადილის კოვზი და ხახვის დაქუტამებული ნაფიქქენი

– 4-5 სადილის კოვზი. მოათავსეთ ლიტრიან ჭურჭელში, ჭურჭელი პირამდე ავსეთ წყლით, წამოადუღეთ, თბილად შეფუთეთ და მიეღიო დაბით დააყენეთ. დილით გაწურეთ და სვით დღის განმსვლობაში წყლის მკვიერად, დღეში 0,5 ლ-მდე.

მკურნალობის კურსი 4 თვეა. მიცხარისგან კი მხეველობის წამალი ასე მზადდება:

აიღეთ 1 კვ შავი მოცხარი, ჩაყარეთ მინის ქილაში და დააყარეთ 1200 გრამი შატარი. ქილა შედგით მაცივარში, გააჩერეთ ერთი დღე-ღამე და როდესაც მოცხარი წვეს გამოუშვებებს, კარგად მოურიეთ.

მიირთვიეთ ყოველდღე, დღეში ორჯერ, 50 გრამი.

ელიზბარ ლომიძე





სამკურნალო ნარილები

თუ ბარფის სოკო დავხსნათ თაჲს...

გასწავლით, როგორ დაიცვათ მისგან თაჲ.

ნახევარლიტრიან ქილაში ჩაასხით 50 გრამი 90%-იანი ძმრის ესენცია, ჩაავდეთ შიგ 1 ცალი ქათმის კვერცხი, კარგად აურიეთ, თავზე დაახურეთ და სივრილეში დადეთ. არ შედგათ მაცივარში!

24 საათის შემდეგ დაუმატეთ 200 გრამი ნაღების კარაქი, კარგად აურიეთ და კიდევ 24 საათი გააჩერეთ იმავე ადგილას. ამის შემდეგ მალამო მზად არის. თხლად წაისვით სოკოთი დაზიანებულ კანის უბნებზე გვეწებათ წვის შეგრძნება, მაგრამ ცოტა უნდა მოითმინოთ და არ ჩამოიბანოთ. ასე გაიმეორეთ 3-4 დღე, მერე დაიბანეთ ფეხები და დააკვირდით — თუ სოკოს ნიშნებს ვერ კიდევ ამჩნევთ, 3-4-დღიანი კურსი კიდევ ერთხელ გაიმეორეთ. გასწავლით მეორე ხერხსაც:

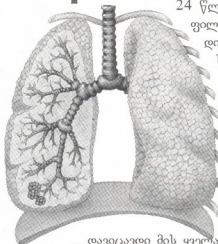
წერილად დაჭერით 1-2 თაჲი ნიორი, მოათავსეთ დიდ ქურჭელში, დაამატეთ 3/4 ჩაისი კიბე ზეთის ან მზესუმზირას ზეთი და დადეთ შიხის სინათლეზე 10 დღის განმავლობაში. მოურიეთ დღეში 2-3-ჯერ. მეთერთმეტე დღეს გაფილტვოთ, დაამატეთ 2-3 წვეთი ევკალიპტის ზეთი ან გლიცერინი, გადაახსით მინის მუქ ბოთლში, მჭიდროდ დაახურეთ თავზე და შედგით მაცივარში 1 თაჲი.

ამის შემდეგ წაძალი მზად არის. უკვე შეგიძლიათ, სოკოთი დაზიანებულ ადგილებზე წაისვით. თუ წაღლის მომზადება ვერ მოასწარით, ინფექცია კი უკვე შედგარაო, შეგიძლიათ, დაზიანებულ ადგილებზე წაისვით ღამინის წვენი ან გახეხილი ნივრისა და ნაღების კარაქის ნარევი, თანაფარდობით 1:1.

თამარ უჩანეთშვილი, ქუთაისი

სამკურნალო ნარილები

დავაზარდებით ფილტვების ბუბერკულოზი



24 წლის ასაკში დამძევს ფილტვების ტუბერკულოზის დიაგნოზი, რომელიც ჩემთვის სასიკვდილო გამაჩენის ტოლფასი იყო, რადგან ამ დაავადებით გარდაიცვალა დედაჩემი. მაშინ 19 წლის ვიყავი და საკუთარი თვალით ვხედავდი, როგორ გამოხრდა ამ სენმა, სიცოცხლე აღარ მინდოდა, მაგრამ მკურნალმა ექიმმა დამამშვიდა, რომ თუ

დავიცავდი მის ყველა მითითებას, რევულარულად მივიღებდი დანიშნულ წამლებს, არ გაეცვივებოდი, არ გადავიღებოდი, კარგად გამოვიკვებოდი — ავადმყოფობას მოვერდი და ღრმა სიბერეზე ვიცოცხლებდი. რამდენიმე წლის განმავლობაში ზედმისწევით ვიცავდი ექიმის რეკომენდაციებს, 4 თვე აბათოქმანშიც ვიმკურნალე. 10 კგ მივიმატე, ძალ-ღონეც დამიბრუნდა. 5 წლის შემდეგ აღრიცხვიდან მომხსენეს, თუმცა რევულარულად ვავდიდი სამედიცინო შემოწმებას. ახლა 75 წლის ვარ და ამ ხნის განმავლობაში ტუბერკულოზის მართლაც აღარ შეუხსენებია თაჲ. საავადმყოფოში წოლისას ვიღებდი ნარეცს, რომელიც ასე მზადდება:

ორლიტრიან ქილაში ჩააწვეთ კარგად გარეცხილი 10 ცალი კვერცხი. 10 ცალი ღამინის გათალეთ, გამოაცალეთ კურკები და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. ჩაასხით ქილაში (კვერცხები უნდა დაიფაროს) და ქილა 2 კვირით შედგით მაცივარში. ამ ხნის განმავლობაში კვერცხის ნაჭუჭი უნდა გაიხსნას. აიღეთ 3 წლის ალოეს ფოთლები, კარგად გარეცხეთ, ეკლები დააჭერით და ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ. ვაწურეთ და 2 კვირით კვერცხთან ქილაში ჩაასხით. დაამატეთ 150 გრამი თაფლი, 150 გრამი კონიაკი და გააჩერეთ კიდევ 3 დღე.

მიღების წინ ნარეცს კარგად ამოურიეთ, რადგან კვერცხის ნაჭუჭი ფსკერზე ილექება. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამის წინ. შეინახეთ მაცივარში.

ნათელა გურგენიძე, ქუთაისი



ქალი და აქსესუარები



ერთი უცნაურობა მჭირს – ხშირად ვკარგავ სამკაულებს. თითქოს უყურადღებოდ არ უნდა ვიყო, მაგრამ ჩემი ბუჭბედი, საყურები და სამაჯურები უცნაურად ქრება. ნეთუ ამ პრობლემის მოგვარება შეუძლებელია?

ნაწინი სურათია: ვინა, გადახალისო მორთულობა, მაგრამ შესაფერისი გულსაბნევი თითქოს განგებ მოეფარა თვალს, ვერც ჩაცმულობის შესატყვისი მხვი ვიპოვია... ხელები, რომ დროა, აქვსურები მოაწესრიგო და ისე შეინახო, რომ საჭიროებისას იოლად იპოვო.

ერთად მოაგროვეთ ყველა აქსესუარი – ყელსავევები, ბეჭები, სამაჯურები, მძივები – და მაგიდაზე დააწვებო.

დაასარისხეთ ნივთები სეზონის მიხედვით, ხოლო ისინი, რომლებიც ვერც ერთ კატეგორიაში ვერ მოხვდა, ცალკე გადააწვებო.

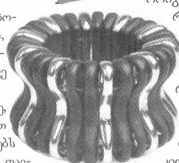
დალოდებ ბეჭები – ცალკე სამაჯურები – ცალკე, თვალთ გაზომეთ, რა ადგილს დაიკავებს თითოეული ნაკრები, მერე კი თავთავის ადგილი მიუჩინეთ.

ძვირფასეულობა უშუალოდ შეინახოთ სარკინი მაგიდის ზედაპირზე, სადაც თქვენ გასვლის წინ ექნაბებით.

ამ საკითხს შეიძლება ორგანოდ მოუხდეთ:

● თუ წესრიგი ვიყვართ, გამოვადგებთ მრავალსართულიანი ყუთი, სადაც თითოეულ ბეჭებს თავისი ადგილი ექნება, რათა ძვირფასი ლითონები და ქვები სხვა მატერიალებს არ შეეხოთ. საჭიროების შემთხვევაში ასეთი ყუთის თან წაღებაც არ იქნება ძნელი.

● მეორე ვარიანტი სპონტანური ხასიათის პატრონებისთვის არის ზედაპირული. თუ არ გაქვთ იმდენი დრო, ყველ ვერზე გადააწვადოთ ყუთით თქვენი მორთულობა, მაშინ პრინციპულად სხვაგვარი სისტემა დაგვირგებთ. ყველაზე იოლია, საღამომობით ყველაფერი მინის ლამაზ ლარნაკში ჩაყაროთ. მეორე დილით საჭირო ნივთს იოლად მიაგნებთ – კურკული ხომ



გამჭვირვალე! ძალიან ლამაზია კუბის ფორმის კუბიკებისმოთლილი მინის ლარნაკი, რომელსაც შეგნითა ნაწილი მრავალი აქვს. გამძლე არის და ორიგინალურიც. მინა შეიძლება ფერადიც იყოს, ოღონდ არა მეტრესმედად მუქი და აუცილებლად გამჭვირვალე, რათა სასურველი ნივთის მოძებნა გაგიადვილდეთ.

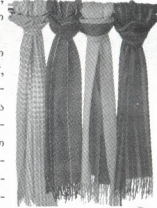
არსებობს კიდევ რამდენიმე ორიგინალური ხერხი, რომლებსაც ქვემოთ გავაცნობთ.

● გამჭვირვითი მუყოსთან „ხელა“, რომელზეც წაბოკვამ ბეჭებსა და სამაჯურებს. შეიძლება დაწვრილით კიდევ და ამ ნაწილებში საყურები გაუყაროთ. იდეის სიმარტყვესთან ერთად, ვარინტი მრავალადა: შეიძლება გამოურათ იმდენი „თითი“, რამდენიც მოგესურვებათ, ჯადოსნურ „ხელზე“ მიაწვებთ ლამაზი სურათები ან შეღებულ თქვენი საყვარელი ფერის საღებავით.

● აიღეთ ხის დატოტვილი ტოტი. აქ ადგილი ყველაფრისთვის მიიძებნება – ბეჭებისთვისაც, სამაჯურებისთვისაც, მძივებისთვისაც... ტოტი შეიძლება შეღებოთ ვერცხლისფერი საღებავით ან მოსაბათო ზოლებად.

სხვა აქსესუარები

ყელსავევები, კაშკაში, შარფები ჩვენი მოღერი სიმფონიის მნიშვნელოვანი ნიღბებია. როგორ შევინახოთ ისინი, რომ ყველთვის კარგად გამოიყურებოდეს?



ყველაზე მარტივი ხერხია პორიზონტალურ ხარისხზე გადაკიდება.

თუ დიდი კოლექცია გაქვთ, რამდენიმე ხარისხზე განაწილოთ – არც დაისრისება და უკეთეს გამოჩნდება.

შესანიშნავი გამოსავალია კრონშტენი (ორიბი ბჯენი ყველზე ან სვეტზე) დამაგრებული დიდი რგოლები. მკვეთრი, ლამაზი ფერის ყელსავევებით შეიძლება ყველზე ულამაზესი კომპოზიციები შექნათ.

იგივე იდეა, ოღონდ მინიმალისტურ სტილში: შეკერილი ნიკელის მძივები მუტაღის მავთულით.

კარიანტი უამრავია, მხოლოდ ფანტაზიისა და მარჯვე ხელების გამოყენება მოგთხოვბობთ.

ისა დაგვრჩენია, მოღერი აქსესუარების შესანახ ადგილებში სისუფთავე დაცვათ, წინააღმდეგ შემთხვევაში ყოველგვარი ძალიანხმევა ამაღი ჩაივლის.

როცა ყველაფერი წესრიგშია, ყველა ნივთს თავისი ადგილი აქვს მიჩენილი და, რაც მოგვარია, ადვილად მისაგნებია. თვალის დასამზამებაში შეგიძლიათ მიიზიოთ სასურველი და სიტუაციისთვის შესაფერისი აქსესუარი.

დაწოლის წინ სამკაულები აუცილებლად მიიხსენით – ეს დიდხანს შეუნარჩუნებს მამხიდელობას ძვირფას ლითონებსა და ქვებს.

ოქრის, ვერცხლისა და პლატინის სამკაულები ცალცალკე მოათავსეთ.



ტაბილეტი

მოამზადა ნანა ხუციაძე

არის შემთხვევები, როდესაც ჩვენს ორგანიზმს ერთბაშად ბევრი ენერჯის დასარგვა უწევს და სწრაფად სჭირდება დანახარჯის ანაზღაურება. ენერჯის ყველაზე სწრაფი აღდგენის წყარო მონოსაქარიდი გლუკოზაა. ამ ნივთიერებას არ სჭირდება კვპ-ნაწილაკში მონილება – ლორწოვან გარსზე მოხვედრისთანავე შეიწოვება სისხლში, იქიდან კი მიულ ორგანიზმში ნაწილობრივ და „დამშულ“ კუნთებსა და ტვინის უჯრედებს ცეცხლს, ამიტომ გლუკოზის მიწოდება გლუკოზის ხსნარის ანა მხოლოდ დალევი, არამედ სისხლძარღვში ინექციითა და ოქნის საშუალებითაც არის შესაძლებელი.

ბუნებრივი საკვებიდან სუფთა სახით გლუკოზას მხოლოდ ხილის წველები და თაფლი შეიცავს. სწრაფი ენერჯის წყაროდ ჩვენ უმეტესად შაქარს (საქაროზას) ვიყენებთ, რომელიც გლუკოზისა და ფრუქტოზის ნაერთია. ორგანიზმი ამ ნივთიერებას უშუალოდ არ იყენებს უჯრედების გამოსაყვებად, მაგრამ კუჭში იგი ძაბუნ სწრაფად იშლება, ხოლო გამოთავისუფლებული გლუკოზა მამინვე სისხლში ხვდება და დამშულები უჯრედებისკენ მიემართება. ამიტომ შაქარი სწრაფი ენერჯის წყაროს წარმოადგენს.

ნახშირწყლები, როგორც სწრაფი ენერჯის წყარო, იძლევიან მინიმალურად ორგანიზმისთვის, რომ საკვებში მათი ამოსაციონად აღმზანს ენაზე საცეცხლეური სქესობრივი აქვს – სწორედ მათი საშუალებით ვგრძობთ საკვების სიტკოს და განსაკუთრებით ვეტანებით ტაბილეულს სტრესის დროს. აღბათ გასაცეცხა, რატომ – სტრესის ზემოქმედების შემდეგ ნერვულ უჯრედებს ხომ სწრაფად სჭირდება გამოცეცხა ამიტომ სტრესის დროს აღმზანს შიფდება და „სწრაფ ენერჯიას“ ექვს!

თუმცა ტაბილე საკვებს ნაყოფანებშიც აქვს – ვერ ერთი, ეს არის „სუფთა“ კალორიები, ხშირად – სხვა საჭირო და სასარგებლო ნივთიერებების გარეშე. გარდა ამისა, გამოყოფილება, რომელსაც ასეთი საკვები გვეკვრის, დამამშვიდებელ გავლენას ახდენს და ნერვულობის დროს ჩვენ მეტიმეტად ვეტანებით ტაბილეულს, რის შდეგვაც ორგანიზმი ზედმეტი შაქრის მონილების პრობლემა უცახება – ჯანმრთელი

იკვებთან ბაქტერიები, რომლებიც ჩვენს პირის ღრუში ბინადრობენ და კბილების მინაქარს აზიანებენ, ამიტომ ზედმეტ ტაბილეულს უნდა მოვერიდოთ.

აღამიანმა შაქრის კიდევ ერთი საინტერესო თვისება აღმოაჩინა – მისი სიჭარბე პროლეუტის კონსერვაციას, შენახვას უწყობს ხელს – შაქრის მაღალი კონცენტრაცია თრევუნას მიკროორგანიზმების განვითარებას და პროლეუტი აღარ ფუჭდება. სწორედ ამიტომ ინახება დიდხანს თაფლი, მურაბა, კანფეტი. თუმცა ისიც უნდა ვიცოდეთ, რომ როდესაც შაქრის კონცენტრაცია 60%-ზე ნაკლებია, – მავალითა, წვეწმში ან ნმეცხარაში, – ის, პირიქით, ოლეალურ საკვებად იქვედა მიკროორგანიზმებისთვის და ასეთი პროლეუტები ძლიან მალე ფუჭდება (შეყვება).

სანფხიბი

კანფეტები წარმოადგენს სხვადასხვა გემოს, კონსისტენციის, სტრუქტურისა და ფორმის მქონე მრავალფეროვან შაქროვან ნაწარმს. მათი ასორტიმენტი ძლიან ფართოა – კარამელი, შაქროფრული, შოკოლადი გულსართით ან მის გარეშე, მოჭიქული ან მოჭიქვის გარეშე, შაქრის პურიით, ყვლით, ხილისა, რძიანი... კანფეტები სამართლიანად მიიწევა ჩვენი დროის ყველაზე მრავალრიცხვანი ასორტიმენტის მქონე პროლეუტად. მათ საერთო ის აქვთ, რომ ყველნი მათგანი წუწუნა-ღეჭვისთვის არის განკუთვნილი, რის შდეგვაც ნერვუში იხსნება და თანდათან „ქრება“, პირში კი სასამოიფო ტაბილე გემოსა და არომატს ტრეებს – კანფეტების დანიწლეება სწორედ ამ საამოიფის მონიჭებაა.

კანფეტი ძირითადად შაქარია, ანუ „სწრაფი ენერჯი“, ამტომ ვგრეწვო, მის მართმეამდე გარგად დავიქრდი – თუ მიღებული ენერჯია არ დასარგუო, იგი ცხიმად იქვედა და გავასუქებთ.



ორგანიზმი მას ცხიმად გარდაქმნის და აღამიან სუქდება, დასუსტებულ ორგანიზმში კი ზედმეტი შაქარი შეიძლება დამტკის განვითარების წინაპირობად იქვეს. გარდა ამისა, შაქრი

გარდა ამისა, კანფეტების ჭამით „ნადიში“ უპირაყო ბრძოლა მოხანგრე ბაქტერიებს, რომლებიც კბილის მინანქარს აზიანებენ.

კანფეტის ფერს საღებავი-ბიტი აბაღებენ. რაბი უპრო მკვანდრიმ და ხსნასაა ფერისაა კანფეტში, მიმი მებტი შანსი, მასში არა ბუნებრივი, არამედ სინთეზური საღებავი მიქროსაღებავი მკვანდა.

თუ კანფეტების მანც მიფიწეო გული, შეტნისას სახეობასთან ერთად ვადასაც მი-აქყო ყრადღება – კარგი კანფეტის შენახვის ვადა 6-7 თვეს არ აღემატება. თუ იგი უფრო დიდია, თქვენ კონსერვანტებით ვაჯერებულ პროდუქტს ვთავაზობენ.

ახალი კანფეტის ამოსაცნობად ყრადღება მაქცევით მის ზედაპირს – იგი ერთი-გვაროვანი და ბზინვარე უნდა იყოს. გულსარიანი ვარეი არ უნდა იყოს ამოხული.

კანფეტების შესანახად ოპტიმალური ტემპერატურა 15-21°C-ია. უფრო მაღალი ტემპერატურა მათი შენახვის ვადას მკვერობად ამცირებს. ასევე არასასურველია კანფეტების შენახვა მაცივარში, ვინაიდან იქ მათ ზედაპირზე ტენის წვეთები ვროდება, რომელიც კარბონის ზედაპირს აწებებენ. ხოლო შოკოლადისას „აღვადრავებს“. ასე რომ, კანფეტის ვიდვისას მისი შენახვის პირობებსაც მაქცევით ყრადღება.

ვაითვალისწინეთ, რომ კანფეტები აღვილად იღებენ უცხო სუნს, ამიტომ ნუ შეიტნით მათ იქ. სადაც მათ გვერდით მკვეთროსნიანი პროდუქტია (მაგალითად, საყოფაცხოვრებო ქიმა) აწევია.

კოდეც ერთი რწევა: კანფეტს ფერს საღებავებით აღვიღებენ. რაც უფრო მკვეთრი და ხასხასა ფერისაა კანფეტი, მით მეტია შანსი, მასში არა ბუნებრივი, არამედ სინთეზური საღებავი იყოს დამატებული, რომელიც საკმაოდ მკენეა. ამიტომ ვირწეოთ, მკვეთრი (არამკურნებო) ფერის კანფეტებს მოერიდოთ.

შოკოლადი

შოკოლადი სრული კაკოს მარცვლებისა და შაქრისგან მომზადებული ტკბილი მასაა. იგი არა მარტო შაქარს, არამედ ცხიმსაც (კაკოს ზეთს) შეიცავს, ამიტომ შოკოლადი კაკოს მხოლოდ „სა ნაყო“, არამედ

„სანგრძობი“ ცერების წყაროც არის. გარდა ამისა, კაკოს მარცვლები ბევრ სასარგებლო ნივთიერებას შეიცავს: ცილებს, ნახშირწყლებს, მკერო- და მკეროლეფტებს, ბიოლოგურად აქტურ ნივთიერებას, რომელთა შორის განსაკურნებით მნიშვნელოვანია კოვინი და თიობრომინი. შოკოლადში შესვალში ბიოლოგურად აქტური ნივთიერებები აუხიზლებს ადამიანს, ზრდის მის შრომისუნარიანობას, ხსნის დაღლილობის შეგრძნებას და სტრესს, აუბჯობებს მესხიერებას, დადებითად მოქმედებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე. თუმცა ისიც უნდა გვახსოვდეს, რომ ცხივლებსთვის თიობრომინი საწმალავია. აღრიცხვლია ამ ნივთიერებით მოხუცების მოწამელის შემოს-



თიორ წინსვლაზედ ეღება. „აღვადრავებულ“ შოკოლადი მკენე არ არის, უბრალოდ არასასამოივნია.

ვაითვალისწინეთ: სასარგებლოა მხოლოდ ნამწველი შოკოლადი, ამიტომ შოკოლადის შეტნისას კარვად ვაქცავით მის შესაღვენლობას.

● ნამწველია შოკოლადი, რომელიც დამზადებულია არა კაკოს ფენილისგან (cocoa, cocoa powder, cacao, cocoa solids), არამედ უშუალოდ სრული კაკოსგან (cocoa mass), რომელსაც თხევადი კონსისტენციის გამო ხშირად შოკოლადის ლიქორსაც (chocolate liquor, cocoa liquor) უწოდებენ. ეცადეთ, ასეთი შოკოლადი შეიტნოთ.

● ლეციტინის შეტკველობა შოკოლადში საშიში არ არის – იგი უცნებელი ბუნე-

ვევებიც. ასე რომ, შოკოლადის მოხმარებისას უმჯობესია ზომიერება დაცვათ – უსაფრთხო დოზაა დღეში 25-50 გრამი.

შოკოლადის შენახვის ვადა 16-21°C ტემპერატურაზე 1-დან 10 თვემდეა. მანც უფრო მაღალ ან დაბალ ტემპერატურაზე შენახვისას შოკოლადი „ჭაიდავება“; მაღალ ტემპერატურაზე დნება შოკოლადში შესვალში კაკოს ზეთი, გამოდის ზედაპირზე და თიორ ცხიმოვან ნაღებს (ნაიფებს) წარმოქმნის, მაცივარში შოკოლადის შენახვისას კი შოკოლადში შესვალში შაქარი კრისტალდება და შოკოლადის მიოლ მასას

ბრივი ექულვატორია და შოკოლადის მასას მეტი ეროვაროვნებისა და ტემპერატურისაში მეტი მჭვრადლობისთვის ემატება.

● შოკოლადი, რომელიც შეიცავს სითის ან რაიზე სხვა მკენარის ცხიმს, გარდა კაკოს ზეთისა, დაბალი ხარისხის პროდუქტია. მის შეტნის არ ვირწეოთ.

მომზადებულია არასამოივრობო ორგანიზაცია „საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი“ მასალის მიხედვით.

როგორ ავარიდოთ ბავშვი ხერხემალითა დაკავშირებულ კანოპლებს

ცხოვრების მჯდომარე წესი თანამედროვე ადამიანისთვის ნორმად იქცა. როგორც შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა ამ პირობებში, როგორც ავაცილოთ ბავშვს თავიდან სკოლიოზის განვითარება და ზურგის ტკივილი?

მონამზადა ლალი ჩხიკვაძე

საინტერესოა ბავშვობაში?

როგორც არ უნდა გავივიწყოთ, ჩვენი ყოველდღიური უმოძრაობიდან, ხერხემალი საინტერესოდ არის მოწყობილი. ის შედეგად მალვისგან, რომელთა შორისაც მოთავსებულია მალათაშუა დისკო. ჯდომისას დისკო იკუმშება, ჯდომისას და წოლისას იშლება. შეკუმშვა-გაშლისას დისკო ნორტივდება სითხის დეფიციტის ხარვეზე. ამიტომაც რჩება ის პლასტიკური, ხოლო მთელი ხერხემალი – მოძრავი და მოქნილი.

როდესაც ადამიანი დიდ ხანს ატარებს უმოძრაოდ, მალათაშუა დისკები ადარ ნორტივდება – შრება, ხოლო როდესაც ასიმეტრიულად ზის, გამოძრავი დისკები სკოლბას იწყებს. ადამიანი ვინაშის ზურგის უეცარ ტკივილს – კომპლასტორულად იჭიბება კუთხები, რათა ხერხემალის სტრუქტურა საინტერესოდ მდებარეობაში დააკვიროს. მალათაშუა დისკოს დაშლის საბოლოო შედეგი კი მისი გახლეჩა და თავქარი.

306 ზედის რისკის ჯგუფში?

ყველა, ვინც უწყვეტ მდებარე ცხოვრების წესს მოსწავლავს, სტუდენტები, მძღოლები, ოფისის მუშაკები, ყველა ის ადამიანი, ვისი საქმიანობაც კომპიუტერთან ჯდომისას მოითხოვს. მოკლე, მოხსენიების დიდი ნაწილი.

თანამედროვე ბავშვები სკოლაში დასაქმებულ ბავშვებზე მეტს იტარებენ და დიდხანს სხედან. მშობლები მათ თვითონვე სკამებზე



ტელევიზორთან ან კომპიუტერთან და ურთავნ მუღტულებს, რომ საქმიანობაში ხელი არ შეემალოთ,

სკოლიოზს სხვადასხვა მიზეზი აქვს. მაგრამ ზურგთან დაკავშირებული პრობლემების მოგვარება უმეტესად შესაძლებელია.

სწავლა მოზარდი ორგანიზმისთვის დიდი გამოცდაა. შეიძლება წლიდან იწყება ხერხემალის ინტენსიური ზრდა. ზრტიდელიანი ქსოვილის სიჭარბე ხერხემალს მოძიელობას ანიჭებს, მაგრამ ამკურებს დატვირთვისადმი მის ამტანობას. ბავშვს კი გაკვივოლზე უფრო და უფრო მეტხანს უწყებს ჯდობა – დღეში 4-6 გაკვივოლის განმავლობაში, რომელთაც 6 თითოეული 40-45 წუთს გრძელდება, და თუ ბავშვი არ არის შეჩვეული სწორად

ტროლით სასკოლო დატვირთვა. არ შეიძლება ბავშვის ინტელექტის განვითარებას სხეულის სუვანსავე შევწყოთ.

აუცილებელია, დავიცვათ ორთოპედული რეჟიმი: შევადნობოთ საკოვლ 15 წუთში ერთხელ მუცლისკენ ბავშვი. სწორი დეომის ფორმირებაში კი კვდელიან ვარჯიში დავეცმარება: ბავშვი ისე დავეცრო, რომ კეფითი, ბეჭებით, დუნდულებითა და ქუსლებით კვდელს ესხებოდეს და ასე გააჩერეთ ნახევარი ან ერთი წუთი.

სასკოლო მნიშვნელობა აქვს დინამიკური ჯდომის სწავლას. ჩვეულებრივი ავეჯი აქ უკანავერცხია. ხერხემალის ინტენსიური ზრდისას არასწორად შერჩეულ სკამზე ბავშვის დასმა არაფრით არ შეიძლება. ჯდომისას მას უნდა შეეძლოს მოძრაობა, მარჯვენად და მარცხენად ტრალი, დახრა, უკან გადახრა.

როგორ უნდა იყოს ბავშვის საშუალო ადგილი?

მაგიდის და სკამის სიმაღლე ბავშვის სიმაღლის მიხედვით უნდა რეგულირდებოდეს:

ბავშვის სიმაღლე	მაგიდის სიმაღლე	სკამის სიმაღლე
130 სმ-მდე	520 მმ	300 მმ
130-დან 145 სმ-მდე	580 მმ	340 მმ
145-დან 165 სმ-მდე	640 მმ	480 მმ
160-დან 175 სმ-მდე	700 მმ	420 მმ
175 სმ-ზე მეტი	760 მმ	460 მმ

ჯდომის, ანდა საშუალო ადგილი მოუხერხებულ ზოზხაში დიდხანს დარჩენას აძიებებს, ხერხემალი დიდ დატვირთვას განიცდის.

როგორ უთმობოთ ბავშვს ხერხემალით პრობლემები?

ბავშვი წელიწადში ერთხელ ორთოპედს ან ქირურგს უნდა გავსაწვიოთ. თავად მშობლებსაც შეუძლიათ, შევსს დროდღრო მუხდინ ზურგზე და ყურადღება მამკიონ ბუშის ძულების სიმეტრიას.

ხერხემალის სწორი ფორმირებისთვის აუცილებელია მოძრაობა. სასურველია საბორტის სიმეტრიული სახეობებით დატვირთვა – ცურვა, ტანვარჯიში, თხილამურებით სრიალი.

მნიშვნელობაა, ვაკონ-

მაგიდის ფართობი არ უნდა იყოს 600x600 მმ-ზე ნაკლები, რათა ზედ დეცტოს წიწებიც, რეგულიციც, საკაბეც...

საკანკლარიო ნივთების შესანახი მაგიდი უნდა არ უნდა იყოს ღრმა. წინააღმდეგ შემთხვევაში ნებისმიერი წვრილმანის ძეხნისა მთელი შემადგენლობის ამოღებება მოგვიწევს.

ბავშვის ორგანიზმი განსაკუთრებით მგრძობიარეა ვარცაენი ფაქტორების მიმართ, ამიტომ ბავშვის კუთხებ გუდლასმით უნდა მოვაწყოთ. ვეცადით, ავეჯი გეოლოგურად სუფთა მასალისადაც იყოს დამზადებული. საშუალო ადგილის მოწყობისას არ უნდა დავგავიწყდეს, რომ კომპიუტერი ბავშვის ცხოვრების განუყოფელი ნაწილი გახდა, ამიტომ საშუალო კუთხეში მისთვისაც უნდა გამოვებინოთ ადგილი.

ბავშვის საშუალო კუთხე უნდა პასუხობდეს ყველა მოთხოვნას, რათა მოზარდმა ზრდასრულ ასაკამდე შეინარჩუნოს ვანსალი და სწორი ხერხემალი.





როგორ ისავს კანონი მოქალაქეთა ინტელექტუალურ საკუთრებას

(დასასრულია დასაწყისი იხ. „ოჯახის მეურნალი“ №19, 2012 წ.)

შეიძლება თუ არა, ნაწარმოები, ფინიფრამა და ვიდეოგრამა, რომელიც გამოქვეყნდა უცხოეთში, ჩაითვალოს საქართველოს პირველად გამოქვეყნებულად და თუ ეს შესაძლებელია, რა შემთხვევაში?

– ნაწარმოები, ფინიფრამა და ვიდეოგრამა შეიძლება ჩაითვალოს საქართველოში პირველად გამოქვეყნებულად, თუ უცხო ქვეყანაში პირველად გამოქვეყნებდან 30 დღის ვადაში ისინი გამოქვეყნდა საქართველოს ტერიტორიაზე.

საქართველოს კანონი „საავტორო და მოძიანვე უფლებების შესახებ“ ვრცელდება აგრეთვე შესრულებასზე, რომელიც პირველად განხორციელდა საქართველოს ტერიტორიაზე; შესრულებასზე, რომელიც ჩაწერილია ფინიფრამასზე ან ვიდეოგრამასზე; ასევე შესრულებასზე, რომელიც ჩაწერილი არ არის ფინიფრამასზე ან ვიდეოგრამასზე, მაგრამ ჩართულია მაუსუწყებლობის ორგანიზაციის გადაცემაში. იმ მაუსუწყებლობის ორგანიზაციის გადაცემაში, რომელმაც საქართველოს კანონმდებლობით დადგინდა წესით მიღებული მაუსუწყებლობის ლიცენზია და გადასცემს გადაცემას საქართველოს ტერიტორიაზე განლაგებული გადაცემებით, ეთერის, კაბელის ან სხვა ანალოგური საშუალებების გამოყენებით; არქიტექტურული ნაწარ-

მოებებზე, რომლებიც განლაგებულია საქართველოს ტერიტორიაზე, ხელოვნების ნაწარმოებებზე, რომლებიც ჩართულია შემადგენელ ნაწილად საქართველოს ტერიტორიაზე განლაგებულ არქიტექტურულ ნაწარმოებებში, განურჩევლად მათი ავტორების მოქალაქეობისა და მუდმივი საცხოვრებელი ადგილის; მეცნიერების, ლიტერატურისა და ხელოვნების სხვა ნაწარმოებებზე; შესრულებასზე, ფინიფრამასზე, ვიდეოგრამასა და მაუსუწყებლობის ორგანიზაციათა გადაცემებზე, რომლებიც დაცულია იმ სერთიფიკატით ხელშეკრულებათა შესაბამისად, რომელთა მიზნწილც არის საქართველო.

როგორ გადაწყდება საკითხი იმ შემთხვევაში, როდესაც საერთაშორისო ხელშეკრულებებით, რომელთა მიზნწილც არის საქართველო, დადგინდა „საავტორო და მოძიანვე უფლებების შესახებ“ საქართველოს კანონისაგან განსხვავებული წესები?

– თუ საერთაშორისო ხელშეკრულებით, რომელთა მიზნწილც არის საქართველო, დადგინდა „საავტორო და მოძიანვე უფლებების შესახებ“ კანონისაგან განსხვავებული წესები, სადაც საკითხის სამართლებრივად გადაწყვეტის დროს საერთაშორისო ხელშეკრულებათა წესები უნდა იქნეს გამოყენებული.

საავტორო უფლება ვრცელდება მეცნიერების, ლიტერატურისა და ხელოვნების

ნაწარმოებებზე, რომლებიც წარმოადგენს ინტელექტუალურ-შემოქმედებითი საქმიანობის შედეგს, განურჩევლად ნაწარმოების დანაშაულებისა, ავტორიანობისა, ვანისა, მოცულობისა, გამოხატვის ფორმისა და საშუალებისა. საავტორო უფლება ვრცელდება ნაწარმოებზე, რომელიც არსებითი ინტელექტური ფორმით, განურჩევლად იმისა, მოხდა თუ არა მისი გამოცემა ან საჯარო გაყენება.

ვრცელდება თუ არა საავტორო უფლება იდეებზე, კონცეფციებზე, აღმოჩენებზე და ფაქტებზე, თუ ისინი აღწერილია, ილუსტრირებულია ან ხორცშესხმულია ნაწარმოებში?

– მოქმედი კანონის თანახმად, საავტორო უფლება არ ვრცელდება იდეებზე, მეთოდებზე, პროცესებზე, სისტემებზე, საშუალებებზე, კონცეფციებზე, პრინციპებზე, აღმოჩენებსა და ფაქტებზე, თუნდაც ისინი გამოხატული, აღწერილი, ახსნილი, ილუსტრირებული ან ხორცშესხმული იყოს ნაწარმოებში.

მეცნიერების, ლიტერატურისა და ხელოვნების ნაწარმოებებია: ლიტერატურული ნაწარმოები (წიგნი, ბროშურა, სტატია, კომპიუტერული პროგრამა და სხვა); დრამატული ან მუსიკალურ-დრამატული ნაწარმოები, ქორეოგრაფიული, პანტომიმური და სხვა სასცენო ნაწარმოები; მუსიკალური



წერბრიკას უძღვება „ოჯახის მეურნალის“ ექსპერტი სამართლებრივ საკითხებში, იურისტი და ჟურნალისტი ირინე ღლონტი

ნაწარმოებები ტექსტით ან უტექსტოდ; აუდიოვიზუალური ნაწარმოებები; სკულპტურის, ფერწერის, გრაფიკის, ლითონგამამუშავებელი ხელოვნებისა და სხვა ნაწარმოებები; დეკორატიული-გამაყვებელი ან მინერალური ხელოვნების ნაწარმოებები; თანამედროვე-კონსტრუქციული ხელოვნების ნაწარმოებები; არქიტექტურული, ქალაქმშენებლობის ან საბაღე-საარქიტექტურული ხელოვნების, ფოტოგრაფიული ან ფოტოგრაფიის ანალოგიური საშუალებებით შექმნილი ნაწარმოებები; რუკა, გეგმა, ესკიზი, ილუსტრაცია და სხვა მხატვრული ნაწარმოებები, რომლებიც მიეკუთვნება გეოლოგიას, გეოგრაფიას, კარტოგრაფიას ან სხვა დარგებს; გადამუშავებული ნაწარმოებები, კერძოდ, თარგმანი, მხატვრული ნაწარმოების ბეჭდვა, ადაპტაცია, გრანაზიცია, მიმობედა, ინსცენირება, მუსიკალური არანჟირება და მეცნიერების, ლიტერატურისა და ხელოვნების ნაწარმოების სხვაგვარი გადაამუშავება; შედგენილი ნაწარმოებები, კერძოდ, კრებული, ენციკლოპედია, ანთოლოგია, მონაცემთა ბაზა და სხვა ნაწარმოებები, რომლებიც მასხალის შერჩევას და განლაგების მიხედვით ინტელექტუალურ-შემქმნელობითი საქმიანობის შედეგს წარმოადგენს.

ლით, რომელიც კი შეიძლება გამოიხატოს ნებისმიერი ენით, ფორმით, საწინა ტექსტისა და იმიჯტურული კოდის ჩათვლით.

საავტორო უფლება არ არის დამოკიდებული იმ მატერიალური ობიექტის საკუთრების უფლებაზე, რომელშიც გამოხატულია ნაწარმოები; მატერიალური ობიექტის საკუთრების იმ მფლობელობის გადაცემა თვისთაფად არ იწვევს იმ ობიექტში გამოხატულ ნაწარმოებზე საავტორო უფლების გადაცემას.

საავტორო უფლება არ ვრცელდება: ოფიციალურ დოკუმენტებზე (კანონზე, სასამართლოს გადაწყვეტილებებზე, ადმინისტრაციული და ნორმატიული სახისის სხვა ტექსტებზე), აგრეთვე — მათ ოფიციალურ თარგმანებზე; სახელმწიფოს ოფიციალურ სიმბოლოებზე (ღრწო, გერბი, ჰიმნი, ემბლემა, ფულის ნიშნები, სახელმწიფოს სხვა ოფიციალური ნიშნები და სიმბოლოები); ინფორმაციულ ფაქტებისა და მთვლენების შესახებ.

საავტორო უფლება მეცნიერების, ლიტერატურისა და ხელოვნების ნაწარმოებებზე წარმოიშობა მათი შექმნის მომენტიდან.

რა შემთხვევაში ითვლება ნაწარმოები შექმნილად?

— ნაწარმოები შექმნილად ითვლება, თუ იგი გამოხატულია ობიექტური ფორმით, რაც

მფლობელს თავისი უფლების განცხადებისთვის შეუძლია გამოიყენოს საავტორო უფლების დაცვის ნიშანი, რომელიც დაისმება ნაწარმოების ყოველ ფეზვმალარზე და შედგება სამი ელემენტიდან: ლათინური ასო C წრფივრბი — ©; განსაკუთრებულ საავტორო უფლების მფლობელის სახელი (დასახელება); ნაწარმოების პირველი გამოცემის წელი.

სად ხორციელდება ნაწარმოების ორიგინალის ან ასლების დეპონირება და რა შემთხვევაში მიიწვევა პირი დეპონირებაში დამადასტურებელ მინომბაში ნაწარმოების ავტორად/საავტორო უფლების მფლობელად?

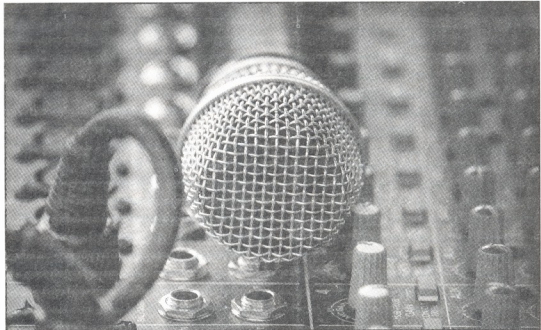
— ავტორს ან საავტორო უფლების სხვა მფლობელს უფლება აქვს, ნაწარმოების ორიგინალის ან ასლის დეპონირება განახორციელოს „საქპატენტში“. დეპონირების დამადასტურებელ მოწმობაში მითითებული პირი მიიწვევა ნაწარმოების ავტორად/საავტორო უფლების მფლობელად, თუ არ არსებობს ამის საწინააღმდეგო საბუთი.

„საქპატენტში“ განმცხადებლის მიერ წარმოდგენილი დოკუმენტაციის სისუსტესა და უტყუარობაზე პასუხისმგებელი თავად განმცხადებელი. იმ შემთხვევაში, როდესაც

გამოთვ რამდენიმე საკითხის განმარტება:

1. ითვლება თუ არა აუდიოვიზუალური ნაწარმოების ცალკეული გამოხატულება ფოტოგრაფიულ ნაწარმოებად?
2. ხორციელდება თუ არა საავტორო უფლებათა დაცვა გადამუშავებულ და შედგენილ ნაწარმოებებზე?
3. რამდენი სახის კომპიუტერულ პროგრამაზე ვრცელდება კომპიუტერული პროგრამის დაცვა?

1. აუდიოვიზუალური ნაწარმოების ცალკეული გამოხატულება ფოტოგრაფიულ ნაწარმოებად არ ითვლება.
2. გადამუშავებულ და შედგენილ ნაწარმოებებზე საავტორო უფლებათა დაცვა ხორციელდება, ვანუწინველად იმისა, წარმოადგენს თუ არა საავტორო უფლების ობიექტის ის ნაწარმოებები, რომლებსაც შეყარებას ან შეიცავენ ისინი. აქვე განვიმარტავთ, რომ გადამუშავებულ და შედგენილ ნაწარმოებთა დაცვა ხორციელდება ორიგინალური ნაწარმოების თანადრება.
3. კომპიუტერული პროგრამის დაცვა ვრცელდება ყველა სახის კომპიუტერულ პროგრამაზე (ოპერაციული სისტემების ჩათვლით).



მისი აღქმისა და რეპროდუცირების საშუალებას იძლევა. საავტორო უფლების წარმოშობისა და განხორციელებისთვის აუცილებელი არ არის ნაწარმოების რეგისტრაცია, საეკილური გაფორმება ან სხვა ფორმალბობათა დაცვა.

განსაკუთრებული საავტორო უფლების

საც „საქპატენტში“ ნაწარმოებს წარადგენს ავტორის მემკვიდრე, უფლებამონაცველ ან სხვა პირი, რომელიც ფლობს საავტორო უფლებებს, განცხადების უნდა დავობის მემკვიდრეობის, უფლებამონაცველობის ან საავტორო უფლებების ფლობის დამდასტურებელი დოკუმენტი.



პირი, რომელიც სათანადო წესით აღნიშნულია როგორც ავტორი ნაწარმოების ორიგინალზე ან ასევე, მიიჩნევა ნაწარმოების ავტორად, თუ არ არსებობს საწინააღმდეგო საბუთი. ეს დებულება (ავტორობის პრეზუმფცია) გამოიყენება ასევე ნაწარმოების ფსევდონიმით გამოქვეყნებისას, თუ ავტორი ამ ფსევდონიმით საყოველთაოდ არის ცნობილი.

საავტორო უფლება ნაწარმოებზე, რომელიც ერთობლივი ინტელექტუალურ-შემოქმედებითი საქმიანობის შედეგად შექმნა ორმა ან მეტმა პირმა (თანავტორობა), ერთობლივად ეკუთვნის თანავტორებს, განურჩევლად იმისა, ეს ნაწარმოები წარმოადგენს ერთ გასაწყობებულ მილიანობას თუ შედგება ნაწილები-სგან, რომელთაგანაც თითოეული დამოკიდებული მნიშვნელობა აქვს.



შეიძლება თუ არა გაზეთში, ჟურნალში ან სხვა პერიოდიულ გამოცემაში შესული ნაწარმოების გამოყენება და თუ შეიძლება, რა შემთხვევაში?

აქვს თუ არა უფლება თანავტორის, თავისი სახელით გამოიყენოს თანავტორობით შექმნილი ნაწარმოების ნაწილი?

— ყოველ თანავტორს უფლება აქვს, გამოიყენოს ნაწარმოების ის ნაწილი, რომელიც მის მიერ არის შექმნილი და რომელსაც დამოუკიდებელი მნიშვნელობა აქვს, თუ თანავტორებს შორის ხელშეკრულებით სხვა რამ არ არის გათვალისწინებული. აღსანიშნავია, რომ თანავტორობით შექმნილი ნაწარმოების ნაწილი მხოლოდ იმ შემთხვევაში ჩაითვლება დამოუკიდებელი მნიშვნელობის მქონედ, თუ შესაძლებელი იქნება მისი გამოყენება ნაწარმოების სხვა ნაწილების გარეშე.

შედეგილი ნაწარმოების ავტორს (შემდგენელს) ეკუთვნის საავტორო უფლება მასალის შერჩევისა და განლაგების, რაც მის ინტელექტუალურ-შემოქმედებით საქმიანობას წარმოადგენს. გადამუშავებული ნაწარმოების ავტორს აქვს საავტორო უფლება მის მიერ განზოგადებულ გადაამუშავებაზე. ამავე დროს, იგი ვალდებულია დაცვას ამ ნაწარმოების ავტორის საავტორო უფლება.

მოქმედ კანონის თანახმად, ზოგიერთ გამოცემულ მნიშვნელოვან აქვს განსაკუთრებული უფლებები. ესენი არიან: ენციკლოპედური ლექსიკონების, მეცნიერული ნაშრომების, პერიოდული და ერთმანეთის გამგრძობლებული კრებულების, გაზეთების, ჟურნალებისა და სხვა პერიოდული გამოცემების გამოცემების, კანონის თანახმად, მათი განსაკუთრებული უფლება გამოიხატება იმით, რომ შეუძლიათ, ასეთ ნაწარმოება ნებისმიერი სახით გამოიყენონ (დროს მთლიანად თავიანთი სახელი ან მითითებონ მისი მითითება.

— დაუშვებელია გაზეთში, ჟურნალში ან სხვა პერიოდულ გამოცემაში შესული ნაწარმოების გამოყენება სხვა პირის მიერ ამ გაზეთის, ჟურნალის ან პერიოდული გამოცემის გამოცემის ანდა ნაწარმოების ავტორის თანხმობის გარეშე. აქვე მნიშვნელოვანია, რომ პრესაში ან მასობრივი ინფორმაციის სხვა საშუალებაში გამოქვეყნებული ექსკლუზიური მასალის სხვა საინფორმაციო საშუალების მიერ გამოყენების შემთხვევაში აუცილებელია იმ საინფორმაციო საშუალების დამოწმება, რომელშიც ეს მასალა პირველად გამოქვეყნდა.

„საავტორო და მომხმარებელი უფლებათა შესახებ“ საქართველოს კანონით, საავტორო უფლება აუდიოვიზუალურ ნაწარმოებზე შეზღუდვად არის გადაწყვეტილი: აუდიოვიზუალური ნაწარმოების ავტორები (თანავტორები) არიან: დამდგმელი რეჟისორი, სცენარის ავტორი, დილოგების ავტორი, ავტორი ტექსტური ნაწარმოების, რომელიც შექმნილია სხვა სახეობაზე აუდიოვიზუალური ნაწარმოებისთვის.

იქნებ აგვისნათ, სამართლებრივად რა სახის ურთიერთობა ყალიბდება ავტორსა და აუდიოვიზუალური ნაწარმოების დამამზადებელს შორის და რა სახის ხელშეკრულება ფორმდება ნაწარმოების გამოყენებისა და პირიპირის გაცემის თაობაზე?

— აუდიოვიზუალური ნაწარმოების შექმნის თაობაზე ხელშეკრულების დადება იწყვეს ავტორთა (თანავტორთა) მიერ ამ ნაწარმოების გამოყენების განსაკუთრებული უფლების გადაცემას აუდიოვიზუალური ნაწარმოების დამამზადებელსთვის. ამ ნაწარმოების ავტორებს (თანავტორებს) უნარჩუნდება უფლება, მიიღონ პირიპირა მოსარგებლისგან (მაუწყებლობის ორგანიზაციისგან, კინოთეატრისგან და ა.შ.) ნაწარმოების ნებისმიერი სახით გამოყენებისთვის. ხელშეკრულებით სხვაგვარი შეთანხმება აუდიოვიზუალური ნაწარმოების დამამზადებელსა და ავტორებს შორის ბათილია.

ქინებრივი უფლებები დასაქმებულის ან შეკვეთის მიმღების მიერ შექმნილ ნაწარმოებზე, რომელიც დაკავშირებულია სამსახურებრივი მოვალეობის ან შეკვეთის შესრულებასთან (სამსახურებრივი ნაწარმოები) ეკუთვნის შესაბამისად დამსაქმებელს ან დამკვეთს, თუ ხელშეკრულებით სხვა რამ არ არის გათვალისწინებული. დამსაქმებელს უფლება აქვს, სამსახურებრივი ნაწარმოების ნებისმიერი სახით გამოყენებისას მთლიანად თავისი სახელი (დასახელება) ან მითითებოს მისი მითითება. სამსახურებრივი ნაწარმოების ნებისმიერი სახით გამოყენებისას საავტორო დამამზადებლის (პირიპირის) ოდენობა და გადახდის წესი შეიძლება განისაზღვროს ავტორის და დამსაქმებელს შორის ხელშეკრულებით.

დღეს აქ შევწყვეტთ ინტელექტუალური საკუთრების დაცვის სამართლებრივ საკითხებზე საუბარს, სხვა მნიშვნელოვან თემაზე კი, რომლებიც დაკავშირებულია საავტორო და მომხმარებელი უფლებების დაცვასთან. ჟურნალის უახლოეს ნომერებში მივაგრებთ ინფორმაციას დაინტერესებულ მკითხველს.

მკურნალობა

კანის, თმის, ფრჩხილის დადავლებათა დაღწერისტიკა-მკურნალობა ზოგშეგება და მოხრდილებათ: ანთიბიოტი, სპეციფიკი, ალკერგიული, სეპორა (ქერტლი, თმის ცვენა, გამკლავება), ფრთხმქალები (არე, რიზა-ცეა), მუქეტი, სორბუესი, ქსანტალბინი (ცხმთმირეა ქუთუთიზე), ჰევილი, წყლული, ლაქა, ცხეხა ფსორიაზი, ფტალფორ, ჩანზღლი, სოკოთა დეზინფეციული ფრჩხილი, ჰორბიოლიანობა, ნაწინური, კოსმეტოლოგია (კანის ცვენა-დატენინანება, ვახალგაზრდავება, ლაქების, ნაოქების მოშორება) და სხვა. „მელიკასტალინი-საბურთალო“. მის: გამკლავების (კურუების) 19, 11-18თი, კვანის ვარდა, შაბის 11-14თი. ტელ: 238-60-28; 599 78-06-72 დერმატოლოგ-კოსმეტოლოგი

ენბორძიკობის, ენის დაბმის, ღოგინფრუხების შერჩანალობა უახლესი კომპიუტერული მეთოდებით. პროგრამის ინდივიდუალური შერჩევი, ჰაემოგებისა და უფროსი თემის. ტელ: 227-26-62; 599-22-07-47.

ემიხი ეკა ჰემოგაფი
გაუწყებულ ტრეპოლინი წელის არემი, მიხის სახსრების ტრეპოლი, ოსტეოქონდროზი? გოთავაზით ექვეტურ და მარტე გამოსავალს - სპეციალური ქამრების კომპლექტი. ტელ: 571 99-18-95

ექურნალობა ნეფროზი, უხლდობა, მიმეზი, აგრევიტე ისეთ დაავადებებს, როგორცემიგა ეკრატოკონუსი მდგომარეობის მკვეთრი გაუჭიანურებისით. ტელ: 555 57-59-74 ექიმი ნატა

სამკურნალო მასაგი ხერხეხლის პრობლემების დროს: ოსტეოქონდროზის, რადიკულაქის, ნრვის ანთეზის, ნრვალგოზის, სკოლიოზის, კოლეზის, ძვალსასროვანი და კოხიოვანი სისტემის დაავადებების დროს, მრეხეხილბეების, ტრანეების, ოპრაციების და ოსლეუტის შემეგომ პერიოდში. ნეფროზის და უხლდობის დროს. ტელ: 555-96-90-45 (სპორტის სასახლესთან)

გოთავაზით სამკურნალო, გამაჯანსაღებელ ტრეპლანდურ, შაიკე მასაგი, სახის კოსმეტოკურ მასაგი, სარეკლამაციო მასაგი, არმოხეტიკა, მერტალურ თრეპაბის და სარეაბილტაციო გარეემების. ტრეპოლების სრეფად მისახინლა, ნრეკული სისტემის დასამეხეხებლად, გარეხეტი და ფიხიერი ჯალადილობის დროს. ტელ: 555-96-90-45; 598-94-48-42

თმის ცვენის და კანის დაავადების მკურნალობა სავაეროლო რეკეტიბით, გარანტიით! 20 წელი წარმატებით ვმკურნალობ: თმის ცვენის, ქერტლს, ჰევილს, გამაჯანსაღებ, თმის ზუღბორე ცვენას, ცხმინად და შრალ სეპორაზის, მკურნალობის მუქედ თმის მინანჯს, ხეგა ფრეფულა და ელასტიკური. წყრება თმის ცვენა, გაცვენლი ადევილებში აძილის თმი. წილები,

ტლიები ისპობა წამიერად. აგრევიტე ვმკურნალობ: ფსორიაზს, ცხეხას, ფრჩხილის და კანის სოკოს (ვაგინალურსაც), ნაწილებს, დამწერობას, ფეხისეკლებზე ნაწიებებს, ზუსილს, მუქეხებს, პრეპუსს, სახსრებს, მარლიებს, დემადეკოსს. ეველა წამალი მცენარეულია. გვაქს კოსმეტოკური მალაბოები, სამკურნალო სანეისი. დამსაბურეველი ფრეტიოგამეკტი, ბიოლოგი ცისანა მუქედელი და ია ბეგაშვილი. ა. ადლიანი“. ვაეა-ფრეფულას გამორევი №47, მე-2 სტრამტოლოგიური პოლიკლინიკა, II სართ. თი. №28. ტელ: 214-47-80; 235-32-62; 593-918-917; 555-200-341

კოსმეტოლოგი ღამარა თოღუა მოგარჩეხით მუქედ დაავადებებს: სახის კანის ვაწმეხრდის გაკეთებ ძეხლი და ახალი მეთოდებით, გამაჯანსაღებ უამარეო რეკეტივ, ვაწმეხრდა ხეგა სამკურნალო ნიღბებით. სახის კანის ვაწმეხრდა ვაგინანინებას არ ოწეყებს, მუქედება და სურეფავება. ჩემი მუქეხევი და დამეკევი კრემი, ოლეოსითი და ნიღბები სურეფა მცენარეები და ბუნებრივი მასალაა. მალანი ვეექეტურია ნებისმიერი კანისთიხი. კურნავს პრეზიმეებს - გამინავარი, ნარუს, ლაქებს, სეპორაზს, ცხეხებს, ზოგეფრეო სახის ფსორიაზს, ჩორქეფან-საეეფანებს, გასქელებულ ფრჩხილებს, დასოილ ქუსლებს, მუხალბებს, მოხმის მუქეხებს, იკურნავს ჰამიორეტი 10 დღით, ბოგმარევიანი ტრეპიონი პრეკეფარით, ქერტლის თმის ცვენას, მარჩენს გამინავარს, ატრეტილიანობას. ჩემი მუქე დამზადებული მალაბოები და ნებისმიერი მასალანი სურეფა და ბუნებრივი. ახალმომიბი-არე დევიტი, რომლებსაც უამარევილ მკურნა, მალაბოს მინარეხისინავე შეგას გრანბინად, ანთიბიოტი გამოსილს, რეე ოწეყებს გამოსილას, გამაგრება გაკრება, სადინარევი გაიხსნება და არანარიი მასაგი არ სურეფდება. საკრამისი 1 ულუფა მალაბო. სრეფადე მეპოხიკრების დამწერობას ნებისმიერი ხარისხისა, არანარიი ლაქები და ნარარევი არ დარჩება. ნაწილებს, თუნდაც ჩორქეფანებს, თმის ჩანრეუნებას, თუნდაც ნარეკეტიკებს, ჩემი მალაბოებით რომ მუხორეყება, თმის ჩანრეუნების პროეკსი სრეფადე იკურნება და მსეავსი არ გამიქორეყება. თოღუების სავაეროლოგი წამლები და მალაბოები ოფთოგამევი იყუ ცნობილი. დღის თოღუების ვარის წარბისმდეგული თმის ღამარა თოღუა, რომელიც წარჩინებით მძევეება თავის ჰაქსმინარობს და ჰევის კოსმეოლი მალეღანი ჰაქსმინარე. მისამართი: თიარ პოსტაბის ქ. №166, მე-10 კორპუსის წინ და №1 კორპუსის უკან. ტელ: 230-62-52; 899-16-10-82

ცნობილი ექიმი, მსაუღლოერი თერაპეკტი სოსი ფრეცხვალაშვილი, ანტატრანსოული მანიპულაციებით მკურნალობს ხერხეხილის გამორეუნებას (სკოლიოზი, კოხიოზი, ტრანსი, გულ-მკერდის დეფორმაციები), ექვეტი ოფთოზობა პრეველუე სეგანსდანი; დისკოზურ დინაეკულიტებს (ფეხსობრივ სინდრომებს) მომერტალური ვაგელებებისით და კურსის შემეგობი სრული ვაგურეხით ოპრაციის გარეევი; ხერხეხილის სხვა პათოლოგებს (ოსტეოქონდროზი, თავის ტრეპოლი, ჰაზალური ნაკლეგებები

და სხვა) უსწრაფესი შედეგებით; სიმალეში ზრდა; მკურნალობის მაღალევექტრობის გარანტიის საეუქველია უკვე არსებული (დაეფსორელები) შედეგები. მის. კრწინის ქ. 7/ა. ტელ: 275-06-14, 8790 75-06-14, 599 26-51-08, 568 71-71-90

ლომინიკოვი, პოლიკლინიკის დირეკტორი, ეკავიოთიკური ექიმობით ერთად მკურნალობს იპორევი აპარტით, წურეგავით, ბუნებრივი საშუალებებით, მუხიოსეკებით დამზადებული მალაბოებით ოსტეოქონდროზს, ონკას, რადიკულაქს, მარლიების დავრეგობას, საწმეხრდა ნრვის ანთიბის, მუხლეკემა თიპქარს, ხერხეხილის თიპქარს უოპრაციოდ, სახსრების დაავადებებს, ურეხელი შარდის დიდებით და პტარეზი, პროსტატის, ფრჩხილების სოკოს, ფსორიაზს, სეპორაზს, ტრეოფევილ წყლულს, ნაწილებს, ზუსილად იკურნავს უოპრაციოდ. აგრევიე ვაეაჯანობით თმის ცვენის სარწადმდელო სპონის და სხნარს, რომლებიც მცენარეებზე დამზადებული, ამგერებს თმის ძარებას და გაცეწინო ადელოზე ამოსეკვთ მთ. კურნავ ფეხის ოფთოანობას, მუქეხებს, პათოლოგებს, სორეკეტებს. სავაეროლო რეკეტიონი ვმკურნალობს A, B, C პეტაგულტებს, ცხმეხრეკებს თეალებს ორეკლე, ჰამიორიტს, ფრჩხილტებს, მუკლის დრუს ორეანობის კომპლექტი ექსპოკით - 30 დარი. მის. აღმსურეხილის 93 ს. „მკურნალო-კლითან“. ტელ: 296-38-27, 593 39-04-87 ოინა

მკერდის ვაზრდა, გამეკრეება, ფორმირება ქორეგიული ჩარევის გარეევი. სეგარეების ჯალადება, ვეკურნალობთ თავის ტრეპოლებს, ნრევიტებს, ოსტეოქონდროზს, ფრჩხილტებს, რადიკულაქებს, კუწ-ნაწილავს და ქალურ დაავადებებს, სმწის და მშეველობის გაუჭეხილსეხა. აქვე ფუნქციონირებს ბიორეგოკოკრეკციის შემსწავალი კურსები. მის. უხნასის 78. ჰამიბეტე 310. ტელ: 272-99-34, 877 45-87-55 ლოურა

ღრბილების ანთიბის მკურნალობა (ჩორქეკენა, მუქეხი (ფეხუხი), სისხლენია), გამინავარი პარის დრეზი (სტრამბოტი), ჩორქეფი ვლენდენი, ჰამიორიტს, ბრეტიკის ვაწმეხრდა ნაწეხლსავან და ნიკიტიანის დანაეკისავან, ცნობილი და დროთ გამეცდილი მცენარეული ნაეფთი „მკურნალო სიჩამეყ“. მის. თბილისი, დავით აღმაშენებლის 113-115 (პოლიკლინიკის შერობის უკან, ეზოში). ტელ: 291-18-38 სამსახ. 577 41-86-16 ექიმი-მკურნალი ცისანა სუშობაძე

შემეგობა საეუქველი დროა!!! ნაღლის ბუნებრივი, ღვიდის, თიკეხილებს ვაწმეხრდა-ვაგინსაღება მცენარეული ნაეფთი მკურნალო სუშობასავან, მკურნალობს მარტეფი, მუქევი - მაქსიმალური (კანსულტაციკა უფასოა). მის. თბილისი, დავით აღმაშენებლის 113-115 (ეზოში). ტელ: 577 41-86-16, 291-18-38 (სამსახ.); 269-18-38 (ბინა); ექიმი-მკურნალი ცისანა სუშობაძე.

ვახლდა-ვასუქება თეემი 5-20 კგ. ვაწმეხრევილობისითვის უსაფრთხოდ, მცენარეული საშუალებებით, ღვიდის და ვარეემის გარეევი,

წონის შენარჩუნებით, სიმაღლემ ზრდის უახლეს პროგრამებზე, სწრაფი და ეფექტური ზრდა 3-5მთით, 2-დან 25 წლამდე, საუკეთესო შედეგით, ზრდის ვიტამინების, მინერალების და გარეგნუების კომპლექტით, იმუნიტეტის გაძლიერებით, უკუჩვენების გარეშე, 100%-იანი შედეგით. ტელ: 593 44-58-65. 234-02-38 (ოფისი). 257-66-90 (სადამის) ექიმ და

მასაჟიური პრობლემების: სქესობრივი სისუსტის, იმპოტენციის, პროსტატის, ადენომის, ხშირი შარდის, შეკავება-შეუკავებლობის, წყის, კავლის, ტკივილის, ვერუსული და მკერობული დაინფიცირების, უშვილობის მკურნალობა მცენარეული საშუალებებით, ორგანიზმის გაწმენდა, იმუნიტეტის გაძლიერება, უკუჩვენების გარეშე, შედეგი და ანიმირება-ბა გარანტირებულია. მის. მ. დიდუბე „სამთო ქაშა“ I სართ. ოთახი 6. ტელ: 790 25-44-14, 234-02-38, 599 25-44-14 ექიმი სპეციალისტი ქანი შხა

„ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიის მკურნალობა ფანჩიქვილიძის უფლებად, დამოკიდებულების სწრაფი მოხსნა, ორგანიზმის გაწმენდილი ტოქსინებისგან უჯრედულ ღონეზე, ნერვული სისტემის მოწესრიგება – უძლიადა, ნერვითი, დერმატი, შიმშირ, ადვილად, აგრესია, იმუნიტეტის გაძლიერება, ლეიქოსის ფუნქციების აღდგენა-შენარჩუნება უნიკალური მცენარეული პრეპარატებით, უკუჩვენების გარეშე, შედეგი გარანტირებულია 100%-ით. ანიმირება და დაცულია. მის. მ. დიდუბე „სამთო ქაშა“ ინსტიტუტი, I სართ. ოთახი №6 ტელ: 234-02-38; 599 25-44-14, 790 25-44-14 ექიმი, ქანი შხა

მასაჟისტიკისთვის: პოტენციის დაქვეითება, პროსტატა, ადენომა, ხშირი შარდვა, შარდის შეკავება-შეუკავებლობა, უსწრაფი შარდვა, წვა და ტკივილი შარდვისას, მასაჟის რეზორტული უწყვეტის სწრაფი აღდგენა-შენარჩუნება. ორგანიზმის გაწმენდა და ინფიცირებისგან, კუჭ-ნაწლავის ნებისმიერ პრობლემის მოწესრიგება, მკურნალობა მცენარეული საშუალებებით უკუჩვენების გარეშე, მიწვეულია უჯრედულ პროგრამა-ინფიცირებით, იმუნიტეტის გაძლიერებით, 100%-იანი შედეგით (ანიმირება და დაცულია). მის. მ. დიდუბე „სამთო ქაშა“, I სართ. ოთახი №6 ტელ: 234-02-38; 558 96-89-15 ექიმი მედიკოსი

სიმაღლემ სწრაფი და ეფექტური ზრდა, თვეში 3-5სმ-ის მომატებით 2-დან 25 წლამდე, ძელის მგებვა მინერალების და ვიტამინების ნაკრებით + გარეგნუებით, ზრდის ზონის გააქტიურება, ეფექტურია ვენტიკული სიდალის დროსაც, კუჭის გამოვრება შესაძლებელია სასურველ შედეგამდე, ასევე გახლავთ თვეში 5-20კგ-მდე აღდგენების გარეშე, მიღებული შედეგის კარგადი შენარჩუნებით, მაღის რეგულირებით, ციმბის აქტიური წყით, მკურნალობა მცენარეული საშუალებებით უკუჩვენების გარეშე, იმუნიტეტის გაძლიერებით, 100%-იანი შედეგით. მის. მ. დიდუბე „სამთო ქაშა“, I სართ. ოთახი №6 ტელ: 593 29-32-99; 790

29-32-99, 234-02-38 ექიმი ქანი ინგა
„ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიისგან სწრაფი გოთავსებულება, დამოკიდებულების მოხსნა, ორგანიზმის სავრთი გაწმენდილი უჯრედულ ღონეზე, ნერვული სისტემის მოწესრიგება, ნერვითი, უძლიადა, შიმშირ, აგრესია, ავტოტენციის, ლეიქოსის და თირკმლის ფუნქციების აღდგენა, კუჭ-ნაწლავის ნებისმიერ პრობლემის მოწესრიგება, მკურნალობა ხედა მცენარეული საშუალებებით, 100%-იანი შედეგით, უკუჩვენების გარეშე, ანიმირება და დაცულია. მის. მ. დიდუბე „სამთო ქაშა“, I სართ. ოთახი №6 ტელ: 34-02-38; 858 96-89-15 ექიმი, ქანი მედიკოსი

ძელის პრობლემების: ოსტეოქონდროზის, ოსტეოპოროზის, ართროზის, კოქსალთროზის, მის. მ. დიდუბე „სამთო ქაშა“, I სართ. ოთახი №6 ტელ: 34-02-38; 858 96-89-15 ექიმი, ქანი მედიკოსი
„ძელის პრობლემების: ოსტეოქონდროზის, ოსტეოპოროზის, ართროზის, კოქსალთროზის და ა.შ. მკურნალობა, დაზიანებული ხრტილის და ძელის შეცვლილი სტრუქტურის აღდგენა, ტკივილის სინდრომის მოხსნა, ნერვული სისტემის მოწესრიგება, უძლიადა, ძელის აქტიური კვება-მკურნალობა მცენარეული პრეპარატებით, საუკეთესო შედეგით. მის. მ. დიდუბე „სამთო ქაშის“ ინსტიტუტი, I სართ. ოთახი №6 ტელ: 599 96-44-94; 234-02-38 (ოფისი კვირის გარდა) ექიმი ქანი სპეციალისტი

სიმაღლემ სწრაფი და ეფექტური ზრდა, თვეში 3-5სმ-ის მომატებით 25 წლამდე, ძელის მგებვა მინერალების და ვიტამინების ნაკრებით + გარეგნუებით, უსწრაფი შარდვა, ნერვითი, დერმატი, შიმშირ, ადვილად, აგრესია, იმუნიტეტის გაძლიერება, ლეიქოსის ფუნქციების აღდგენა-შენარჩუნება უნიკალური მცენარეული საშუალებებით უკუჩვენების გარეშე, შედეგი გარანტირებულია 100%-ით. ანიმირება და დაცულია. მის. მ. დიდუბე „სამთო ქაშა“, I სართ. ოთახი №6 ტელ: 234-02-38; 599 96-44-94, 234-02-38 ექიმი ქანი სპეციალისტი

კუჭ-ნაწლავის ნებისმიერ პრობლემის მკურნალობა, მწვავე და ქრონიკული გასტროტი, სველი და მშრალი კოლტი, ენტერიტი, ვაზიზმა, დერმატი, დისბაქტერიოზი. აგრეთვე სახეზე გამოხატავი, ასაკობრივი და პათოლოგიური, ორგანიზმის გაწმენდა ტოქსინებისგან უჯრედულ ღონეზე, ეფექტურია პარმის უსიამოვნო სუნის დროსაც, შედეგი გარანტირებულია. მის. მ. დიდუბე „სამთო ქაშა“, I სართ. ოთახი №6 ტელ: 558 15-63-33; 234-02-38 ექიმი ქანი ნინო

მკურნალობა კუჭ-ნაწლავის ყველა დავადების, პროსტატის, პოტენციის დაქვეითების, ალკოჰოლიზმის, სივარდის და ნარკომანიის მიმართულია. აგრეთვე გოთავებით წონის დაკლება 5-20კგ-ით, გახუჭების 3-5კგ-მდე. მკურნალობა ხედა ამერიკული მცენარეული საშუალებებით, უკუჩვენების გარეშე, იმუნიტეტის გაძლიერებით, 100%-იანი შედეგით. ტელ: 74-81-41, 871 33-61

„მკურნალობა პოტენციის დაქვეითების და ნადვრე კავკუცების, სრული ანიმირებით, დაინფიცირებით, ლიპოპროტორული კვებით. მის.

ლუბლიანის 5/ა (ყოფ. რკინიგზის საავადმყოფო დიდობში). ექიმი სექსპათოლოგი არკადი ტელ: 577 43-25-13, 579 13-13-13, 295-77-44 (მომხდელი)

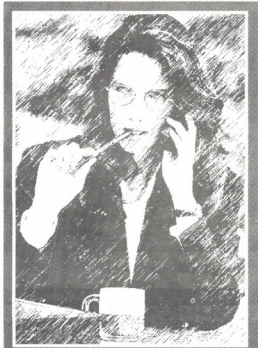
„მკურნალობა რადიკულიტის, ოსტეოქონდროზის, ნერვის ათოვას, მაროლიტის, შუღლების და ბუტების ტკივილის, ფრჩხილის სიკის, ქუხლების ნახეობების, პოდაგას, ბუისის, ფსორიაზის, მუნის, ვეგეტა მცენარეული საშუალებებით და მალამოებით. აგრეთვე გოთავებით ჩველ ბავშვთა და მოზრდილთა მასაგის სოლონი, დისდაზნა, პრეტული ტკივილი, პარეზი, პლექსიტა, სიმაღლემ ზრდა სპეციალური მეთოდით, გასახლემ მასაგე ნატურალური საშუალებებით (თავალი, ყავით, მოკლადით, ეთერობრივი ზეთებით). ტელ: 790 75-08-73; 593 99-01-90 ლიცენზირებული ექიმი თინათი ზუციკი-ვილი

სხვადასხვა

კოსმეტოლოგის სასწავლო ცენტრი შხა Beauty Way აცხადებს შეიქმნის კურსებზე: კოსმეტოლოგი-ეპილატის, მისის მასაგე, მისის გაწმენდა კოზმით, ხედილი და ყველა თანამედროვე აპარატურით: კოზმანიო, ვაქანერიო, ბრანინეო, ვაკუუმი, ულტრაბგერვით, კრემების და ლოსიონების დამზადება, ელ-, ბიო- და ლაზერული ეპილატის. სახის მასაგე, მასაჟი, წარბების კორექცია. წამწამების დაფრთხილება. ერთჯერადი პილანგები (ბრაქტიკაოტი). გაცივმა ლიცენზირებული სერტოფიკატი. მის: აღმსრულებლის 124. ტელ: 94-53-15; 855-96-97-13

„მასაგის შემსრულებელი კურსები: შეისწავლება ანატომია-ფიზიოლოგია, სავრთი კლასიკური ანუ გამაჯანსაღებელი საშუალო მასაგე დაავადებების მიხედვით, კოსმეტოლოგი, 0-დან 1 წლამდე ასაკის ბავშვთა მასაგე და საშუალო მასაგე, არი-მათერიალი და გასახლემ მასაგე, ვაკუუმ-მასაგე და სხვა. ვაიცვამ საწინაინი სერტოფიკატი და პროგრამის დანართი, ლიცენზირებული ექიმი-მასაგეტი თინათი. ტელ: 593 99-01-90, 790 75-08-73

განცხადების გამოქვეყნების მსურველებმა მუცხეთა „ოჯახის მკურნალობის“ ბარითი (გვ. 61), შემოხაზეთ რუბრიკა „განცხადება“ და გამოვიგვებხვეთი „ეკიონის პლიკონის“ და „სიტყვა და საქმის“ საფოსტო ყუთების მეშვეობით. განცხადება ჩარჩოში თესიანია! 30 სიტყვა – 4 ლარი. მოგვამართო იოსების 49-ში.



შეგვეკითხათ, გიპასუხებთ!

ამ და უამრავ სხვა კითხვაზე პასუხს იპოვით „ოჯახის მკურნალის“ ვებგვერდზე www.mkurnali.ge.

ამიერიდან კითხვების გამოგზავნა ამ გვერდის მეშვეობითაც შეგიძლიათ.

— სისხლში მომატებული ანტი TPO და ანტი TG (კერძოდ, ანტი TPO — 180, ანტი TG — 175) შეიძლება იყოს უშვილობის მიზეზი? იმუნიტეტის შირის შეუთავსებლობის შემთხვევაში რამდენად საიმედოა მკურნალობა და არსებობს თუ არა დამარსვლების შანსი?

— საესტრადი შესაძლებელია, უშვილობის მიზეზი ამ მასწავლებლის მიმატება იყოს. ამ ფორმის უშვილობის სამკურნალოდ ხშირად მიმართავენ საშვილოსნოსშიდა განაყოფიერებას. 6 თვის განმავლობაში გამოიყენება კონტრაცეფციის (მასსხვის საწინააღმდეგო) მექანიკური მეთოდი, რომელიც ქალის სასქესო ორგანოებში შეხებას გამოიცხავს (პრეზერვატივი). მისი ეფექტურობა დაახლოებით 60%-ის ტოლია. გლუკოკორტიკოიდული პრეპარატებს სერვისის საწინააღმდეგო ანტი-სხეულების დასაბრუნებლად ამჟამად აღარ

იყენებენ, რადგან გვერდითი მოვლენებს იწვევს. აუტოიმუნური შეუთავსებლობის გლუკოკორტიკოიდებით მკურნალობის ეფექტურობა დაახლოებით 20%-ს უტოლდება. რეკომენდებულია ანტიბიოტიკების გამოყენება, რადგან ფარობად მიმდინარე ინფექცია ხელს უწყობს ანტისტერმული ანტიბიოტიკების წარმოქმნას.

— მყავს სამი წლის ბიჭი. ბოლო ერთი წელია, პირს არ აკარებს ბოსტნეულის წვნიანს. ძალიან უყვარს მოხარშული ხორცი ბულიონთან. კარგად ჭამს რძის ნაწარმსაც. წონითაც და ზომითაც ასაკთან შედარებით მეტია. აუცილებელია ბოსტნეულის დამატება? თუ წვნიანი ვერ ვაჭამე, რა სახით მივიცე?

— ბოსტნეული აუცილებელია — ის გასლავთ ზოგიერთი ვიტამინისა და მიკროელემენტის წყრო, ვერა ამის, მდღიან მცხარეული ბოსტონი, რომელიც აუცილებელია ნაწილად წონის ნორმალური მოქმედებისთვის. ამ ხნის ბავშვს უკვე შეიძლება ვაჭამოთ ბოსტნეულის სალათებიც.

— ხანდახან ენერჯის მოხლეკობაში გვრწმობ, ხანდახან კი ძალღრმე ერთიანად მცდრება, საღამოს 5-დან 7 საათამდე ძილი მერყავ, მერე ისევ შემატება ენერჯია, დიღას 8-ზე ვადგები და ნაშუადღევს ვიძინებ. მთელი დღე მოსწავლევებს ვამეცადინებ, საოჯახო საქმეებსაც მე ვაკეთებ. ვარ 55 წლის.

— ალბათ, შედსაითანი ძილი აღარ გეოფნით. უფრო არ იტყება, თუ 5-დან 7 საათამდე ერთი საათი მაინც წაოფნებ.

— თქვენს ფრანგულში ნაეიკითხვ, რომ ნაეინი ძალიან კალბროლია და ასუტება. ეტრეკტის მიხედვით, ერთი ნაეინი 200 კილოგრამს არ აღემატება, რაც სულაც არ არის ბევრი. მაინც გაგსუტებენ?

— 200 კილოგრამ სულაც არ არის ცოტა, თუ გაითვალისწინებთ, რომ დღეღამეში აღმასს საშუალოდ 1800 კილოგრამ სჭირდება. ერთი ნაეინი, რასაც ვერცხვია, არ გაგასუტებთ.

მგრამ თუ თქვენ მიერ მიღებულმა კალიბრებმა შედეგად ვადაპარა დასარგულს, წონის აუცილებლად მიმატებთ.

— პირველი გარეორსულობის შემდეგ თავს ვცავ 6 თვე გადის და მინდა, ყველაფერი გამოვიტხო. თქვენთან რამდენიმე კითხვა მაქვს. ერთი — ექოსკოპია აჩვენა, რომ დუგლასში არის მცირე რაოდენობის სითხე, რომელიც ციკლის მიხედვით აღარ უნდა იყოს. ეს რას ნიშნავს? მითხრეს, ალბათ ფოლიკულაა გამსკდარი. გარეორსულობაში ხომ არ დამაჩოვავს? ანთება არ გადამტანია და მეორე — წვრილფოლიკულის ფონზე 20 88 ზომის პიორეგმენული წანართი პერიფერიული პერფუზიით. ეს საერთოდ ვერ გაიგე. სასპეცილისხოს ტანის ზომებია 48X36X48, ყელი — 32X30, მარჯვენა საკვერცხე — 31X13, მარცხენა — 34X28. ნორმალურია ეს მონაცემები? მოთონენლად ველი თქვენს პასუხს.

— ციკლის მიხედვით, თუ არის ვიითელი სხეული საკვერცხეში (სწორფლოლიკულის ფონზე 20 88 ზომის პიორეგმენული წანართი პერიფერიული პერფუზიით), მაშინ დღეღასში სითხის არსებობა ნორმა. სასურველია, ჩაატროთ საკონტროლო ექოსკოპია ციკლის დაწყებდან მე-ნ დღეს. ნორმაში, ეს წანართი აღარ უნდა იყოს, აღარც სითხე დღეღასში. საინტერესოა, გარეორსულობა რომელ მხარეს გჭინდა და რა მეთოდით იმკურნალეთ. ეს რომ გვეცხვიდა, უფრო ზუსტად პასუხს გაცემს შეკლებდით.

— გაოფრისებური მიღები გატურნაო? თუ შეიძლება მათი მკურნალობა? შეხორცებების შემთხვევაში აუცილებელია თუ არა ტარფორული ჩარევა? დაახლოებით მაინც თუ შეგძლიათ თი მითხარო, რამდენი ხანია საქარო მკურნალობისთვის — რამდენიმე თვე? წელიწადი?

— მიღების ბუნებრივად აქვს ნაოუბა — აღბათ, კოფრისებურს“ ამს ცხობია. გამტარობის შესაბამისად ეს უსხობია სპეცილოური გამოკლევა, მაგალითად, უსლესი მე-

თადი — ფერტილიზაციაში. ამ წილი, გარდა იმისა, რომ გაუგებო, გამტარია თუ არა მელი, შესაძლებელი იქნება მკურნალობაც. არსებობს მოძველებული, ნაკლებად ინფორმაციული მეთოდებიც.

ლევების ფონზე. აირჩიეთ შეანი და მისიდეი მის რჩევებს.

— ხელს უშლის თუ არა დაორსულებას ტრიქომონა?

— სექსობრები წიხით გადასებმა ინფექციებს: ტრიქომონაზმა, ტოქსოპლაზმოზმა, სიფილისმა, ქლამიდიამ, გინორეამ, ჰერპესმა — თუ ინფიცირება ორსულობის დროს მოხდა — და ციტომეგალოსურუსმა შესაძლოა დაორსულებას ხელი შეუშალოს, დაორსულების შემთხვევაში კი დაზიანების საფოფის გარის და მუცლის მიზლა გამოიწვიოს.

— ხომ არ არსებობს წელის დასაწროლებული ვარჯიშები? მაქვს დიდი მუცელი, წელი საერთოდ არ არის გამოკვეთილი. მუცლის პრესის ვარჯიშებს ყოველდღე ვაკეთებ. მართალია, ორჯერ ვიმშობიარე, მაგრამ ეს პრობლემა გათხოვებამდეც მქონდა.

3. საწეისი მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც მეორე ვარჯიშის დროს. ბრუნვები გართოდეი — ბრუნვისთან ერთად დაინარე. დაწრის დროს მხრის ხაზი იატკის პარალელურად უნდა მოხვედ. გაიმეორე 4-8ჯერ.

4. დაწეით ზურგზე მარჯვენა ფეხი მუხლში მოხარე, ტრეფი დეკეჩე იატკის მარცხენა ფეხი მარჯვენაზე შეზიდე. მარცხენა ხელი გაჭიმე (ხელისგულით მაღლა), მარჯვენა ამოდეი თვექვე. დაძახე მუცლის კუნთები, იმობრეეი გულმკერდეი დაგორალზე მარცხენა ფეხისგე, სანამ მარჯვენა ხელის მტკენი იატკის არ მოსკდეღება. შემდეგ ნელ-ნელა მიდეი საწეისი პოხა. გაიმეორე 4-8ჯერ.

5. დაწეით იატკაზე ფეხები მუხლებში მოხარე. ხელები დაიწვეი სხეულის გასწვრე: წამოსწეი ტანი, მინაცვლეობი მიტტანიე მარცხენა ხელი მარჯვენა მუხლთან, მარჯვენა კი მარცხენასთან. მოვარია, ბეჭები იატკის მათშორით. გაიმეორე 4-8ჯერ.

6. დაწეით იატკაზე, ნელ-ნელა ასწეი მოხრილი ფეხები და გადაჯგვრდეინეი. დაუშეი მარჯვნივ. მეტე ისეე ასწეი და დაუშეი მეორე მხარეს. მეტე ისეე ასწეი და ა.შ. გაიმეორე 8-12ჯერ.

— თქვენს ეურნალში ნაეოკითხე, რომ პირველი ნაადრევი მშობიარობის შემდეგ დიდი ალბათობა, მომდევნო მშობიარობა ნაადრევად დაიწვიოს. პირველი შვიდი მცოლა 34-ე კვირას, ვიმშობიარე გაურთულებლად რატომ დამწვიწვი ნაადრევად, არ ვიცი, — ყველაფერი რიგზე იყო, არც ვირუსი მქონა, ყველა საჭირო ბინეკოლოგიურ პროცედურას ვიტარედეი. ახლაც ორსულად ვარ, მე-4 თვეს გადავცდეი, და მეშინა, კიდევ ნაადრევად არ ვიმშობიარე. როგორ მოექცე, რომ ასე არ მოხდეს? რისი ბრალია, რომ პირველი შვიდი თუ ნაადრევად გაჩნდა, მეორეც შეიძლება ნაადრევად დაიბადოს?

— გთავაზობი რამდენიმე ვარჯიშს, რომლებიც ამ პრობლემის მოგვარებაში დაეხმარებათ.

1. დადეი სწორად, ფეხები ფართოდ გამოდეი, ხელები კეფზე შეზიწვეი. დაინარე ხან ერთი, ხან მეორე მხარეს. ეცადეი, ზურგი სწორად გეჭირით და დაინარე რაც შეიძლება დაბლა. გაიმეორე 8-12ჯერ.

2. ადეი გრძელი ვლისი, დაეკეი თვის უკან იუნაე მოხრილი ხელები. მიბრუნდეი ხან მარჯვნივ, ხან მარცხნივ, ისე რომ ბრუნვები მხოლოდ კირაუსი (სხეულის უფა ნაწილი), თებები უმბრად იყოს. გაიმეორე 8-12ჯერ.

მეირფასო მეითხელო! რედაქცია დეითი დეე უფრო და უფრო მეტ შეკითხვას იღებს. მაღლიბას მოგახსენებთ თანადგომისთვის და ვთხოვთ, ნუ გავგინაწყრდეით, თუ თქვენს შეკითხვაზე პასუხს ჟურნალის უახლოეს ნომერში ვერ იხილავთ. ჩვენ ეცდილობთ, თითოეულ თქვენგანს შევესრულოთ თხოვნა — ჟურნალის ყოველი ნომერი ხომ თქვენი წერილების გათვალისწინებით ივეებება.

— ორსულობის 23-დან 37-ე კვირამდე მშობიარობას ნაადრევი ეწოდება. საყოფი, რომლებიც ნაადრევი მშობიარობის შედეგად იბადება, დენაკლეული, მაგრამ სიცოცხლისუნაროანაა.

ახალშობილის დენაკლეულობის ხარისხი განისაზღვრება საშვილიწი გამოკვლევების საფუძველზე. შემოწმებისას ყურადღება ექცევა მის სიგრძეს, წონას და სხვა პარამეტრებს.

ნაადრევი მშობიარობის მიზეზებს მიეკუთვნება დედის დაავადებები, ინტოქსიკაცია და ინფექციონიხი; ნაადრევი მშობიარობა ხშირად ვითარდება ამორტების, ორსულობა გეანი ტოქსიკოზის, აგრედე დედის ენდოკრინული და ნერვული სისტემების დარ-

№20 „ოჯახის მეურნალობის“ ბარათი
შეკითხვა პაიუს განხილვა
„ოჯახის მეურნალობის“ შეკითხვების და განცხადებების გამოგზავნა შევიძლიათ „კვირის პალიტრისა“ და „სიტყვა და საქმის“ საფოსტო ყუთების შემუშავებით (შემოსახეი შესაბამისი რუბრიკა). განცხადების გამოგზავნის შესახებ ინფორმაცია იხიდეი 59-ე გვერდზე.

მაკიაჟის ნებსები

ქალების უმრავლესობისთვის მაკიაჟი ავტომატურ-ობამდე დაყვანილი ყოველდღიური რიტუალია, თუმცა ყველამ როდი იცის, რომ არასწორად გაკეთებულ მაკიაჟი ხახუს კი არ უსვამს, არამედ ჩქმპლავს ქალის ღირსებებს. ასე რომ არ მოხდეს, აუცილებელია მაკიაჟის ნებსების ცოდნა.

მოამზად ლალი ჩხიპაძე

უწინშელო შედეგები, ჩრდილის არასწორად წასმა ან ტუშის ჩამოფცქნა, ადვილად შეიძლება გამოვასწოროთ, ხოლო თუ მაკიაჟი არასწორად წაისვით, გვარაფერს შეეცვლით – უნდა ჩამოიბანოთ და ხელახლა წაისვით.

ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული შეცდომა ტონალური კრემის არასწორად წასმა. სულად წასმული ტონალური კრემი სახეს ნიღაბს ამსგავსებს. სწორად წასმული ტონალური სახეზე შესაძენე არ უნდა იყოს, თუმცა იმედროულად წარმტებით უნდა ნიღაბდეს ყველა ნაკეს.

- ტონალური კრემის წასმის წესები:**
- კრემის წასმამდე აუცილებლად გაისუფოთ სახის კანი.
 - კრემი წაისვით თხლად.
 - კიდევბი, ისე გადასწორეთ, რომ არ ჩანდეს გამოყოფი ხაზი.
 - სახის ფერი კარისგან არ უნდა განსხვავდებოდეს.
 - სახის კანისა და ტონალური კრემის ფერი ერთმანეთს უნდა ეთხვეოდეს. განსხვავებული ელფერი შეიძლება გამოვიყნოთ მხოლოდ მაშინ, როდესაც სახის გარკვეული ნაწილის ჩამუტება გვჭირდება.
 - მომღვევი უტაბი პუდრი და რუჟია, მუტად გავრცელებული შეცდომა მკვეთრი წითელი ლოყები და დიდი რაოდენობით პუდრი, მკვეთრი რუჟი აბერებს, ხოლო ბევრი პუდრი კანის გამოშრობას იწვევს.
 - რუჟისა და პუდრის წასმის წესები:
 - პუდრის ფერი კანის ფერის მიხედვით უნდა შეფარბოთ.

- ნუ წაისვამთ დიდი რაოდენობით პუდრს, უშვობისა მხოლოდ იმ უბნებში შემოიფარგლოთ, სადაც კანი პრიალებს.
- ნუ წაისვამთ პუდრს თვალბის ირგვლივ:
- ეცადეთ, რუჟი თანაბრად წაისვათ. ამისთვის გამოიყენეთ ფხვიერი რუჟი და ფართი, მსხვილი ფურცაი.
- ნუ წაისვამთ დიდი რაოდენობით რუჟს – ლოყები არაბუნებრივი ფერის გამოჩნდება.

სახეზე პუდრი უნდა წაისვით ზემოდან ქვემოთ. ასე კანი აბრშუმბისერ ელფერს შეიძენს. სახლის პირობებში უშვობისა ვისარგებლოთ ფხვიერი პუდრით, მისი თანაბრად წასმა ბევრად უფრო ადვილია. მაკიაჟის კორექციისთვის გამოიყენებთ კომპაქტური პუდრი, მაგრამ მისი თანაბრად წასმა რამდენადღე უფრო ძნელია, ამიტომ ის საგზაო ვარიანტად შეიძლება გამოვიყნოთ. მის დროულით ისეამენ. რამდენიმე გადასმა და კანი თითქოს ცოცხლდება.

შუბლის შუა ნაწილს, ცხვირსა და ნიკას O-ზონას უწოდებენ. ამ ადგილებში ბევრი საოლელ და ციბიოზანი ვერცკვლია, ამიტომ მასზე რამდენჯერმე უნდა გადავტარიო ფურცაი.

თუ O-ზონა აბრიალდა, ზემდებოთ ციბი შეიძლება მოვიცხოლოთ ხელსაბოთი, მერე კი ფაქზად გადავიფათ კომპაქტური პუდრი. ფხვიერ პუდრს ბუმბულის სპეციალური ფურცაით სვამენ. ის კანს პერფეგნით აჩენს, თავად პუდრი კი შუშმწველი რჩება.

თუ ღამაზი, თანაბარი რუჟი გაუტო, გამოიყენეთ ბრინჯაოსფერი პუდრი. თუმცა ასეთ პუდრს რუჟის უტონლობის შემთხვევამდე ისეამენ ნაწურის ეფექტის მისაღებად. ამ შემთხვევამ ის უნდა წაისვით არა მარტო სახეზე, არამედ კისერზე და დეკოლტეს ზონაზეც. უნდა მოველიოთ კანზე მუტე უბნების გამოჩენას. მსოუტე რუჟის ელფერი შეიძლება გამოვიცხოლოთ და გავასალიოთ გადაღლილი კანი.

არანაკლებ მნიშვნელოვანია თვალბის მაკიაჟი. აქ შეცდომა ჩრდილბის ფერის არასწორი შერჩევი გამოისატება.

თვალბის შერჩევის უნდა ვავხედვს:

- ჩრდილი თვალბის ფერის მიხედვით უნდა შეფარბოთ, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ მათი ფერი ეთხვეოდეს თვალბის ფერს – ამ შემთხვევამ თვალბის მაგიერად დიდი ფერადი ლაქი გამოჩნდება. ჩრდილის მიზანი თვალბის ფერის ხაზგასმა და არა მისთან შერწყმა.

● ლურჯამ და რუხამ ჩრდილებს შეიძლება ხაზი გაუსვას თვალის ქვეშ არსებულ მუტე რგოლებს. ეს არ ნიშნავს, რომ ამ ფერების გამოჩენა არ შეიძლება; უბრალოდ უნდა დავიცვათ ზომბერება და სწორად შეფარბოთ ელფერი.

● თვალის კონტური მთლიანად უნდა მოეხალოთ, წინაღმდეგ შემთხვევამ თვალის უფრო პატარა გამოჩნდება, ხოლო მაკიაჟი – დაუსრულებელი.

ტუტების მაკიაჟის დროს გავრცელებული შეცდომა ტუტისმუტად მკვეთრი ფერის საცხი. ტუტების მაკიაჟის დროს უნდა ვავითვალიწინოთ:

- ფნქარი არ უნდა იყოს საცხზე მუტე.
- კონტური უნდა წაისვით თანაბრად, ტუტის ბუნებრივ საზღვარზე და არა მის გარეთ.
- დლით უშვობისა და ფერის საცხის წასმა – მუტე დლის ამ მონაკვიმთ ველ-გარული და უადვილო გამოჩნდება.





სიასლა

რომი

ამ წიგნში იხილავთ ციფრული ხელოვნების გასაოცარ ნიმუშებსა და მრავალფეროვან, სამგანზომილებიან ილუსტრაციებს. შუაბიჯით უსასრულო რომში და გაღიანაცვლეთ ერთ-ერთი უდიდესი იმპერიის წარსულში. ნაიკითხეთ თვითმხილველთა ამბები. შეიტყუეთ, რა მოუვიდა პომპეის ვეზუვის ამოფრქვევის შემდეგ და რითი ვართ დავალებუნი ძველი რომისგან.

ფასი **18.99** ლარი

გვ. რაოდ.: 64 გვ. + კომიქსები. ფორმატი: 24X28 ყდა: მაგარი



სიასლა

სალათები

ფასი **12.99** ლარი

გვ. რაოდ.: 128 გვ. ფორმატი: მრგვალი ყდა: ბალიშა



გამრიგლად ვიიტოუით!

ამ პატარა, ლამაზად გაფორმებულ წიგნში თქვენ ნახავთ როგორც მსუბუქი ხილისა და ბოსტნეულის, ასევე ნოყიერი მაკარონით, ბრინჯით, ზღვის პროდუქტებითა და ხორციით მომზადებული სალათების 58 რეცეპტს. მათი მიხედვით მომზადებული გემრიელი და სასარგებლო სალათები ნებისმიერ წვეულებას დაამუშვენს. აქვე იხილავთ ულასიურ სალათებს: „ცეზარს“, „ნიცას“ და სხვ.

სიასლა

ნამცხვრები

ფასი **12.99** ლარი

გვ. რაოდ.: 128 გვ. ფორმატი: მრგვალი ყდა: ბალიშა

შინ მომზადებული ნამცხვარი ყოველთვის განსაკუთრებულია, რადგან გამოირჩევა როგორც ვიზუალურად, ისე გემოთი და არომატით. ამ წიგნში ნახავთ ჟესის, ტორტისა და რულეტის 55-ზე მეტ ორიგინალურ რეცეპტს. ეს ნამცხვრები შეგიძლიათ მოამზადოთ როგორც სახელდახელოდ, საუნებზე ოჯახთან ერთად მისართმევად, ისე საგანგებოდ, ფურშეტებსა და წვეულებებზე სტუმრების გასამასპინძლებლად.



შეიქნათ ნიგნის გაღაზიავში!

6/35

სველი სველისას ფლავამედი®



მთელი ოჯახისთვის

F1311
2012



**დამზადებულია
გერმანიაში**

**გლუკოზის,
ალკოჰოლისა და
სალაბაუვის გარეშე**



ფლავამედი® დაგვიწყობთ სველას!



**M BERLIN-CHEMIE
MENARINI**