

მკურნალი

სამედიცინო პოპულარული ჟურნალი

www.mkurnali.ge

გილოცავთ დამდეგ
შობა-ახალ წელს!



კვება კუჭ-ნაწლავის
ტრაქტის დაავადებების
დროს

33. 28



სად ნავიღეთ სასაღმლო
არღღღღღღღღღღ

33. 8



ISSN 1987-5037



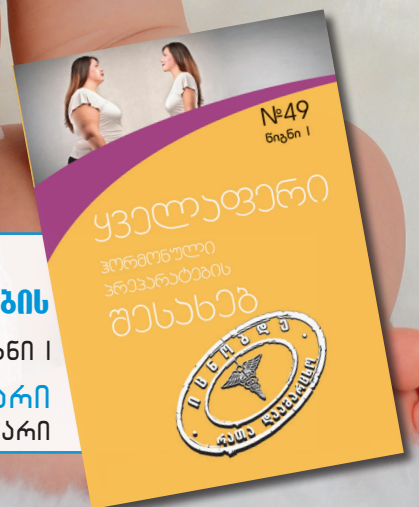
ფასი 2 ლარი

მთავარი თემა
**სასაღმლო
განყოფილება**

**№49 „კვლეფერი
კორმონული პრეპარატების
შესახებ“**

ნოგნი I

ნოგნის ფასი 1,5 ლარი
შურნალთან ერთად 3,5 ლარი



ღრადიციულად ! „ელვა.ge“ საახალწლო აქციას იწყებს !

8 დეკემბრიდან 31 დეკემბრის
ჩათვლით გამოიწერეთ ჟურნალი
„ოჯახის მკურნალი“ და „პალიტრა
მედიის“ კიდევ ერთი ნებისმიერი
გამოცემა

საჩუქრად მიიღეთ
გამომცემლობა „პალიტრა L“-ის
„უნივერსალური სამედიცინო
ენციკლოპედია“



უფასო საკურიერო მომსახურება,
1 წლის განმავლობაში !



„კვირის პალიტრა“, „რეიტინგი“, „Georgian Journal“, „ლელო“, „ლელო week“, „ბომონდი“, „და ქალი“, „ოჯახის მკურნალი“, „გემრიელი“, „საბავშვო კარუსელი“, „გზა“, „არსენალი“, „აუტობილდი“, „ისტორიანი“, „კროსვორდების კარუსელი“.

გამოიწერეთ : www.elva.ge ტელ: 2 38 26 73 , 2 38 26 74

მთავარი რედაქტორი:
 თამარ მამაცაშვილი

ჟურნალისტები:
 მარიკა დვალდი
 ნანა ჯალანდაძე
 ნინო ჩარგვიშვილი
 თინათინ ქორიძე
 თინათინ გოცაძე
 ნანა ალადაშვილი
 ლალი ჩხიკვაძე
 ეკა ჭავჭავაძე
 ნანა ხუცაიძე
 დევი დევიძე

სტილისტი:
 ქეთევან ნიკოლეიშვილი

კორექტორი:
 ნატო ტოროშელიძე

**კომპიუტერული
 უზრუნველყოფა:**
 ირა ჯახაია
 ლევან ლაცაბიძე

დიზაინერი:
 რატი თორღია

მენეჯერი:
 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
 აგებს. ნებისმიერი პრეპარატი
 მკურნალობა ექიმთან
 შეთანხმების გარეშე შესაძლოა
 საზიანო აღმოჩნდეს.



ს ა რ ჩ ე ვ ი

მთავარი თემა: საახალწლო განწყობა

5 მედიცინის სიახლენი

6-7 დღესასწაული და განწყობა

**8-9 სად წავიდეთ საახალწლო
 არდადეგებზე**

**10 ზამთრის სიცხვე და
 სიღამაზა**

12-13 საახალწლო განწყობა

**14-15 ორნი ახალ წელს –
 7 იდეა რომანტიკოსებისთვის**

16 რა უმინის მამაკაცს საახალწლო განწყობას

18-19 როგორ შევხვდეთ ახალ წელს

20 დეკრისული ადამიანები და ახალი წლის დღესასწაული

22-23 საახალწლო განწყობა რომ არ წავგვიდეს

24 საახალწლო ტესტი





26-27 საახალწლო კურიოზები

52-53 კითხვა-პასუხი

28-29 კვება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების დროს

54-57 განცხადებები

30-31 თვალის ვირუსული კონიუნქტივიტი

58-62 ოჯახის პედიატრი

32-34 სკოლიოზი

35-37 ყველაზე ძვირად ღირებული საახალწლო ნაძვის ხეების ტოპ-10



58-59 8 მხიარული იდეა ზამთრის არდადეგებისთვის

38-39 მუდმივი კბილების დაკარგვისას

60-61 როგორ გადავაჩვიოთ ბავშვი ჩხუბს

40-41 ქრონიკული სურდო - მიზეზები და მკურნალობის გზები

62 რისი ბრალია ისტერიკა



42-44 ვახტანგ ყიფიანი - ქვეყნიერებაზე შეყვარებული მშობელი ქვეყნის საამაყო შვილი

46-47 რომელ კოსმეტიკურ საშუალებებს ვერიდოთ ორსულობის დროს



48-49 დამხმარებელი ერთგანათეს

50-51 როგორ უნდა ვმართოთ გაღიზიანებული ნაწლავის სინდრომი



ახალი მეთოდი ქრონიკული თკივილის დაძლევაში დაბვეხმარება

სენტ-ლუისის უნივერსიტეტის მეცნიერებმა შეძლეს მორღნელების განკურნება ნერვების დაზიანების შედეგად განვითარებული ქრონიკული ნეიროპათოლოგიური ტკივილებისგან, რასაც ვირთხების თავისა და ზურგის ტვინში A3 რეცეპტორის გააქტიურების გზით მიაღწიეს. ეს რეცეპტორი ხელს უწყობს დისკომფორტის გრძობის დაქვეითებას.

A3 რეცეპტორის გააქტიურებისთვის აუცილებელია ბუნებრივი სტიმულატორი ადენოზინი ან განსაკუთრებული სინთეტიკური ნაერთი.

მეცნიერთა თქმით, ტკივილთან ბრძოლის თანამედროვე მეთოდები საშიშ გვერდით ეფექტებს იწვევს. ეს ნამლები აქვეითებს ცხოვრების ხარისხს, თანაც ტკივილს ბოლომდე ვერ აქრობს. ტკივილის სანინალმდეგო მრავალი საშუალება იწვევს ნამალზე დამოკიდებულებას და ტოლერანტობის მატებას, რის გამოც ადამიანი იძულებული ხდება, გაზარდოს ნამლის დოზა. მკურნალობის ახალ მეთოდს კი გვერდითი ეფექტები არ გააჩნია.

მკვლევრები A3AR რეცეპტორის შესწავლის გაგრძელებას აპირებენ. ამჟამად ისინი ცდილობენ გაარკვიონ, შეიძლება თუ არა ადენოზინის გამოყენება ანთებისა და სიმსივნის სანინალმდეგო აგენტის სახით.



მეცნიერებმა დაადგინეს, როგორ დაიხვან თვინი ინსულტის შედეგებისგან

ცნობილია, რომ ინსულტის დროს ირღვევა ტვინში სისხლის მიმოქცევა, მაგრამ გონების დაკარგვა და სხვა კოგნიტური ფუნქციების გაუარესება უმთავრესად გამოწვეულია ოქსიდაციური სტრესით, რაც სისხლის მიმოქცევის აღდგენამდე გრძელდება.

ლიდსის უნივერსიტეტის მეცნიერებმა ლაბორატორიულ თავგებში ინსულტის შემდეგ განვითარებული ტვინის დაზიანებები შეისწავლეს. მკვლევრები სისხლის მიმოქცევის აღდგენისთანავე ათვალეიერებდნენ ტვინის ქსოვილებში ჟანგბადის რეაქტიული ფორმების სიჭარბით გამოწვეულ ტვინის დაზიანებებს. ჯანმრთელ ტვინში ჟანგბადის რეაქტიული ფორმების დონე ძალიან დაბალია, მაგრამ ინსულტის შემდეგ მკვეთრად იმატებს და ნეირონებისთვის საშიშ ნიშნულს აღწევს.

მეცნიერებმა ნეირონების მემბრანაში აღმოაჩინეს იონური არხი TRPM2. ის ჟანგბადის რეაქტიული ფორმების არსებობისას იხსნება. ისინი ვარაუდობენ, რომ თუ ამ არხის ბლოკირება მოხერხდება, ინსულტის ნეგატიური შედეგების თავიდან აცილებაც გაადვილდება.

მეცნიერებს იმედი აქვთ, რომ მალე შექმნიან პრეპარატს, რომელიც ტვინის დაზიანებისგან დაიცავს.



მომამზადა
ნიშო
ჩარგაიშვილმა

დღესასწაული და განწყობა



ამქვეყნად ბევრი ლამაზი დღესასწაულია, მაგრამ ახალი წელი ყველასაგან გამოირჩევა — ეს ხომ მართლაც ზღაპრული, ჯადოსნური დღეა. ყველა სასწაულს ელის, აცილებს ძველ წელს და ხვდება ახალს — ახალი სურვილებით, ოცნებებით, იმედებით.

საქართველოში ახალი წელი ოჯახური დღესასწაულია — ყველა ერთ ჭერქვეშ ხვდება ახალ წელს საზეიმო სუფრით, ტრადიციული კერძებით. ამას ემატება საზეიმოდ მორთული სახლი, ნაძვის ხე, ბრჭყ-

ვილა სათამაშოები, გირლანდები, სანთლები... შინ თუ გარეთ ყველაფერი ბრწყინავს.

საახალწლო განწყობას ამძაფრებს საზეიმო სამზადისი, ფუსფუსი, ერთმანეთისთვის საახალწლო საჩუქრების მომზადება.

ბავშვებისთვის ახალი წელი ასოცირდება მხიარულებასთან, ტკ-

ბილეულთან, საჩუქრებთან, ნაძვის ხესთან, თოვლის ბაბუასთან, ზღაპართან... ამას ვერაფერი შეედრება. სასიამოვნო განწყობა აქვთ უფროსებსაც. ისინი ცდილობენ, მოუწყონ დღესასწაული საკუთარ თავსაც და გარშემო მყოფებსაც.

ბავშვობაში მიღებული დადებითი ემოციები ადამიანს მთელი ცხოვრება მიჰყვება, ამიტომ უდიდესი მნიშვნელობა აქვს, როგორ დღესასწაულს მოვუწყობთ და როგორ მივულოცავთ პატარებს. მათ გონებაში ყველაზე მკაფიოდ გამორჩეული დღეები აღიბეჭდება.

თუმცა დღესასწაული ყველას ერთნაირად როდი უხარია. არსებობენ ადამიანები, უმეტესად — მართხელები, რომლებსაც სამინლად აღიზიანებთ წინასაახალწლო ხალხმრავლობა, სამზადისი, ვაჭრობა, ნაძვის ხის მოსართავეების, თოვლის ბაბუების დანახვა ზიზლსაც კი ჰგვრით. მათ მიაჩნიათ, რომ ახალი წელი ერთფეროვანია და მოსაწყენი, ხშირად ამტკიცებენ, რომ ამ დღესასწაულმა თავისი პირვანდელი



აზრი და დანიშნულება დაკარგა. ეს დამოკიდებულება ხშირად მოჩვენებითია. მის მიღმა შესაძლოა სინანული იმალებოდეს. ასეთი ადამიანები ახალი წლის დღეებში უფრო მწვავედ განიცდიან თავიანთ მარტოობას. ფსიქოლოგებს მიაჩნიათ, რომ ისინი ნებაყოფლობით ემიჯნებიან კოლექტივს, მხიარულებას, რადგან გულის სიღრმეში თავს მოკვეთილად, გარიყულად გრძნობენ.

ნუ ეცდებით მარტოხელებისთვის ნოტაციების კითხვას, ნურც ცხოვრებისადმი ნეგატიური დამოკიდებულების გამო გაკიცხავთ. ჯობს, ახალ წელს სტუმრად მიიპატიჟოთ, მაგრამ ნურც მათი უარი გაგაკვირვებთ.

მათ, ვისაც დღესასწაულებზე მარტოობის გრძნობა უმძაფრდება, ფსიქოლოგები ურჩევენ, არ მოექცნენ უარყოფითი ემოციების გავლენის ქვეშ, ნუ იფიქრებენ იმაზე, რომ მარტოსულნი და უბედურნი არიან.

ახალი წელი კიდევ ერთი სტიმულია ცხოვრების შესაცვლელად. უძღვენიოთ საჩუქარი საკუთარ თავს. არ დაგავიწყდეთ ნაცნობ-მეგობრებთან დარეკვა და ახალი წლის მი-



ლოცვა — სხვებისთვის სასიამოვნო სიტყვების თქმა და პასუხად იმავეს მოსმენა ძალიან სასიამოვნოა.

თქვენ მარტოსული კი არა, საკუთარი თავის ბატონ-პატრონი ხართ. ისე შეხვდებით დღესასწაულს, როგორც მოგიწევთ, იმას მიერთ-

მევთ, რასაც მოისურვებთ. თქვენი მსგავსი ბევრია ამქვეყნად და ეს ნორმალურია.

ბოლო ხანებში ახალ წელს ბევრი მეგობრებთან, ქუჩაში, კლუბში ხვდება. ნურც თქვენ დარჩებით შინ. თბილად შეიმოსეთ და ახალი წლის შესახვედრად ქალაქის მთავარი მოედნისკენ გაემართეთ. იქ უამრავ ხალხს შეხვდებით, იქნებ ნაცნობებსაც გადაეყაროთ. მათი მხიარულება და განწყობა გადმოგედებათ და მარტოსულად აღარ იგრძნობთ თავს.

განწყობის შექმნა ჩვენზეა, ჩვენს ფანტაზიაზე დამოკიდებული. გაესაუბრეთ ნაცნობებს, თუნდაც უცნობებს სოციალურ ქსელში — იმდენი თანამოაზრე გამოგიჩნდებათ, თვითონვე გაოცდებით. როცა თქვენი ესმით, ეს იმას ნიშნავს, რომ მარტო არ ხართ, ეს კი ძალიან სასიამოვნოა.

მოამზადა ნანა კალანდაძე

www.abdiibrahim.com.tr

უფუთნეთ „ზეთრის ინფექციები“ თქვენი ოჯახის ერთგული მეგობრების დახმარებით

ბენეტი
ორალური სპრეი

ბენეტი კლიუსი
ორალური სპრეი



ყელის ტვივილისა და პირ-ხახის ინფექციურ-ანთებითი დაავადებების უფექტური, სწრაფი და უსაფრთხო მკურნალობა

- ▶ სწრაფად ხსნის ტვივილსა და დისკოფორტს
- ▶ უზრუნველყოფს ხანგრძლივ გაუტვივარებას
- ▶ აუმჯობესებს ღებვისა და ყლაპვის ფუნქციას
- ▶ გამოიყენება ყველა ასაკობრივ ჯგუფში: ბავშვებში, მოზრდილებსა და ხანდაზოგულაში
- ▶ აქვს სასიომოვერო გემო

ბენეტი სპრეის გამოყენება შეიძლება ნ წლამდე ასაკის ბავშვებში, ხოლო ბენეტი პლიუსი ბავშვებში ინიშნება 6 წლის ასაკიდან.

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას. გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

საქართველო, თბილისი 0112, დ. აღმაშენებლის გამზ. 148/III



ბენეტი ბენზილამინი



ბენეტი პლიუსი ბენზილამინი/ქლორპექსილინი

საახალწლო არდადეგები ზაფხულზე არანაკლებ მშვენიერი დროა მოგ ზაფხურობისთვის. სადაც არ უნდა წახვიდეთ ახალ წელს, შორეულ ეგზოტიკურ კუნძულებზე თუ ევროპის ყველაზე რომანტიკულ კუთხეში, მოგ ზაფხურობა ზღაპრული და განუმეორებელი იქნება. და მაინც, სათანადო ატმოსფეროსთვის აუცილებელია თოვლი, ამიტომაც ზამთარში უმრავლესობა სამთო-სათხილამურო კურორტზე დასვენებას ამჯობინებს. ზოგი სტუმართმომყვარე იტალიის მშვენიერ ფერდობებს აირჩევს, ზოგი — ავსტრიის ყინულოვან ტრასებს, ზოგი თხილამურებს ფინურ აბანოს შეუთავსებს, ზოგი კი მშობლიური ბუნებით დატკბება. ბაკურიანში, გუდაურში, ბორჯომის ხეობის, აჭარისა და სვანეთის კურორტებზე დათოვლილ ტყეში სეირნობა, ციგებითა და თხილამურებით სრიალი მართლაც დაუფინყარ სადღესასწაულო განწყობას შეგიქმნით.

შვეიცარიის, ავსტრიის, იტალიისა და საფრანგეთის სამთო-სათხილამურო კურორტები მართლაც შესანიშნავი ადგილებია ზამთარში დასასვენებლად. თხილამურების მოყვარულებს აქ ელით საუკეთესო ტრასები და მდიდრული ინფრასტრუქტურა. ალპური სოფლები კი მიმზიდველია ევროპული ტრადიციული კომფორტითა და სიმყუდროვით.

ანდორა პოპულარული ადგილია ტურისტებისთვის. აქ დამსვენებლებს ხარისხიან სამთო-სათხილამურო ინფრასტრუქტურას სთავაზობენ.

ესპანეთიც მომზივლელია სამთო-სათხილამურო დასვენების მოყვარულთათვის. აქაური კურორტებიდან ყველაზე პოპულარულია სიერა-ნევადა. გარდა აქტიური სპორტული დასვენებისა, ეს ქვეყანა დაუფინყარ გართობას სთავაზობს ვიზიტორებს. სახალხო სეირნობა, კარნავალი, სიმღერები გიტარის თანხლებით, ცეკვები, შამპანური და ფეიერვერკები შობა ღამის ტრადიციული სცენარია.

ბულგარეთის, სლოვაკიის, პოლონეთის, ჩეხეთისა და ჩერნოგორიის კურორტები შესანიშნავია ოჯახური დასვენებისთვის, თუ ყველა ნევრს უყვარს თხილამურებით სრიალი.

თუ გსურთ, ახალი წელი შუა საუკუნეების ატმოსფეროში აღნიშნოთ, ნადით **პრალაში**. ულამაზესი მოკირწყლული ქუჩები საშობაო ნათურებითაა განათებული, ყველგან გლინტვეინისა და ჯანჯაფილიანი ნამცხვრის სურნელი დგას.

პოპულარულია **ავსტრიის, საფრანგეთის, ფინეთისა და ლაპლანდიის** სამთო-სათხილამურო კურორტები, ასევე — ევროპის დედაქალაქები: **ტალინი, რიგა, პარიზი, რომი**, სადაც ძველ ქალაქში რომანტიკულ გასეირნებას შეიძლება შეუთავსოთ საშობაო მოპინგი.

თუ გნებავთ პოპულარული წრის გადაკვეთა და სანტა კლაუსისთვის ხელის ჩამორთმევა, ჩრდილოეთის ციალის ნახვა, თხილამურებით სრიალი და ჩრდილოეთის ირმის მოფერება, შეგიძლიათ გაემგზავროთ **ფინეთში, ლაპლანდიაში**, სადაც დეკემბრის დასაწყისიდან იანვრის ბოლომდე დგას განსაკუთრებული დრო — კაამოსი, შუაღამის ბინდის სეზონი.

სად
წავიდეთ
საახალწლო
არდადეგებზე





სანტას რეზიდენცია მდებარეობს ქალაქ როვანიემის ახლოს, ზედ პოლარულ ხაზზე. ამ გეოგრაფიული და იმავდროულად ზღაპრული საზღვრის გადაკვეთისას გაჩუქებენ განსაკუთრებულ სამახსოვრო სერტიფიკატებს.

სანტას რეზიდენცია მდებარეობს ქალაქ როვანიემის ახლოს, ზედ პოლარულ ხაზზე. ამ გეოგრაფიული და იმავდროულად ზღაპრული საზღვრის გადაკვეთისას გაჩუქებენ განსაკუთრებულ სამახსოვრო სერტიფიკატებს, რომლებიც საახალწლო არდადეგების მოსაგონრად დაგრჩებათ.

გარდა თოვლის ბაბუის რეზიდენციის მონახულებისა, ლაპლანდიაში შეგიძლიათ გაისიერნოთ მარხილით, დაისვენოთ ფინეთის სამთო-სათხილამურო კურორტებზე, რომლებიც განთქმულია არა მარტო შესანიშნავი პეიზაჟებით, არამედ მაღალი დონის სერვისითაც ოპტიმალურ ფასად.

შობის დღესასწაული შესანიშნავი დროა გასტრონომიული აღმოჩენებისთვის. შვეიცარიაში საშობაო სუფრა წარმოადგენს ფრანგული, იტალიური და გერმანული სამზარეულოების იდეალურ კომბინაციას.

თუ გსურთ, ისრიალოთ ავსტრიის საუკეთესო სამთო-სათხილამურო ფერდობებზე, გასინჯოთ ნამდვილი ტიროლური ლეგენდი, მოინახულოთ ევროპის უდიდესი სპა-ცენტრები, ნადით ტიროლში. აქ არა მარტო კომფორტული ოტელებია, არამედ შესანიშნავად აღჭურვილი მაღალმთიანი ტრასებიც თხილამურებითა და სნოუბორდებით სასრიალოდ.

ნიუ-იორკში, თაიმ-სკვერზე, ახალი წლის შეხვედრა საკმაო საფუძველია ატლანტიკის ოკეანის გადალახვისთვის. დღესასწაულზე პირდაპირ

მოედანზე იმართება ულამაზესი საშობაო სპექტაკლები, ხოლო მანჰეტენის ზღაპრული მორთულობა დაუფინყარ შთაბეჭდილებას ახდენს.

ბევრს საახალწლო უქმეების ცხელ ქვეყნებში გატარება ურჩევნია. ქართველებს წლის ამ პერიოდში განსაკუთრებით **ეგვიპტისკენ** მიუწევთ გული. საახალწლოდ ეგვიპტის პლაჟზე აღმოჩენა ნიშნავს საზაფხულო განწყობას და ნითელი ზღვის თბილ წყალში ნეზივრობას. გარდა ამისა, ზამთარში შესანიშნავი სინოპტიკური პირობებია **ეგვიპტის** ღირსშესანიშნაობათა დასათვალიერებლად.

ასევე საინტერესო და სასიამოვნოა დასვენება **მალდივის კუნძულებზე, ინდონეზიაში, ინდოეთსა და ტაილანდში.**

Anantara Kihavah Villas მალდივის კუნძულებზე ნამდვილ საშობაო ზღაპარს გპირდებათ — მაღალჭერიანი ვილები მარმარილოს იატაკითა და ტროპიკული ბუნების სილამაზეში ჩაფლული საკუთარი აუზებით, უმაღლესი დონის კომფორტი და მომსახურება. წარმოიდგინეთ უკაცრიელ ტროპიკულ კუნძულზე ცხოვრება, კამკამა ცა და უკიდევანო ჰორიზონტი, ახალი წლის შეხვედრა წყალქვეშ, შამპანურითა და გრანდიოზული გასართობით. ამ ღონისძიებაში მონაწილეობა შეუძლიათ როგორც გამოცდილ დაივერებს, ისე ახალბედებს. გარდა ამისა, სტუმრებს შეუძლიათ, ჩაერთონ საცეკვაო მარათონში, გასინჯონ

მრავალფეროვანი მენიუ წყალქვეშა რესტორანში. საახალწლო ვახშამი 31 დეკემბერს იმართება პირდაპირ პლაჟზე, ეკვატორული ღამის საფარქვეშ, მოკაფე ვარსკვლავების შუქზე, რაც დაუფინყარ შთაბეჭდილებას ახდენს.

თუ ხმაურიანი გართობა არ გიყვართ, შეგიძლიათ გაემგზავროთ მშვიდ, კომფორტულ, მშვენიერ კუნძულ **ბალიზე**. მისი ერთ-ერთი კურორტია Fivelements Puri Ahimsa, სადაც ორგანიზმის გამწმენდ-გამაჯანსაღებელ უძველეს პროგრამებს შემოგთავაზებენ. ენერგეტიკული კვება, სპეციალური მასაჟი და სპა-პროცედურები, გამაჯანსაღებელი თერაპია და საკრალური ხელოვნება — ყველაფერი ეს სტრესითა და ქაოსით გადაღლილ ადამიანს ხელმეორედ დაბადებაში ეხმარება.

თუ ახალი წლის უქმეებს **ისრაელში** გაატარებთ, მოგეცემათ უნიკალური შანსი, მოინახულოთ ხმელთაშუა, ნითელი და მკვდარი ზღვის კურორტები, იერუსალიმისა და ბეთლემის მოლოცვა კი ქრისტეშობის დღესასწაულს დაუფინყარ მოგონებად აქცევს.

მოამზადა ლალი ჩიკვაძემ

ზამთრის სიცივე და სილაგაზი

ნელინადის ცივი დრო კანის ღია ადგილების განსაკუთრებულად მოვლას გვკარნახობს.

გააკეთეთ ყველაფერი პირიქით

ზამთარში კანის მოვლის მთავარი თავისებურებაა პროცედურების „გრაფიკის“ შეცვლა. თუ ზაფხულში დამატენიანებელ კრემს დღისით იყენებდით, ხოლო მკვებავს — ღამით, ზამთარში ყველაფერი პირიქით უნდა გააკეთოთ. კანის კვება დაიწყეთ დილიდან (შინიდან გასვლამდე), ხოლო დამატენიანებელი პროცედურები ძილის წინ ჩაიტარეთ.

არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მათი უგულებელყოფა, რადგან ზამთარში კანს განსაკუთრებით ვნებს ჰაერის მომეტებული სიმშრალე.

კანი ადაპტირებულია ტენიანობისა და ტემპერატურის ცვალებადობასთან, მაგრამ არასასურველმა ფაქტორებმა შესაძლოა დაარღვიოს ადაპტაციის რთული ბიოქიმიური მე-

ქანიზმი. გაუწყობებული კანი სიცივეში აქერცვლას და განითლებას იწყებს.

კრემს შეუძლია, ყინვაში დაზიანებისგან დაიცვას კანი. შეარჩიეთ საშუალებები, რომლებიც შეიცავს სილიკონს და ქიტოზანს!

არსებობს დღის კრემები, რომლებიც ზამთრის სიცივის მავნე ზემოქმედებისგან გვიცავს და ღამის დამამშვიდებელი კრემები, რომლებიც მცენარეულ საშუალებებს შეიცავს და სინითლესა და დაჭიმულობას ხსნის. ცალკე გამოდის ცუდ ამინდში დამცავი კრემები.

იზრუნეთ ხელაზი

ნუ ივლით სიცივეში შიშველი ხელებით. ჩაიცვით ნყალგაუმტარი ხელთათმანები რბილი ნატურალური სარჩულით (და არა ნაქსოვი ხელთათმანები, რომლებიც ნვიმასა და თოვლში სველდება და კანს აღიზიანებს). კვირაში ერთხელ გაიკეთეთ გვირილის ან მწვანე ჩაის დამარბილებელი აბაზანა. ღამით ხელზე წაისვით ნატურალურ ცხიმზე დამზადებული კრემი.

აირჩიეთ უნივერსალური კრემები, რომლებიც კვებავს ხელების კანსა და ფრჩხილებს.

ნუ მოილოკავთ ტუჩავს

ტუჩების ლოკვის მავნე ჩვევა განსაკუთრებით საზიანოა ზამთრის სიცივეში. ეცადეთ, როგორც მოერიოთ თავს და ეს ჩვევა დაძლიოთ. დიდი შეცდომაა შინიდან გასვლის წინ ტუჩებზე სუფთა სააფთიაქო ვაზელინის წასმა — ის აბრკოლებს კანიდან ტენის აორთქლებას და ხელს უწყობს მის დაგროვებას ეპიდერმისის ღრმა შრეებში. ამის შედეგად ტუჩები კარგავს მკვეთრ კონტურს. უმჯობესია, გამოიყენოთ სპეციალური ჰიგიენური საცხი და ბალზამი, ხოლო ძილის წინ შეიზილოთ ტუჩებში ქაფურის, ზეითუნის ან ჩვეულებრივი მზესუმზირას ზეთი.

ზამთარში დაივიწყეთ მქრქალი და მდგრადი ტუჩსაცხები — ისინი თითქმის არ შეიცავენ ცხიმს და ამრობენ ტუჩის ნაზ კანს.

მოამზადა ნანა კალანდაძემ ✦



ნუ მოითმენთ ტკივილს! — ბინეკოლოგიური პრობლემების სწორი დიაგნოსტიკა და მკურნალობა კლინიკა „ოქსფორდ მედიკალში“

რეპროდუქციული ასაკის ქალთა ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული გინეკოლოგიური დაავადებაა საკვერცხის კისტა, რომლის დროულ მკურნალობა უამრავ პრობლემას აგაცილებთ თავიდან. გვხვდება მარცვლისოდენა კისტებიც და უფრო მოზრდილიც, ფორთოხლისოდენაც კი. კისტების უმრავლესობა კეთილთვისებიანია და, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, რეპროდუქციულ ასაკში, უმთავრესად 15-დან 44 წლამდე ვითარდება. არსებობს საკვერცხის კისტების ორი ტიპი: ფუნქციური (ეს უფრო გავრცელებული ტიპია. ამ ტიპის კისტების წარმოშობა მენსტრუალური ციკლის ნაწილია. ისინი მალევე ქრება) და პათოლოგიური (ამ ტიპის კისტა შეიძლება იყოს კეთილთვისებიანიც და ავთვისებიანიც). განასხვავებენ პათოლოგიური კისტების შემდეგ ნაირსახეობებს: ფოლიკულური, ყვითელი სხეულისა, თეკალუთეინური, ენდომეტრიოიდული, დერმოიდული და პარაოვარიული. გვესაუბრება კლინიკა „ოქსფორდ მედიკალის“ მებან-გინეკოლოგი თამარ შელია.

— ქალბატონო თამარ, პათოლოგიური კისტებიდან რომელია ყველაზე ხშირი? საზოგადოდ, რა ინვესს კისტის წარმოქმნას და როგორია ამ დაავადების სიმპტომატიკა?

— რეპროდუქციული ასაკის ქალებთან სტატისტიკურად ყველაზე ხშირად გვხვდება ფოლიკულური კისტა, რომლის წარმოქმნა ესტროგენული ფუნქციის მოშლას ანუ ჰორმონულ დისბალანსს უკავშირდება. კისტა ასევე შეიძლება წარმოიქმნას ქრონიკული ანთებითი პროცესის შედეგად, რაც, თავის მხრივ, ინფექციური გენეზისაა. საკვერცხის კისტის ჩამოყალიბება შესაძლოა უსიმპტომოდ მიმდინარეობდეს და შემთხვევით აღმოაჩინონ, თუმცა ხშირად პაციენტი უჩივის ქრონიკულ ტკივილს მცირე მენჯის ღრუს მიდამოში, რომელიც ზოგჯერ ნელსაც გადაეცემა. ზოგჯერ აღინიშნება მენსტრუალური ციკლის დარღვევა; ტკივილი მენსტრუაციის დაწყებამდე ან დასრულების შემდეგ; მუცლის შებერილობა,

შეშუპება ან სიმძიმის შეგრძნება; შარდის ბუშტის სრულ დაცლასთან დაკავშირებული პრობლემები და ა.შ. როდესაც ფოლიკულური კისტა პატარაა, ნესისამებრ, სიმპტომებიც სუსტია, მაგრამ როდესაც ზომა აღწევს 4-5 სანტიმეტრს და მეტსაც (აღწერილია შემთხვევები, როდესაც 10 სანტიმეტრისთვისაც მიუღწევია), სიმპტომები უფრო მწვავეა.

ფოლიკულური კისტის მკურნალობისას მთავარია ჰორმონული დისბალანსის მონესრიგება. მოგეხსენებათ, ადამიანის ორგანიზმის ძირითადი მმართველი სისტემა უკავშირდება ჰიპოფიზს, ჰიპოთალამუსს, ფარისებრ ჯირკვალს, თირკმელზედა ჯირკვალს... უმთავრესად ამ ორგანოების მიერ გამოყოფილი ჰორმონების დონის მონესრიგება ინვესს კისტის მცირე ფორმების აღაგებას. დიდი ზომის კისტების შემთხვევაში მოსალოდნელია გართულებები, რომელთა გამოც აუცილებელი ხდება ოპერაციული ჩარევა.

— რას გვეტყვი კისტის სხვა სახეობებზე?

— სხვა პათოლოგიური კისტებიდან ასევე გავრცელებულია ყვითელი სხეულისა და ენდომეტრიოიდული კისტები. უკანასკნელ სახეობას თან ახლავს მტკივნეული მენსტრუაცია და დისპარეუნია (მტკივნეული სქესობრივი კონტაქტი). თეკალუთეინური კისტა გაცილებით იშვიათია. ამ ტიპის კისტები რამდენიმე თვეში თავისთავად ქრება, მაგრამ გამორიცხული არ არის, გასკდეს და უეცარი ტკივილი გამოიწვიოს. დერმოიდული კისტა, ჩვეულებრივ, კეთილთვისებიანია და ღეროვანი უჯრედებისგან ვითარდება. ამ ტიპის უჯრედების ნებისმიერ ქსოვილად ჩამოყალიბების პოტენციალი აქვთ, ამიტომ დერმოიდული ტიპის საკვერცხის კისტაში შესაძლოა შეგვხვდეს თმა, კანი, ძვალი, კბილიც კი. მათ უმეტესად ქირურგიულად მკურნალობენ. პარაოვარიული კისტა საკვერცხის ახლოს წარმოიქმნება, თავად საკვერცხე კი, ნესისამებრ, პათოლოგიურ პროცესში არ ერთვება. მისი მკურნალობაც ქირურგიულია.

— რას ურჩევთ ქალებს?

— ნებისმიერი კისტის მკურნალობისთვის გადაწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მის დროულ და ზუსტ დიაგნოსტიკას. კისტის პრევენცია რთულია. თუ არაფერი განუხებთ, თავის დასაზღვევად კარგი იქნება, პერიოდულად, 6-8 თვეში ერთხელ, ჩაიტაროთ საკვერცხეების ექოსკოპია. კისტის ადრეულ ეტაპზე აღმოჩენა თავიდან აგა-

ცილებთ გართულებებს და ქირურგიულ ჩარევას. მცირე ზომის კისტა უმეტესად მედიკამენტურ მკურნალობას ექვემდებარება. თუ გაქვთ საეჭვო სიმპტომები, ნუ დაელოდებით, რომ ისინი თავისთავად ალაგდება და ნუ მოითმენთ ტკივილს! დროულად მიმართეთ ექიმს. ამით ჯანმრთელობის გაუარესებისგანაც დაიზღვევთ თავს და არც შვილის ყოლის პერსპექტივას შეუქმნით საფრთხეს. ხშირად პაციენტი დაგვიანებით მოდის ჩვენამდე. მომისმენია ასეთი ტექსტიც: დედაჩემს, ბებიაჩემს, ჩემს სხვა ახლობლებს მთელი ცხოვრება ანუხებთ პრემენსტრუალური ტკივილი და ეს ნორმა მეგონაო. დამიჯერეთ, ასე არ არის! არავითარი ტკივილი არც მენსტრუაციამდეღ პერიოდში და არც სხვა დროს არ უნდა მოითმინოთ. დროულად მიბრძანდით გინეკოლოგთან და მიიღეთ კვალიფიციური დახმარება.

კლინიკა „ოქსფორდ მედიკალი“ გინეკოლოგიური პრობლემებისგან თავის დასაღწევად გთავაზობთ ტექნოლოგიური სიახლეებს და მაღალკვალიფიციური ექიმების მომსახურებას. აქ შესაძლებელია სრულყოფილი კვლევის ჩატარება როგორც ულტრაბგერითისა უახლესი აპარატურით, ასევე ლაბორატორიული საკვერცხის კისტების მკურნალობისას უმნიშვნელოვანესი მათი სწორი დიაგნოსტიკაა, რაშიც განსაკუთრებული როლი ენიჭება ულტრაბგერით აპარატს და გამოცდილ სპეციალისტს. „ოქსფორდ მედიკალში“ სწორედ უახლესი ტექნოლოგიის აპარატი და პროფესიონალი რადიოლოგი ლადო კახაძე იზრუნებენ პრობლემის სწორ დიაგნოსტიკაზე, რაც წარმატებული მკურნალობის აუცილებელი წინაპირობაა.

კლინიკა „ოქსფორდ მედიკალ ჯორჯია“
მის: ფალიაშვილის 15
ტელ. 2 29 47 47

Oxford Medical
ოქსფორდ მედიკალ
კლინიკა
PRIVATE CLINICS

ნათია ლოლიძე

ESTABLISHED 2013



საახალწლო განწყობა

დალაგატი და მონაწირობა სახლი

თუ ირგვლივ უნესრიგოდ ყრია ნივთები, მტვერი ბატონობს და სისუფთავით გამოწვეული კომფორტი არ იგრძნობა, ეს უკვე 50%-ით ამცირებს სადღესასწაულო განწყობის ვოლტაჟს.

ტყუილად როდი დამკვიდრდა ახალიწლისწინ სახლის საფუძვლიანი დალაგების ტრადიცია — ამ გზით ადამიანები საცხოვრებელს მთელი წლის განმავლობაში დაგროვილი მტვრის, მოძველებული ნივთებისა და უარყოფითი ენერჯისგან ათავისუფლებენ.

აი, მოახლოვდა ახალი წელიც. განწყობა? — ეს სიტყვა მომართვას, აწყობას უკავშირდება. განსაზღვრულ დონემდე ჩვენ საკუთარი ფიქრების, აზრებისა და ცხოვრებისეული გარემოებების ბატონ-პატრონები ვართ, ამიტომ გვინდა შემოგთავაზოთ რამდენიმე პრაქტიკული და ნაცადი რჩევა, რომლებიც სადღესასწაულო განწყობის ამაღლებაში დაგეხმარებათ. ბოლო ხანს სულ უფრო ხშირად გვესმის ნაცნობებისა თუ უცნობებისგან, რომ საახალწლო განწყობა არ აქვთ. რუტინა, ყოფითი პრობლემები ადამიანს ცხოვრებისგან სიამოვნების მიღებაში ძლიერ უშლის ხელს, სადღესასწაულო განწყობა სუსტდება და ბოლოს სულ მთლად ქრება. თუ თქვენც ასე ხართ, ხელს ნუ ჩაიქნევთ, რადგან თქვენს მდგომარეობაში ბევრია. ვეცდებით, დაკარგული სადღესასწაულო განწყობის დაბრუნებაში დაგეხმაროთ.



სადღესასწაულო ატრიბუტები

დანკრიალეზული სახლიც კი ვერ გაგიჩინებთ საზეიმო განწყობას, თუ მას საგანგებოდ არ მორთავთ და გაალამაზებთ.

არ არის აუცილებელი, ყველგან გირლანდები და ნვიმები ეკიდოს — რამდენიმე მარჯვედ და გემოვნებით შერჩეული შტრიხიც საკმარისია, რომ სახლმასადღესასწაულო იერი მიიღოს.

საქმეები

საქმეები რამდენიმე დღით უნდა დაივიწყოთ. ნუ იღარდებთ იმაზე, რომ მეტისმეტად იხარჯებით — ახალი წელი ხომ მართლაც გამოირჩეული დღესასწაულია.

მუსიკა და ფილმები

ეცადეთ, ამ დღეებში სასიამოვნო მელოდიებს უსმინოთ, ისეთებს, რომლებიც მოგადუნებთ კიდეც და განწყობასაც აგიმალლებთ.

უყურეთ ფილმებს, რომლებიც სადღესასწაულო ატმოსფეროს უხდება და შეეფერება.

ურთიერთობა ახლოგაზაფხთა

ნუ გამოხატავთ პესიმიზმს ახლობლებთან ურთიერთობისას, ეცადეთ, გარშემო მყოფებს მხიარული ეჩვენოთ და შეამჩნევთ, რომ თავისთავად დაგეუფლებათ სასიამოვნო განწყობა და დიდხანს აღარ მიგატოვებთ.

გამონახეთ ღრო საჩუქრებისთვის

საახალწლო ფასდაკლებები, ნაძვის ხის მოსართავებით სავსე სტელაჟები, არომატული სანთლების სურნელი — ეს ყველაფერი წინასაახალწლო სასაჩუქრე ქაოსია, რომელიც ყველა მსურველს ენერგითა და სადღესასწაულო განწყობით ავსებს.

თუ ახლობლებისთვის საჩუქრების შერჩევა გასურთ და არჩევანი ჯერ არ გაგიკეთებიათ, შეერიეთ ხალხის ტალღას, ისეირნეთ ვიტრინებს შორის — რამეს მოსაწონს აუცილებლად ნააწყლებით და განწყობაც გამოგიკეთდება.

გარემოება

დღესასწაულისთვის უნდა მოამზადოთ არა მხოლოდ სახლი, არამედ საკუთარი თავიც.

მონესრიგდით, წინასწარ შეარჩიეთ სამოსი. სულაც არ არის საჭირო, ძვირფასი და ცნობილი ბრენდისა იყოს, მთავარია სილამაზე.

ფსიქოლოგები გვიჩვენებენ, ტანსაცმელი მაშინაც კი გამოვიცვალოთ, თუ ახალ წელს მარტო ვხვდებით.

გაიხსენეთ საახალწლო ტრადიციები

შობა-ახალ წელთან დაკავშირებული ტრადიციები მრავალრიცხოვანია. შეგიძლიათ, გემოვნებისამებრ ამოარჩიოთ რამდენიმე მათგანი. თუნდაც მისალოცი ბარათების გაგზავნა. იქნებ საკუთარი ტრადიციებიც გაქვთ? სწორედ მათი გახსენების დროა!

ირწმუნეთ, რომ სასწაულები სწავა!

ეს ყველაზე ძნელია. რაც უფრო გვემატება წლები, მით უფრო გვიჭირს იმის დაჯერება, რომ სასწაულები ხდება და შესაძლოა, ასეთი რამ ჩვენც გადაგვხდეს თავს.

უნდა გვახსოვდეს, რომ თოვლის ბაბუა დიდების წერილებსაც კითხულობს, რომ სასწაულებს ადამიანი თავად



შეიყვარეთ!

ალბათ გვეტყვი, რომ ასეთი რამ შეკვეთით არ ხდება და მართალიც იქნებით, მაგრამ ჩვენ ხომ ზღაპრული უფლისწულის ან ულამაზესი მეფის ასულის შეყვარებას არ გთავაზობთ — შეიყვარეთ თუნდაც მსახიობი, რომელიც საახალწლო კომედიაში მთავარ როლს ასრულებს, ცხადია, ნახევრად სერიოზულად. გაიხსენეთ

ახდენს და ეს, უპირველეს ყოვლისა, საკუთარი თავისთვის და ძვირფასი ადამიანებისთვის უნდა გავაკეთოთ.

საახალწლო განწყობა თავისთავად არის პატარა სასწაული, რომელსაც აშკარად თუ მაღულად ყველა ველით, ამიტომ თუ გსურთ, აგიხდეთ ოცნება, სასწაულის გჯეროდეთ!

მოამზადა იკა ჭავჭავაძე



ორნი ახალ წელს 7 იდეა რომანტიკოსებისთვის

ყველამ, ვინც თუნდაც ერთხელ შეხვედრია ახალ წელს, კარგად იცის — აქ რაიმე ახლის მოგონება თითქმის შეუძლებელია. და მაინც, ყველაფერი როდია დაკარგული — ზოგჯერ შეიძლება ტრადიციის დარღვევა და პარტნიორისთვის რომანტიკული საღამოს მოწყობა ნათესავებთან ერთად ჯდომისა და პრეზიდენტის სიტყვის მოსმენის ნაცვლად. წინ ხომ უამრავი ახალი წელი გელით, რატომაც არ უნდა მიუძღვნათ თუნდაც ერთი მათგანი საყვარელ ადამიანს?

ღამის ქალაქი

თოვლის ფიფქები, ცალ ხელში — მისი ხელი, მეორეში — შამპანურის ბოთლი და ორი ბოკალი, თავს ზემოთ — ფიერვერკი... ხომ ზღაპრულია? გაისეირნეთ ღამის ქალაქში, დაესწართ ღია ცის ქვეშ გამართულ კონცერტს — ვერც კი იგრძნობთ, როგორ გაირბენს დრო და საათი თორმეტს ჩამოჰკრავს. სწორედ დროა, საყვარელ ადამიანს სასმისი მიუჭახუნოთ და სურვილი ჩაიფიქროთ...

ზღვაზე

მას კი, ვისაც გაუმართლა და ახალ წელს თბილ ქვეყნებში ხვდება, შეუძლია, ღამით პლაჟს მიაშუროს. თუნდაც ცივი ქარი ქროდეს — მთავარი ვარსკვლავები, ტალღების ხმაური და საყვარელი ადამიანის გვერდით ყოფნაა. შეიძლება, ნავმისადგომთან განმარტოვდეთ და, ჩახუტებულები, პალმების შრიალში შეხვდეთ 2015-ს, რომ რომანტიკა დაიბედოთ და მთელი წელი ასევე გაატაროთ.

ალედი, კინო და გლინტჰაინი

ზოგიერთ წვეცელს ხმაურიანი საღამოები გულზე არ ეხატება. თუ ერთი მათგანი ხართ, თქვენთვის ზედგამოჭრილი იქნება შინაური გარემო, ცოცხალი მაგარი სასმელი, კარგი ფილმი და ჩახუტება. ამ ყველაფერს რამე რომანტიკული



დესერტიც მოუხდება, მაგალითად, შოკოლადის ფონდიუ, რომელშიც ჩანგალზე წამოცმულ ხენდროს ამოავლებთ და საყვარელ ადამიანს გაუმასპინძლებით.

აგსოლუტური ფუფუნება

თუ დაჯავშნას მოასწრებთ, ახალი წლის ღამე შეიძლება სასტუმროს ძვირად ღირებულ ნომერში გაატაროთ. შეიძლება, თავს უფლება მისცეთ და შეუკვეთოთ ძვირფასი შამპანური და ხიზილალა, დატკბეთ ერთმანეთით აბრეშუმის ზენარზე ან ჯერ ჰოლში ჩახვიდეთ, სადაც სტუმრებისთვის საახალწლო მეფლისს მართავენ. ამ საღამოს მამაკაცი თავის საუკეთესო კოსტიუმს ჩაიცვამს, ქალი — საღამოს კაბას, იცეკვებთ ცოცხალი მუსიკის თანხლებით და შემდეგ საკუთარ ნომერს დაუბრუნდებით...

ზამთრის სტილი

დაიქირავეთ სახლი დათოვლილ სოფელში, სადაც ჰაერში ხისა და ნაძვის გირჩების სურნელი დგას. თუნდაც ეს მიყრუებული ადგილი იყოს, ცივილიზაციისგან შორს და ბუნებასთან ახლოს. შეიძლება, მასპინძლებმა ტრადიციულ სუფრაზეც მიგიწვიონ.

სხვა ქალაქი

წადით თქვენი ქვეყნის რომელიმე სხვა, ლამაზ ქალაქში, რათა უცხო ადგილას შეხვდეთ ახალ წელს. დასალევი და ფოიერვერკი იქაც იქნება, სამაგიეროდ, ახლოს გაეცნობით იქაურ ტრადიციებს და საამოვნებას მიიღებთ ადგილობრივი საახალწლო ზემის ნახვით.

სრული ექსტრიმი

თუ სავლელ პირობებისა არ გეშინიათ, შეიძლება, ახალ წელს კარვის პირას დანთებულ კოცონთან შეხვდეთ. წადით ტყეში. არ დაივიწყოთ თბილი ტანსაცმელი, ბევრი პლედი და გამოსაცვლელი ფეხსაცმელები. გააჩაღეთ კოცონი, მასზე მოამზადეთ საჭმელი და ღამის თორმეტ საათზე ცეცხლის ალის ციმციმზე ერთმანეთს უთხარით მთავარი სიტყვები. ეს დაუვიწყარი თავგადასავალი იქნება.

დაბოლოს, აუცილებლად გაითვალისწინეთ რომანტიკული დღესასწაულის რამდენიმე წესი:

■ ჰკითხეთ თქვენს პარტნიორს, ნამდვილად მოსწონს თუ არა თქვენი იდეა. თუნდაც გეჩვენებოდეთ, რომ ის ალტაცებული დარჩება, გაუთვალისწინებელი სიურპრიზების მოწყობას არ გირჩევთ. კარავში ღამის გატარება, დიდი ხარჯი თუ საცობები გზებზე ყველას როდი ალაფრთოვანებს.

■ წინასწარ შეათანხმეთ ყველა დეტალი. ყველაფერი მართლაც რომანტიკული რომ გამოვიდეს, ბევრი რამის გათვალისწინებაა აუცილებელი, მათ შორის — კომფორტისა თუ თავისუფალი ადგილების/ნომრების საკითხებისაც.

■ გახსოვდეთ კომპრომისი. თუ თქვენს პარტნიორს მეგობრების წრეში ან მშობლებთან ერთად სურს დღესასწაულის შეხვედრა, რომანტიკული საღამო შეიძლება რამდენიმე დღით გადაიტანოთ, ამით ნამდვილად არაფერი დაშავდება. მრავალ შობა-ახალ წელს დაესწარი!

მოამზადა ღვი ღვიქია



კოფანოლი



სმკურნალო მკენსარეობი
დაბავსნებულო

შერჩევს!

ჩვენება

- ბახიება
- ხველა
- ტონფილიტი
- ბრონქიტი
- ყელის ტკივილი
- სასუნთქი ბგების მწვავე და ქრონიკული ინფექციები
- ალერგიული რინიტი
- ბრონქოსპაზმი

შემადგენლობა

- ძირტაბილას მმრალი ექსტრაქტი 275 მკბ
- ჰიდნის ზატი 50 მკბ
- ანისის ზატი 100 მკბ
- ნინაკის ზატი 50 მკბ
- ევკალიპტის ზატი 100 მკბ
- სოფის ზატი 25 მკბ
- მენტოლი 10 მკბ



კოფანოლი თავისი ფიტო შემადგენლობის წყალობით გამოიყენება როგორც: ანთებისსანიანაღმდეგო, ანთისეპტიკური და ანტიმიკრობული, ამოსახველებელი და ანტივირუსული საშუალება.

მკურნალობის ხანგრძლივობა 7-14 დღე
მოზარდებში პრეპარატები ინიშნება 12 პასტილა 4-ჯერ დღეში.
ბავშვები 14 წლამდე 1 პასტილა 3/4 -ჯერ დღეში.

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას გვერდით მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს



შარმოვალი: „ნაბროს ფარმა“
ოფისიური შარმოგადაწერილი საპაროვალო
შ.პ.ს. „კონბა ფარმა“
ბელ: 223 63 25

რა უქმნის მამაჩვენს საახალწლო განწყობას

საზეიმო განწყობის შექმნა ჩვენს ხელთაა. ქვეყანაში არსებული ვითარება გავლენას ახდენს ადამიანის ემოციურ მდგომარეობაზე, ყოფითი პრობლემები საშუალებას არ გვაძლევს, მთელი არსებით გადავეშვათ საახალწლო ორომტრიალში და მოახლოებული დღესასწაულით დავტკბეთ. კრიზისი ადრე თუ გვიან დასრულდება, ხოლო თუ სასოწარკვეთას მივეცემით, ზეიმი გაუფერულდება, ამიტომ, მიუხედავად დროებითი სირთულეებისა, სათანადო განწყობის შექმნას უნდა ვეცადოთ.



ახალი წლისადმი გულგრილად განწყობილი შეიძლება იყოს მხოლოდ ძალიან დაღლილი და განხიზვნილი ადამიანი, მაგრამ ამის გამოსწორება შესაძლებელია. ეს არის წლის ყველაზე ჯადოსნური დრო, როცა უნდა ჩავიფიქროთ სურვილები, დავარიგოთ საჩუქრები და ვიზეიმოთ.

ეცადეთ, დაივიწყოთ ძველი და კარი გაუღოთ ახალს. ეს, უპირველესად, ეხება თქვენს წრეს. განწყობით

ვითეთ დამორგუნველი კავშირები და კონტაქტები, ნუ შეგეშინდებათ ახალი ნაცნობობის, ცხოვრებისეული გამოცდის და სამსახურის შეცვლისაც კი.

ახალი წელი შესანიშნავი საბაბია, გათავისუფლდეთ ძველი, უსარგებლო ნივთებისგან, ჩვევებისა და დაპირებებისგან. ურიგო არ იქნება გარდერობის განახლება. განსაზღვრეთ პირადი პრიორიტეტები, თვალი გადაავლეთ თქვენს ცხოვრებას და შეიტანეთ მასში პოზიტიური ცვლილებები.

საოცარია, მაგრამ ფაქტია, როდესაც სხვებს ულოცავ, თავადაც უფრო ბედნიერი ხდები. გაუგზავნეთ ახლობლებს, მეგობრებსა და ნათესავებს ვირტუალური საახალწლო ანიმირებული ბარათები გულწრ-

ფელი სურვილებით, მუსიკალური და მბრწყინავი სპეცეფექტების თანხლებით. შეამჩნევთ, რომ თავადაც გამხიარულდებით.

ახალი წელი წლიდან წლამდე უფრო და უფრო კომერციული ხდება, ამდენად, საზეიმო შოპინგზე უარის თქმა შეუძლებელიცაა და არც არის საჭირო. ამპერიოდში ყველა ქალაქში იმართება საახალწლო ბაზრობები, სადაც შესაძლებელია ნაძვის ხის ექსკლუზიური მოსართავების, ხელნაკეთი სუვენირებისა და საზეიმო განწყობის დიდი ულუფის შექმნა. საახალწლო ბაზრობაზე შეგიძლიათ ოჯახთან ერთად ნაბრძანდეთ — ეს კიდევ ერთ სასიამოვნო მოგონებად დაგრჩებათ.

ნაძვის ხის მორთვა ყველაზე მშვენიერი ტრადიციაა, რომელიც სიხარულს ჰგვრის არა მარტო ოჯახსა და შეყვარებულ წყვილს, არამედ ოფისის კოლექტივისაც კი. ნაძვის ტოტებზე ბრჭყვიალა სათამაშოებისა და კამკაზა გირლანდების დაკიდება დიდი ხანია ანტისტრესული რიტუალია. თუ ამას საყვარელი მუსიკის თანხლებით გააკეთებთ, მაშინვე საშობაო ზღაპრის ატმოსფეროში გადაეშვებით.

საახალწლოდ ახალი ტანსაცმლის შექმნა მამაკაცებისთვისაც სასიამოვნოა. მნიშვნელობა არ აქვს, როგორია ამჟამად თქვენი ფინანსური შესაძლებლობები — შესაფერისი შენაძენი ყოველთვის შეიძლება მოიძებნოს, მით უმეტეს, ამ პერიოდში თითქმის ყველგან დიდი ფასდაკლებებია.

დაბოლოს, საახალწლო სუფრა, დახუნძლული გემრიელი კერძებით, ღვინით, შამპანურით, ხილითა და ტკბილეულით — აი, ის, რაც შესანიშნავ გუნებაზე დაგაყენებთ და საზეიმო განწყობას შეგიქმნით.

მომაზადა ლალი ჩხიკვაძე

„ვიტაბიოტიქსი“ N1 ბრენდი დიდ ბრიტანეთში ვიტამინებისა და მინერალების მწარმოებლებს შორის — ვიტაბიოტიქსი

ამერიკელი მეცნიერების კვლევებით დადგინდა, რომ ბოლო 50 წლის განმავლობაში ხილსა და ბოსტნეულში ვიტამინებისა და მინერალების შემცველობა თითქმის 50%-ით შემცირდა (Nutrition and Health, 2007), რაც ახალი ჯიშების გამოყვანას უკავშირდება. ამ დროს უპირატესობა პროდუქტის გარეგნული იერსახის დიდი ხნით შენარჩუნების თვისებას ენიჭება და არა კვებით ღირებულებას. დადასტურებულია, რომ განვითარებულ ქვეყნებშიც კი მხოლოდ 12 პროცენტამდე მოსახლეობა ღებულობს ახალი ხილ-ბოსტნეულის დღიურ ულუფას.

მოსახლეობის 90%-ზე მეტს E ვიტამინის, 56%-ს — მაგნიუმის, 31%-ს — C ვიტამინის, 12%-ს — თუთიის და ბევრს B, K ვიტამინების, კალციუმის და კალიუმის ნაკლებობა აღენიშნება. არც საქართველოა გამონაკლისი. ახლა გასაგებია, თუ რატომ არის განვითარებულ ქვეყნებში ფართოდ გავრცელებული ვიტამინებისა და მინერალების კომპლექსების რეგულარული მიღება.

„ვიტაბიოტიქსი“ ორმოცწლიანი გამოცდილების მქონე ბრიტანული კომპანიაა. 100%-ით ნატურალური პროდუქტები დამზადებულია უმაღლესი ხარისხის ფარმაცევტული სტანდარტების შესაბამისად. „ვიტაბიოტიქსის“ არც ერთი პროდუქტი არ შეიცავს: სახამებელს, დამატებობლებს, საღებავს, საფუარს, მარილსა და შაქარს.

„ვიტაბიოტიქსის“ პროდუქტების იმპორტი ხორციელდება მსოფლიოს 100-ზე მეტ ქვეყანაში.

2013 წელს „ვიტაბიოტიქსმა“ დიდ ბრიტანეთში პოპულარობისა და გაყიდვების კუთხით პირველი ადგილი დაიკავა.

ორგანიზმისათვის აუცილებელი საკვები ნივთიერებების მარაგის შესავსებად, ჯანმრთელი გულის, მხედველობის, ძვლების და სახსრების შესანარჩუნებლად, იმუნიტეტის გასაძლიერებლად, ცხოვრების გარდამტეხი პერიოდების — ინტენსიური ზრდა, ორსულობა, მენოპაუზა — ნაკლები პრობლემებით გადასალახავად ევროპაში მრავალი ადამიანი ყოველდღიურად ღებულობს „ვიტაბიოტიქსის“ პროდუქტებს.

ადამიანებს სქესის, ასაკის, ცხოვრების სტილის შესაბამისად, ჯანმრთელობის მდგომარეობიდან გამომდინარე

მინერალების, ვიტამინების, ცხიმოვანი მჟავების, სამკურნალო მცენარეების სხვადასხვა კომბინაცია და რაოდენობა ესაჭიროება. სწორედ ამიტომ, „ვიტაბიოტიქსმა“ შექმნა ეფექტური ბრენდების მრავალმხრივი პორტფელი:

ბავშვებისათვის, მოზარდებისთვის, ქალებისათვის 50 წლამდე და 50 წლის შემდეგ, მამაკაცებისათვის 50 წლამდე და 50 წლის შემდეგ.

სპორტით და ფიტნესით დაკავებული ქალებისა და მამაკაცებისათვის.

იკითხეთ
„სასალსო ავთიაქის“
ქსელში
ინფორმაციისათვის
დარეკით
248-58-58
ფაისბუქის გვერდის
მისამართი
<https://www.facebook.com/Vitabioticsgeo?ref=hl>
ვიტაბიოტიქსი
www.pp.ge



ვიტაბიოტიქსი - ჯანმრთელი სხოვრების მესწიერება



www.vitabiotics.com



Britain's leading
supplements
for specific life stages



როგორ შევხვდეთ ახალ წელს

აიმაღლით გუნება-განწყობა

ახალი წელი ყოველთვის ახალ მიზნებთან, ახალ ოცნებებთან ასოცირდება, ამიტომაც უმრავლესობა სიხარულით ეგებება მას. იმედი იმისა, რომ დამდეგი წელი გასულზე უკეთესი იქნება, ადამიანს ამაღლებულ განწყობას ჰგვრის. უკეთეს მომავალზე ფიქრი, პოზიტიური აზროვნება, ახალსა და ახლებურზე ორიენტაცია სიხარულის განცდასა და ენერჯის მატებას იწვევს. ახალ წელს ყველა ცდილობს გაილალოს, საყვარელი ადამიანები გაახაროს და თვითონაც გაიხაროს. ამას ემატება ტრადიციული სადღესასწაულო ატრიბუტები, ნადვის ხე, თოვლის პაპა, საჩუქრები და დახუნძლული სუფრა... სასურველია, სამზადისი ადრევე დაიწყოს. ყველაფერი წინასწარ დაგეგმეთ და ლამაზად მოაწყვეთ, იფიქრეთ, რა და როგორ ჯობს, ვის რა საჩუქარი გაახარებს, რა მოეწონება და ისე შეარჩიეთ ყველაფერი. ასე გუნება-განწყობას აიმაღლებთ, ახალი საზრუნავი გაგიჩნდებათ, გააქტიურდებით, დადებითი ემოციით აივსებით და ახალ წელსაც ბედნიერად შეხვდებით.

ტკბილი მოგონებების ქილა
იმისათვის, რომ განვლილმა წელმა ბევრი დადებითი ემოცია დაგიტოვოთ და ნაკლები იფიქროთ უსიამოვნო მოვლენებზე, ტკბილი მოგონებების ქილა შექმენით. გაიხსენეთ ყველა სასიხარულო ამბავი თუ ბედნიერი წუთი, პატარა ფერად ფურცლებზე დაწერეთ და ქილაში ჩაყარეთ. გვერნმუნეთ, თუ მეხსიერებას დაძაბვთ და ყველაფერს



მორთულობაც აუცილებელია. ნუ დაიშურებთ ბრჭყვიალებს, ყვავილებს, სანთლებს. რაც მთავარია, არ დაგავიწყდეთ 2015 წლის სიმბოლო — ლურჯი ან მწვანე ხის თხა. წლის სიმბოლოს გათვალისწინებით, მეტად მნიშვნელოვანია ხის ჭურჭლისა და სუვენირების გამოყენება. გარდა ამისა, თხისთვის მისაღები და სასიამოვნო კერძები, ბოსტნეულის სალათები, ხილი და მწვანელიც უხვად უნდა გქონდეთ.

გაიხსენებთ, თქვენი ქილა პირამდე აივსება, ეს კი ძალიან გაგახარებთ, დადებითი ემოციებით აგავსებთ, მიგახვედრებთ, რომ გასული წელი არც ისე ცუდი ყოფილა — ბევრი სიკეთე და სიხარული მოუტანია თქვენთვის.

ლამაზად მორთეთ სუფრა

გემრიელი კერძებით დამშვენებული და მორთულ-მოკაზმული სუფრა, ნადვის ხის მსგავსად, ახალი წლის დღესასწაულის განუყოფელი ნაწილია. გურმანებს ეს ზეიმი სუფრის გარეშე ვერც წარმოგვიდგენია — საახალწლო სუფრას ხომ, ტრადიციულად, გამორჩეული კერძები და ნუგბარი ამშვენებს. ჩვენი თუ სხვა ქვეყნების ტრადიციებს ამ კუთხით აღარ შევცებით — ყველამ კარგად იცის, რით უნდა დაამშვენოს საახალწლო სუფრა. მხოლოდ იმას შეგახსენებთ, რომ გემრიელ და ლამაზად გაფორმებულ კერძებთან ერთად სადღესასწაულო



ტკბილი მოგონებების ქილა ევროპაში დიდი პოპულარობით სარგებლობს, ბევრი მას გარდასულ დღეთა მოსაგონებლად სამუდამოდ ინახავს.

სახალისო ჩარჩო

ფოტოსურათების გადაღების მოყვარულებს შეგიძლიათ, წინასაახალწლო გალერეაც მოაწყოთ სხვადასხვა დროს, სხვადასხვა ვითარებაში გადაღებული სურათებით, რომელთა თვალიერებაც სიამოვნებას გგვრით. ამისთვის წინასწარ მოამზადეთ საყვარელი ფერის ჩარჩო, მასში რამდენიმე რიგად გაჭიმეთ თოკი, ზედ კი სურათები ჩამოკი-



სიმბოლოდ დეკორატიული სათამაშოები, წლის სიმბოლო (შეგახსენებთ, რომ წელს ლურჯი/მწვანე თხის წელია), წესისამებრ, ფულთან ერთად არის ხოლმე გამოსახული. ფინანსური სტაბილურობა ერთ-ერთი უმთავრესი სურვილია ყველასათვის, ამიტომ გირჩევთ, ახლობლები გაახაროთ იმით, რომ გულწრფელად უსურვებთ ბევრ ფულს, ახალ წელს ფინანსური პრობლემების მოგვარებას. ამის ნიშნად ფულითა და ბრჭყვიალა ქაღალდებით სავსე ბუშტები აჩუქეთ. ბუშტებში წინასწარ ჩაყარეთ წვრილად დაჭრილი ბრჭყვიალები და ქაღალდის ფული და გაბერეთ — შესანიშნავი სუვენირი გამოგივათ.

დეთ. ამ ჩარჩოს შეხედვისას ერთად მოიგონებთ ყველა ბედნიერ წუთს, რომელიც კი იმ წელს განიცადეთ და დადებითი ემოციებისა და ტკბილი მოგონებების მოზღვავენას იგრძნობთ.

**წუ დაიშურაბთ
საჩუქრებს საყვარელი
ადამიანებისათვის**

ყველაზე სასიამოვნო მაინც ახლობლებისთვის საჩუქრების მომზადებაა. ალბათ, არ არსებობს იმაზე დიდი ბედნიერება, ვიდრე საყვარელი ადამიანის გახარებაა. ამისთვის ორიგინალურ ვარიანტებს შემოგთავაზებთ.

ფულით სავსე ბუშტი
ახალ წელს ხვავისა და ბარაქის

სურვილების გვირილა
საყვარელ ადამიანებს გაუკეთეთ სურვილების გვირილა. თუ სუ-



რათს დააკვირდებით, მიხვდებით, რომ ამ სუვენირის გაკეთება არც

ისე რთულია. გვირილის ნაცვლად შეიძლება სხვა ყვავილის სიმბოლოს შექმნაც — იმ ყვავილისა, რომელიც თქვენს ახლობელს ყველაზე მეტად უყვარს და იცით, რომ მისი სიმბოლო განსაკუთრებით გაახარებს. ყვავილის გვირგვინის თითოეულ ფურცელზე თითო სურვილი მიანერეთ. დაფიქრდით, რა გაახარებს თქვენთვის ძვირფას ადამიანს, რაზე ოცნებობს, რა ვერ აისრულა და გულწრფელად უსურვეთ ყველაფერი ეს.



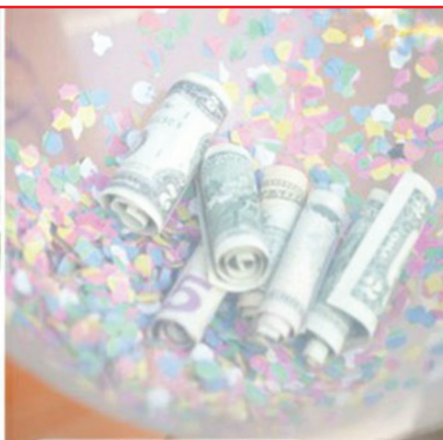
კონვერტების დაფა

შეიძლება კონვერტების დაფის შექმნაც. ესეც მეტად ორიგინალური სიურპრიზი იქნება. ცალ-ცალკე ფურცლებზე დაწერილი სურვილები წინასწარ ერთ დაფაზე დამაგრებულ ფერად კონვერტებში მოათავსეთ. კონვერტები შეგიძლიათ თქვენი ფანტაზიით გააფორმოთ.

* * *

წუ დაიშურებთ ფანტაზიას, აჩუქეთ სიყვარული და ღიმილი ძვირფას ადამიანებს, გაუფრთხილდით მათ, იღლეგრძელეთ და იხარეთ მათთან ერთად. გილოცავთ ახალ წელს, მრავალს დაესწარით!

მოამზადა
თინათინ გოცაძე



დეპრესიული ადამიანები და ახალი წლის დღესასწაული

არიან ადამიანები, რომლებსაც ახალი წელი არ ახარებთ. ამალღებული განწყობის ნაცვლად უგუნებობა, მოწყენილობა და დეპრესიაც კი ეუფლებათ. დეპრესიის მიზეზი სხვადასხვა რამ არის: საყვარელი ადამიანის დაკარგვა, წარსულის იდეალიზაცია და შესაბამისად, აწმყოთი უკმაყოფილება, იმის განცდა, რომ ყოველი ახალი წელი სიბერესთან კიდევ ერთი ნაბიჯით გვაახლოებს...

ფილოსოფოს სენეკასი არ იყო, ცხოვრება რომ მშვენიერია, ამის ყოველდღიურად განცდასაც ნიჭი უნდა: „ყოველდღიურობის შავი შტრიხები ხშირად აბნელებს მშვენიერი ცხოვრების მომხიბვლელ ფერებს; მიუხედავად ამისა, მზისა და ცის ფერები მაინც მშვენიერია, მზე და ცა — ეს არის ჩვენი ცხოვრება!“

ნუ ჩაიცინებთ, მზე და ცა... ეს იმდენად უძირო და უკიდევანოა...

ქრონიკულად მტანჯველმა ფიქრებმა, დეპრესიამ, საკუთარ თავში ჩაკეტვამ კი შესაძლოა არამო-

ტივირებულ აგრესიას გაუნიოს პროვოცირება, ჯანმრთელობის სერიოზული დაზიანება გამოიწვიოს, საგრძნობლად დააქვეითოს შრომისუნარიანობა, თვითმკვლელობის მცდელობამდეც კი მიგვიყვანოს, ამ ყველაფერთან ბრძოლა კი იოლი არ არის.

როგორ ავიცილოთ თავიდან წინასაღწევისასწაულო დეპრესია, როგორ ავიმალოთ გუნება-განწყობა და შევიქმნათ დადებითი ემოციები?

ამისთვის რამდენიმე რჩევას მოგცემთ.

უპირველეს ყოვლისა, გირჩევთ, განვლილი წლის შეფასებისას იფიქროთ მხოლოდ მიღწევებზე, წარმატებებზე, იმაზე, რაც გამოგივიდათ, რამაც გაგახარათ, გაგაბედნიერათ, კმაყოფილება მოგგვარათ. ნულარ იფიქრებთ იმაზე, რაც წარუმატებელი და დამადარდიანებელი იყო, მაგალითად, იმაზე, რომ ვერ იშოვეთ ფული, სამსახური, ვერ იპოვეთ სიყვარული ან დაკარგეთ ის, არ გაგიმართლათ. კიდევ ერთხელ გირჩევთ, სული რომ არ დაგიძიმდეთ, გულზე ლოდები არ დაგანვეთ, მხოლოდ დადებითზე იფიქრეთ. გაიხსენეთ თუნდაც წვრილმანი, მაგრამ სასიამოვნო ამბები, ის ბედნიერი წუთები, რომლებიც განიცადეთ გასულ წელს. მაგალითად, იმაზე, რომ გამოცდა

ჩააბარეთ და, როგორც იქნა, აიღეთ მართვის მოწმობა, რომ ზაფხულში საყვარელი მურაბის მოხარშვა მოახერხეთ. გაიხსენეთ, როგორ აღფრთოვანდით, როდესაც თქვენმა პატარამ პირველი ნაბიჯი გადადგა ან პირველი სიტყვა წარმოთქვა, როგორ შეხვდით დიდი ხნის უნახავ თანაკლასელს ან თანაკურსელს... რაც მთავარია, შეაქეთ საკუთარი თავი იმისთვის, რაც ასე კარგად გამოგივიდათ, მეტი ნდობა გამოუცხადეთ მას. ასეა უცილებლად გამხნევდებით და აღარ დაითრგუნებით!

მეორე, რაც ასევე მნიშვნელოვანია დეპრესიის გასაქარვებლად: ნუ იღარდებთ დაუმთავრებელ საქმეებზე. შესაძლოა, ძალიან გინდოდათ რაიმე საქმის დასრულება, მაგრამ არ გამოგივიდათ. ამის გამო ნუ დაითრგუნებით, სასონარკვეთილებას ნუ მიეცემით, გუნებას ნუ გაიფუჭებთ, პირიქით, დადებითად განეწყვეთ — დღესასწაული ჩაივლის და ყველაფერს ახალი ენერგიით შეეჭიდებით, უფრო სწრაფად და უკეთესად დაასრულებთ.

რაც მთავარია, წინასწარ დაგეგმეთ, სად, როგორ და ვისთან ერთად გასურთ ახალი წლის შეხვედრა და სწორედ ისეთი ზეიმი მოიწყვეთ.

გახსოვდეთ, ცხოვრების მომდევნო ერთწლიანი ეტაპისთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს, როგორ და რა განწყობით შეხვდებით ახალ წელს!

მოამზადა
თინათინ გოცაძემ

გირჩევთ, განვლილი წლის შეფასებისას იფიქროთ მხოლოდ მიღწევებზე, წარმატებებზე, რამაც გაგახარათ, გაგაბედნიერათ.





იარეა ნანლაჳთა გახშირებული მოქმედებაა, 3-ზე მეტად (ჩვილებში — ჩვეულზე უფრო მეტად)

დღე-ღამეში, თხელი კონსისტენციისა და გაზრდილი მოცულობის განავლით. მწვავე დიარეის ხანგრძლივობა 14 დღეს არ აღემატება.

ინფექციური დიარეის ყველაზე ხშირი გამომწვევია როტავირუსი. დიარეას ასევე იწვევს ნორო, ასტრო და ადენოვირუსები. ბაქტერიებიდან დიარეის 3 ყველაზე გავრცელებულ მიზეზს Shigella, Salmonella და Campylobacter წარმოადგენს. Vibrio cholerae ძირითადად, აზიისა და აფრიკის ქვეყნებში გვხვდება. პარაზიტებიდან დიარეის უხშირესი გამომწვევია Entamoeba histolytica და Giardia lamblia. დაინფიცირება ძირითადად ფეკალურ-ორალური გზით ხდება. ინფექციის წყარო შეიძლება იყოს: დაბინძურებული წყალი, ხელები, საკვები, საგნები.

არაინფექციური დიარეა შეიძლება გამოწვეული იყოს სხვადასხვა მედიკამენტით (ანტიბიოტიკები, საფალარათო საშუალებები, ანტაციდები და სხვ.), საკვებით, ქირურგიული პათოლოგიით, ვიტამინების დეფიციტით და სხვ.

დიარეის კლინიკური სიმპტომებიდან განსაკუთრებული მნიშვნელოვანია გაუწყლობა ანუ დეჰიდრატაცია, რაც დიარეით განპირობებული სიკვდილის ძირითადი მიზეზია. ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (ჯანმოს) რეკომენდაციით, გაუწყლობის ხარისხი ფასდება 4 ძირითადი ნიშნით: ბავშვის ზოგადი მდგომარეობა, წყურვილის გრძნობა, თვალების მდგომარეობა და კანის ელასტიკურობა. შეფასების შემდეგ შეიძლება გამოვლინდეს 3 ვარიანტი: დიარეა გაუწყლობის გარეშე, ზომიერი და მძიმე გაუწყლობით.

დიარეის დიაგნოზი ძირითადად ემყარება ანამნეზურ და კლინიკურ მონაცემებს. ამბულატორიულად ლაბორატორიული კვლევის ჩატარება არ არის აუცილებელი, სტაციონარში შესაძლებელია განავლის საერთო და ბაქტერიოლოგიური კვლევა, შრატის ელექტროლიტების განსაზღვრა და სხვ.

დიარეის მკურნალობაში მეტისმეტად მნიშვნელოვანია გაუწყლობის კორექცია (რეჰიდრატაცია) ან მისი პრევენცია. ამისთვის გამოიყენება ორალური სარეჰიდრატაციო მარილების (ოსმ) ხსნარი. რეჰიდრატაციის სქემა დამოკიდებულია გაუწყლობის ხარისხზე. თუ ბავშვს აქვს მწვავე დიარეა გაუწყლობის გარეშე ან ზომიერი გაუწყლობით, მას დასალებად ეძლევა ოსმ ხსნარი, რომლის რაოდენობასაც განსაზღვრავს ექიმი. მძიმე გაუწყლობის დროს კი აუცილებელია სითხის ინტრავენური გზით მიწოდება.



SANOFI

დიარეა ბავშვებში

მართვის მნიშვნელოვანი ელემენტია კვება. ჩვილებთან აუცილებელია ძუძუთი კვების გაგრძელება, უფრო მოზრდილებში კი — კვება შედარებით მცირე ულუფებით და ხშირად. არ არის სასურველი უჯრედისით მდიდარი საკვების, ტკბილი სითხეებისა და დამტკბარი წვენების გამოყენება, რაც აძლიერებს დიარეას.

დიარეის დროს ანტიბიოტიკების გამოყენება არ არის მიზანშეწონილი, ვინაიდან უხშირესი გამომწვევი ვირუსული ინფექციაა. მათი გამოყენება არა მხოლოდ არაეფექტანია, არამედ ხშირად ხელს უწყობს დიარეის გახანგრძლივებას. ანტიბიოტიკოთერაპიას მიმართავენ მხოლოდ განავალში სისხლის არსებობისას (დიზენტერია) და ეპიდემიოლოგიურად საეჭვო ქოლერის შემთხვევაში.

ჯანმოს რეკომენდაციით, დიარეის მკურნალობის სქემას დაემატა თუთიის პრეპარატი, რაც ამცირებს დიარეის ხანგრძლივობას და მის სიმძიმეს და ასევე ხელს უწყობს დიარეის ახალი ეპიზოდების პრევენციას მომდევნო 2-3 თვის განმავლობაში. განსაკუთრებით ეს ეხება კვების დეფიციტის მქონე ბავშვებს.

ბოლო პერიოდში დიდ ინტერესს იწვევს მწვავე დიარეის დროს პრობიოტიკების გამოყენება. არსებობს მტკიცებულებები, რომ რეჰიდრატაციული თერაპიის პარალელურად პრობიოტიკების გამოყენება უსაფრთხოა და ამცირებს დიარეის ხანგრძლივობას და დეფეკაციის სიხშირეს. ამერიკის პედიატრიის აკადემია იძლევა პრობიოტიკების დანიშვნის რეკომენდაციას, რამდენადაც მათი გამოყენება ამცირებს დიარეის ხანგრძლივობას საშუალოდ ერთი დღით. პრობიოტიკების გამოყენება ასევე რეკომენდებულია ანტიბიოტიკთან ასოცირებული დიარეის დროს. ერთ-ერთი

ასეთი პრობიოტიკია ენტეროჯერმინა.

ენტეროჯერმინა წარმოადგენს კუჭ-ნაწლავისათვის დამახასიათებელი ნორმული ორგანიზმების Bacillus clausii-ს სპორების (2 მილიარდი/5მლ) სუსპენზიას. Bacillus clausii-ს სპორები ლახავენ კუჭის წვენის ბარიერს და აღწევენ ნაწლავებში, რაც ხელს უწყობს დარღვეული კუჭ-ნაწლავის მიკრობული ფლორის აღდგენას. მას ახასიათებს ანტიმიკრობული აქტიურობა, ასტიმულირებს იმუნურ სისტემას, რეზისტენტულია ყველაზე ხშირად გამოყენებადი ანტიბიოტიკების მიმართ. მისი გამოყენება რეკომენდებულია მწვავე დიარეის დროს, რადგან ის ამცირებს დიარეის ხანგრძლივობას. ანტიბიოტიკთან ასოცირებული დიარეის დროს ან მისი პრევენციის მიზნით ენტეროჯერმინას გამოყენება ხდება ანტიბიოტიკის ორდოზას შორის არსებულ ინტერვალში. ენტეროჯერმინას სუსპენზიას არ აქვს სუნი და გემო, აღნიშნულის გამო მისი გამოყენება ადვილია ბავშვებში. ფლაკონის შიგთავსი შეიძლება გაზავდეს დამტკბარ წყალში, რძეში, ჩაისა თუ ფორთოხლის წვენში. ბავშვებში გამოიყენება 1-2 ფლაკონი დღეში.

ნანი ყავლაშვილი — მედიცინის დოქტორი, თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის (თსუ) პედიატრიის დეპარტამენტის ასისტენტ-პროფესორი, მ. იაშვილის სახ. ბავშვთა ცენტრალური საავადმყოფოს გადაუდებელი დახმარების, ობსერვაციისა და ტოქსიკოლოგიის დეპარტამენტის ექიმი-პედიატრი

სახალწლო განწყობა რომ არ ნაბვიხდეს

ახალი წელი არა მხოლოდ ბავშვების, არამედ უფროსების საყვარელი დღესასწაულიც არის, თუმცა ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულმა პრობლემებმა შესაძლოა სადღესასწაულო განწყობა ნაგვიხდინოს.

- გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები;
- ჰიპერტენზია;
- ნევროზი;
- შაქრიანი დიაბეტი;
- კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული დაავადებები: გასტრიტი, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება, ქოლეცისტიტი, პანკრეატიტი და ჰეპატიტი;

■ გრიპი, გაციება;

■ დეპრესია;

■ ალერგიული რეაქციები, — ეს იმ დაავადებათა ჩამონათვალია, რომელთა გამწვავებასაც ნამდვილად შეუძლია ახალი წლის დღეების გაფუჭება. კვების რეჟიმის მკვეთრი ცვლილება და ალკოჰოლური სასმელების ჭარბი მოხმარება ის ორი ფაქტორია, რომლებიც ძირითადად ქრონიკული დაავადებების გამწვავებას უწყობს ხელს.

სახალწლო სტრესი

ახალი წელი ძალზე დაძაბული პერიოდია. ზოგჯერ ის ნეგატიურ ემოციებსაც კი იწვევს. საჩუქრების არჩევა, სახლის დალაგება, პროდუქტების შეძენა და კერძების მომზადება ნერვული სისტემისთვის სერიოზული

გამოცდაა, რომელსაც ზოგი ვერ უძლებს და წინასახალწლო დეპრესიაც კი ეუფლება.

სახალწლო გაცივა

ახალი წლის დღეებში ხშირდება ზედა სასუნთქი გზების ვირუსულ-რესპირატორული დაავადებები, რაც ადამიანთა ხანგრძლივი და მჭიდრო კონტაქტების შედეგია.

საოჯახო აფთიაქი

დღესასწაულმარომ პრობლემების გარეშე ჩაიაროს, აუცილებელია, თავი გადაავლოთ საოჯახო აფთიაქს. აფთიაქი ალბათ ყველა ოჯახში მოიძევა. სპეციალისტები უბრალოდ მის განახლებას გვირჩევენ, იმ სიტუაციების გათვალისწინებით, რომლებმაც შესაძლოა ახალი წლის დღეებში მოულოდნელად იჩინოს თავი.

საკვებისმიერი ალერგია და მონაგვლა

სტატისტიკის მიხედვით, ექიმს იანვარში ყველაზე ხშირად საკვებისმიერი ალერგიისა და მონამვლის გამო მიმართავენ. გასაკვირი არაფერია — ჩვენ ხომ ახალი წლის დღეებში ჩვეულებრივზე რამდენჯერმე მეტს მივირთმევთ, რაც ნეგატიურად აისახება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მუშაობაზე.

თავის დასაზღვევად შინ იქონიეთ ფერმენტული პრეპარატები, გულძმარვის, ლებინებისა და დიარეის საწინააღმდეგო მედიკამენტები. ურიგო არ იქნება ლებინებისა და დიარეის შედეგად ორგანიზმის გაუწყლოების თავიდან ასაცილებელი საშუალებების შეძენაც.

რაც შეეხება ალკოჰოლურ მონამვლას, აქ კუჭის გამორეცხვასა და ადსორბენტებს გვერდს ვერ ავუვლით. დილიდანვე შეიძლება ნაბახუსევის შესამსუბუქებელი საშუალებების გამოყენებაც.

ქრონიკულად მოავადიან პურჩავთ

ვინაიდან ახალი წლის უქმეებზე სამედიცინო დანებსებულებათა დიდი ნაწილი დაკეტილია, ქრონიკულად მოავადებმა წინასწარ უნდა შეიძინონ



ყველა ის პრეპარატი, რომლებსაც ყოველდღიურად იღებენ.

საოჯახო აფთიაქში უნდა ინახებოდეს ანტიბიოტიკური და ტკივილგამაყუჩებელი პრეპარატები თავის, კბილისა და კუჭის ტკივილის დასამარცხებლად.

ალერგიული რეაქციებისადმი მიდრეკილი პირები უნდა შეიარაღდნენ ანტიჰისტამინური საშუალებებით, ასთმით დაავადებულები — ინჰალატორით, დიაბეტიკები — საჭირო პრეპარატებით, გლუკომეტრითა და შპრიცებით. ამ ტიპის პათოლოგიის მქონეთ სპეციალისტები ურჩევენ, თავი არიდონ ეგზოტიკურ კერძებსა და სასმელებს.

ნაშვები და ალკოჰოლი

სასმელების გარეშე ახალი წელი წარმოდგენილია. ჩვეულებრივ, ამ დღეებში სვამენ ისინიც, ვინც ჯანმრთელობის გამო სასმელზე მთელი წელი უარს ამბობს, ამიტომ აუცილებელია, კარგად გაარკვიონ, რამდენად ეთავსება მათი ყოველდღიურად მისაღები პრეპარატი ალკოჰოლს.

ალკოჰოლი მრავალი წამლის მოქმედებას აძლიერებს ან, პირიქით, თრგუნავს. ამ მხრივ განსაკუთრებული ყურადღება მართებთ ანტიდეპრესანტების მომხმარებლებს, რადგან სპირტთან ერთად მათმა მიღებამ შესაძლოა ჰიპერტონიული კრიზი გამოიწვიოს.

განსაკუთრებული რისკის ჯგუფში შედიან ანტიალერგიული და გულ-სისხლძარღვთა პრეპარატების მომხმარებლები და ინსულინდამოკიდებულები.

ალკოჰოლის მიღების ფონზე მცირდება მედიკამენტების ეფექტი და ძლიერდება ანტიბაქტერიული საშუალებათა მოქმედება.

შაქრიანი დიაბეტის, ასთმის, ნალველკენჭოვანი დაავადების, ჰიპერტონიის მქონე, ინფარქტ- და ინსულტ-გადატანილ პირებს, ორსულებსა და მეძუძურ დედებს სპეციალისტები ურჩევენ, ალკოჰოლს საერთოდ ერიდონ.

დავიცვათ კუჭ-ნაწლავი

სუფრასთან ეცადეთ, რაც შეიძლება ნაკლებცხიმიანი კერძები მიირთვათ. გავრცელებული მითის



მიუხედავად, ცხიმი სულაც არ იცავს თრომბოზგან და, ამასთან, სერიოზულ პრობლემებს უქმნის ჯანმრთელობას.

გახსოვდეთ:

■ ღორის ხორცს ნუ დააყოლებთ გაზიან სასმელს — ეს სერიოზულ დარტყმას მიაყენებს კუჭქვეშა ჯირკვალს — პანკრეასს;

■ ნუ აურევთ ერთმანეთში ალკოჰოლიან სასმელებს;

■ უმჯობესია, მაგარ სასმელებს დააყოლოთ გამანეიტრალებელი პროდუქტები — მჟავე და მლაშე. ამ შემთხვევისთვის გამოდგება ხორცის ნამზადი, გამონაკლისია ცხვრის ხორცი;

■ ძმრიანი საკვები აძლიერებს ალკოჰოლის მოქმედებას;

■ სუფრიდან ადგომისას უმჯობესია მიირთვათ ლიმონიანი ჩაი;

■ მომდევნო დღე დაინყეთ წყლის დაღვეით. გამოდგება მინერალური წყალიც;

■ კონტრასტული შხაპი რეკომენდებულია მხოლოდ პრაქტიკულად ჯანმრთელი ადამიანებისთვის;

■ დაგეხმარებათ გააქტიურებული ნახშირიც — იგი დააჩქარებს ორგანიზმის ტოქსინებისგან განმწმენდას.

ყურადღება მიაქციეთ ვადას

საკვებისმიერი ინტოქსიკაციის რისკი არსებობს როგორც დღე-სასწაულის პირველ დღეს, ისე მომდევნო დღეებშიც. თუ პროდუქტები თავიდანვე არ იყო ხარისხიანი, ინტოქსიკაციამ შესაძლოა პირველივე დღეს იჩინოს თავი. რაც შეეხება მოგვიანებით ინტოქსიკაციას, მის თავიდან ასაცილებლად გირჩევთ, თავიდანვე მიაქციოთ ყურადღება საკვების შენახვის ვადას.

ნუ შეინახავთ კერძებს დიდხანს.

ყველა პროდუქტი შეინახეთ მაცივარში, სათანადო ტემპერატურაზე.

ინტოქსიკაციის თავიდან ასაცილებლად სალათას წინასწარ ნუ შეაზავებთ მაიონეზით ან არაჟნით — უმჯობესია, ეს გააკეთოთ სუფრასთან მიტანამდევრით საათით ადრე. დატოვებულ სალათის ნაწილი შეუზავებელი და მეორე დღეს, ჭამის წინ შეაზავეთ.

ყველაზე მკაფიოდ ზომიერება გვჩირღება

■ ეცადეთ, ყველაფერი მიირთვათ ცოტ-ცოტა;

■ ცხიმიანი და ტკბილი საკვები, რომლითაც ასე მდიდარია საახალწლო სუფრა, ერთდროული მიღებისას მძიმე გამოცდის წინაშე აყენებს გულ-სისხლძარღვთა და საჭმლის მომნელებელ ორგანოებს;

■ რძის ნაწარმს საერთოდ ნუ მიირთმევთ რომელიმე პროდუქტთან ერთად;

■ ხილი და დესერტი მიირთვით როგორც ცალკე ნამზადი;

■ ნუ დააყოლებთ ცხიმიან საკვებს ცივ წყალს, ცხიმი ადვილად იხსნება მხოლოდ თბილსა და ცხელ წყალში.

ეგზოტიკური პროდუქტები

თუ ოდესმე რაიმე ტიპის ალერგია გქონიათ, უმჯობესია, მათი ჭამისგან თავი შეიკავოთ.

ნუ აჭმევთ პატარა ბავშვებს ზღვის პროდუქტებსა და ხიბილალას, თუ ამ ტიპის საკვები მანამდე არ გაუსინჯავთ.

მომზადდა ეკა ჭავჭავაძემ

საახალწლო ტესტი



ახალი წელი მრავალი ჩვენგანის საყვარელი დღესასწაულია. სასიამოვნო მოულოდნელობებს, საჩუქრებს, სიურპრიზებს, მხიარულებას, კარგ დროსტარებას და ვინ მოთვლის, რას აღარ ელიან მოყვარულები ამ ზეიმზე. უპასუხეთ ტესტის კითხვებს და შეიტყვეთ, როგორ გიჯობთ შეხვედით ახალ წელს. სავარაუდო პასუხებიდან შეარჩიეთ მხოლოდ ერთი:

1) სად გიყვართ ახალი წლის შეხვედრა?

- ა) ოჯახურ გარემოში — 2 ქულა.
- ბ) ქალაქგარეთ, მაგალითად, მთაში, ტურისტულ ბანაკში — 2 ქულა.
- გ) რესტორანში — 3 ქულა.

2) ახალი წლის ღამეს ვისთან ერთად ისურვებდით დროსტარებას?

- ა) ოჯახურ წრეში, ნათესავებსა და ახლობლებთან ერთად — 3 ქულა.
- ბ) დიდ კომპანიაში ბევრ უცნობთან ერთად — 4 ქულა.

3) რომელ მუსიკას ანიჭებთ უპირატესობას?

- ა) რომელსაც რესტორანში გვთავაზობენ — 1 ქულა.
- ბ) ვუსმენ საყვარელ ჩანანერებს — 2 ქულა.
- გ) თავად ვუკრავ და ვმღერი — 3 ქულა.

4) როგორი გურმანი ხართ?

- ა) სუფრას ჩიტის რძეც არ უნდა აკლდეს — 4 ქულა.
- ბ) ყველაფერი კარგია ზომიერად — 2 ქულა.

- გ) მოკრძალებული სუფრა არ აკნინებს დღესასწაულს — 1 ქულა.

5) გართობთ საახალწლო ტელეგადაცემები?

- ა) კი, ყოველთვის თავიდან ბოლომდე ვუყურებ — 1 ქულა.
- ბ) მხოლოდ ყველაზე საინტერესო გადაცემები იპყრობს ჩემს ყურადღებას — 2 ქულა.
- გ) ახალი წლის ღამეს საერთოდ არ ვუყურებ ტელევიზორს — 1 ქულა.

6) ულოცავთ სხვებს ახალ წელს?

- ა) ყოველთვის ყველა ნაცნობს — 3 ქულა.
- ბ) მხოლოდ უახლოეს ადამიანებს — 2 ქულა.
- გ) არ მიყვარს მილოცვები — 1 ქულა.

7) გიყვართ საახალწლო საჩუქრების დარიგება?

- ა) არა — 1 ქულა.
- ბ) ტრადიციულად, ყველა ახლობელს ვახარებ — 3 ქულა.
- გ) მხოლოდ ოჯახის წევრებს ვჩუქნი — 2 ქულა.

10 ქულამდე — მორცხვი და მოკრძალებული ხართ, თანაც რამდენადმე პრაქტიკულიც. არ გიყვართ დიდი და ხმაურიანი კომპანიები. უპირატესობას ანიჭებთ ვიწრო წრეს. მაინცდამაინც არც ფულის ხარჯვა გიყვართ. ეცადეთ, ახალ წელს გამოიხატოთ დრო და გამხებდაობა კარდინალური ცვლილებებისთვის — შეიცვალეთ გარეგნობა (თმის ფერი, ვარცხნილობა), სამსახური, საცხოვრებელი ადგილი, ნაცნობების წრე — ყოველივე ეს სასიკეთოდ წაგადგებათ!

11-დან 19 ქულის ჩათვლით — თქვენი ხასიათი შეიძლება ოქროს შუაღედს მივაკუთვნოთ. უკიდურესობებს მუდამ თავს არიდებთ. კარგი თანამოსაუბრე ხართ, კომუნიკაბელური და მხიარული, თუმცა ყოველივე ამას შეგნებულად აკეთებთ. გიყვართ ახალი იმედებისა და წარმატებების წელია, ამიტომაც თამამად შეხვდით მას და უფრო მეტად გააქტიურდით.

20 ქულაზე მეტი — თქვენ ნებისმიერ წრეში სიხარულით გელიან. გიყვართ მუსიკა და თქვენს ხასიათში არის რაღაც ბოჰემური. არასოდეს მოქმედებთ გათვლით, ადვილად ხარჯავთ ფულს, კეთილი და ხელგაშლილი ხართ, ზოგჯერ არაპრაქტიკულიც კი, გულითადი და ხალასი, ამიტომაც კომპანიის სულსა და გულს გინოდებენ. ახალ წელს ახალ საქმეებსა და იდეებს შეეჭიდეთ. რაც უფრო მეტად გადაერთვებით ახალ წამოწყებებზე, მით უფრო მეტ სიამოვნებას მიიღებთ ცხოვრებისგან.

მოამზადა
თინათინ გოცაძე

ფონიატრია



ირინა ქაცარავა

ოტორინოლარინგოლოგი

ფონიატრია ოტორინოლარინგოლოგიის ქვესპეციალობაა და შეისწავლის სახმო აპარატის ანატომიას, ფიზიოლოგიას, ხორხის დაავადებების დიაგნოსტიკას და მკურნალობის სხვადასხვა მეთოდებს. ხმის აპარატის ფუნქცია მჭიდროდაა დაკავშირებული ორგანიზმში მიმდინარე სხვადასხვა ფიზიოლოგიურ პროცესთან, რომლებსაც შეუძლიათ იმოქმედონ ამ აპარატზე ზოგჯერ დადებითად, ხოლო ზოგჯერ უარყოფითად. „ხმის პროფესიონალები“ ასე უწოდებენ იმ ადამიანებს, რომლებსაც სახმო აპარატის გამოყენება გაძლიერებულ რეჟიმში უწევთ, აქედან გამომდინარე ძალიან მნიშვნელოვანია სწორად და დეტალურად შეფასდეს ხმის მართვის მექანიზმი და სახმო აპარატის მკურნალობის თავისებურებანი.

დღესდღეისობით დიაგნოსტიკისთვის უახლეს და ყველაზე ინფორმატიულ აპარატულ კვლევას ვიდეოსტრობოსკოპული კვლევა წარმოადგენს. იგი საშუალებას გვაძლევს დეტალურად შევაფასოთ ხმოვანი იოგებზე არსებული პათოლოგიები, მკვეთრად აძლიერებს ვიზუალიზაციას და ხმოვანი იოგებს რხევას ნებისმიერ ფაზაში შენელებულად აფიქსირებს.

მკურნალობის ტაქტიკა თანამედროვე ფონიატრიაში მოიცავს: მედიკამენტურ მკურნალობას და ხმის თერაპიას. არსანიშნავია მწვავე და ქრონიკული ლარინგიტი (ხორხის ანთება), როდესაც ძალიან ეფექტურად და აქტიურად გამოიყენება პრეპარატები: ისლა მოსი და ისლა მინტი. ხმის პროფესიონალების შემთხვევაში ამ პრეპარატების გამოყენება განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია, რადგან ისლა მოსი და ისლა მინტი წარმოადგენს ბუნებრივ კომპონენტებზე დამზადებულ პრეპარატებს, არ იწვევენ ლორწოვანი გარსის სიმშრალეს და არ გააჩნიათ არასასურველი გვერდითი

მოვლენები. პრეპარატის გამოყენება შეიძლება რეგულარულად პროფილაქტიკის მიზნითაც.

ხმოვანი იოგებზე სხვა პათოლოგიების შემთხვევაში, მაგალითად: ცრუ კვანძები, რეინკეს შეშუპება და ასე შემდეგ კეთდება ისეთი მანიპულაცია როგორცაა: სხვადასხვა პრეპარატების დაწვეთება ხმოვანი იოგებზე.

არსებობს დაავადებები, რომლის შემთხვევაშიც მედიკამენტური მკურნალობა უეფექტოა და საჭიროებს ხმის თერაპიას. მაგალითად ფუნქციური და სპასტიური დისფონია ან აფონია, ამ დროს ხორხის ორგანული დაზიანება არ აღინიშნება, პაციენტი კი უჩივის ხმის ჩახლეჩვას ან

არ არსებობას. დაავადება ვითარდება ნევროგენული აშლილობის ან უცნაური სტრესის ფონზე. მკურნალობის ტაქტიკა მდგომარეობს შემდეგში: პაციენტს უტარდება ხმის თერაპია, სასურველია ფსიქოლოგის ჩარევაც.

და ბოლოს, ყურადღება მინდა გავამახვილო სწორ სუნთქვაზე სიმღერის დროს. სამწუხაროდ ხშირია პათოლოგიები ხმოვანი იოგებზე, რომელებიც გამოწვეულია არასწორი სუნთქვით, ამ დროს ბგერის ტალღა სიმღერის ან საუბრის დროს ეჯახება უშულოდ იოგებს და იწვევს მის დაზიანებას. სასურველია ხმის პროფესიონალებმა დღის განმავლობაში რამოდენიმეჯერ აკეთონ სუნთქვითი ვარჯიშები.

ისლა მინტი ისლა მოსი

- ყელის ინფექციურ-ანთებითი დაავადებები, როგორცაა: ფარინგიტი, ლარინგიტი, მათ შორის ალერგიული წარმოშობის (მშრალი გამაღიზიანებელი ხველა, ხმის ჩახლეჩა);
- მშრალი ხველის თერაპია მწ. და ქრ. ბრონქიტებისა და ბრონქული ასთმის დროს კომპლექსური თერაპიის შემადგენლობაში;
- სახმო იოგების მეტისმეტი დაჭიმვა (მომღერლებში, მასწავლებლებში, ლექტორებში).
- პირის ღრუს და ხახის ლორწოვანი გარსის სიმშრალე და გაღიზიანება (მშრალი, არასაკმარისად ნოტიო ჰაერის ჩასუნთქვა შენობებში ვათბობის პერიოდში, კონდიციონერით აღჭურვილ შენობებში, ცხვირის სუნთქვის შემლუდვის გამო და აგრეთვე სპორტული შეჯიბრების დროს).

ხმის წასვლის, ხმის ჩახლეჩისა და მშრალი გამაღიზიანებელი ხველის დროს!



„ბაიოქინეზისა და ბანდოი ინსტრუმენტის, ვაპროდითი მოვლენების შესახებ ლებალური ინფორმაციის მიხედვით მიმართეთ ექიმს“

საახალწლო კურიოზები



დიდთოვლობა მინესოტაში

1998 წელი მინესოტის ერთ-ერთ სასტუმროში კიდევ დიდხანს ემასხოვრებათ.

ახალი წლის დადგომამდე რამდენიმე საათით ადრე მთელ შტატში გაითიშა ელექტროენერგია — დიდთოვლობამ ელექტროგადამცემი ხაზები დააზიანა.

თოვლით დაფარულ სასტუმროსთან მიახლოება კი შეუძლებელი იყო. არც გამათბობელი მონყობილობები მუშაობდა.

სასტუმროს ადმინისტრაცია არ დაბნეულა — სტუმრებს განუცხადეს, რომ მათ ყველაზე ექსტრემალური ახალი წელი ელოდათ ვიქტორინებით, გათამაშებითა და პრიზებით სავსე.

პირობების გაცნობის შემდეგ სტუმრებმა სიხარულით მიიღეს ეს წინადადება და მთელი ღამე სპეციალური ნიჩბებით თხრიდნენ თოვლში გვირაბებს, ასუფთავებდნენ სასტუმროსთან მისასვლელ გზებს, ეძებდნენ და პოულობდნენ კიდევ დამალულ შამპანურის ბოთლებსა და სხვა წამახალისებელ პრიზებს.

დილით სასტუმროსთან მისულმა მამაკაცმა თვალებს არ დაუჯერა: სასტუმროს თანამშრომლები და სტუმრები, სავსებით ფხიზელნი, ხალისით ძერწავდნენ თოვლის ფიგურებს. მათ ვერც უშუქობამ გაუფუჭა სადღესასწაულო განწყობა და ვერც სიცივემ.

სასტუმროს თანამშრომლებმა შტატის ხელმძღვანელობისგან განსაკუთრებული მადლობა დაიმსახურეს საგანგებო ვითარებაში გამოჩენილი მამაცობისა და გონებამახვილობისთვის.

ცოლის წინ მორბენალ ქმარსაო

ახალი წლის წინა დღეს რუსეთის ერთ ქალაქში გამოძახებულმა მამაკაცმა ფანჯრიდან გადმოკიდებული მამაკაცი შეამჩნიეს, რომელსაც ძლივს იკავებდა ფანჯრის რაფა. მოგვიანებით გაირკვა, რომ ყველაფერი საკმაოდ პროზაულად დაიწყო. მამაკაცის მეუღლე მთელი დღე სამზარეულოში ფუს-ფუსებდა და საახალწლო სუფრას ამზადებდა. რაკი ყველაფერი მაცივარში არ დაეცა, რომ არ გაფუჭებულიყო, ზოგი რამ საგულდაგულოდ ჩაანყო პოლიეთილენის პარკებში და ფანჯრიდან გადაკიდა. ასევე მოექცა სპირტიან სასმელებსაც.

სალამოს, ვიდრე ცოლი საყიდლებზე იყო წასული, მამაკაცმა გადაწყვიტა, საქმლისთვის სასმელიც მიეყოლებინა, მაგრამ მისი აღებისას ფეხი აუცურდა და ფანჯრიდან გადავარდნას ძლივს გადაურჩა.

ფანჯარაზე იგი კარგა ხანს ეკიდა. მართალია, მეზობლებმა მალევე შეამჩნიეს, მაგრამ დახმარების ნაცვლად მისი სადღეგრძელო შესვეს, როგორც მამაკაცი კასკადიორისა და უბრალოდ კარგი კაცისა, რომელიც ახალ წელს ორიგინალურად აღნიშნავდა... სანყალი ზუსტად ორი საათი ეკიდა ყინვაში. არავინ იცის, ბოლოს რატომ გადაწყვიტეს მეზობლებმა მამაკაცის გამოძახება — შესაძლოა სადღეგრძელო გამოელიათ, ან მომაკვდავი მეზობლის ხევენამ გაჭრა.

ირემი საყვარელი გოგონასათვის

სამხედრო სასწავლებლის კურსანტმა თავი იმით გამოიჩინა, რომ უდიდესი სუპერმარკეტიდან საყვარელი გოგონასათვის უზარმაზარი განათებული ირემი მოიპარა. ქურდი თავად ღმერთმა დასაჯა — კურსანტი სუპერმარკეტის კედლებს არ გასცილებოდა, რომ ირემის გასანათებელ მონყობილობაში რაღაცამ გაიეღვა და ქურდს დენმა დაარტყა. იგი ადგილზე გაქვავდა, თუმცა ამის შემდეგ სუპერმარკეტში დენი გამოირთო, რითაც იქ მყოფმა უამრავმა ადამიანმა „ისარგებლა“. საბოლოოდ სუპერმარკეტის მეპატრონემ ირემის წყალობით რამდენიმეათასიანი ზარალი განიცადა.

უძრავი ქონების სააგენტო

უძრავი ქონების სააგენტოებში ხშირად ხდება კუროზები და ამ მხრივ არც ახალი წლის დღეებია გამოწვევა. მაგალითად, ერთ-ერთ სააგენტოს 31 დეკემბრის დილას მიმართა კლიენტმა, რომელიც ითხოვდა, შეერჩიათ მისთვის ელიტურ დასახლებაში მილიონი დოლარის ღირებულების კოტეჯი. მოთხოვნისამებრ, ხელშეკრულება იმავე დღეს უნდა გაფორმებულიყო და გადასახლებაც იმავე დღეს უნდა მოესწროთ. გაკვირვებული აგენტის კითხვაზე, რატომ ჩქარობდნენ ასე, კლიენტმა უპასუხა: ტრადიცია გვაქვს, ყოველ ახალ წელს ახალ სახლში ვხვდებით.

ჩილეელთა საახალწლო სტუმართმოყვარეობა

ლუქსემბურგის ერთი მყუდრო სასტუმროს თანამშრომლები გაოგნებულები დარჩნენ, როცა 31 დეკემბერს, ახალი წლის დადგომამდე ცოტა ხნით ადრე, ჩილეელ სტუმართა დელეგაციამ სარეგისტრაციოში ადგილობრივი სასაფლაოების მისამართი და იქ მისასვლელად ტრანსპორტის გამოყოფა მოითხოვა.

შეშინებულმა სასტუმროს თანამშრომელმა სწრაფად გაარკვია, რომ სტუმრების სურვილს სატანურ რიტუალებსა და მსხვერპლშენივასთან კავშირი არ ჰქონდა. უბრალოდ, ჩილეელების ტრადიციით, ძველი და ახალი წლების გასაყარზე გარდაცვლილები მცირე ხნით დედამიწაზე ბრუნდებიან და აუცილებელია, მათ სასაფლაოზე ვინმე დახვდეს.

ჩილეელებს სწამთ, რომ საიქიოში დაბრუნებული სულები სწორედ მათთვის ილოცებენ, ვინც ამ საკრალურ წუთებში დედამიწაზე შეხვდებით და მთელი წელი ყოველგვარ საქმეში შეეწევიან.



უნებლიე საჩუქარი

31 დეკემბრის ღამეს კიდევ ერთი საინტერესო ისტორია მოხდა. დაახლოებით 19 საათზე უძრავი ქონების აგენტმა მუშტრებს გასაყიდი სახლი აჩვენა. მყიდველიცა და გამყიდველიც იოლად შეთანხმდნენ და ის-ის იყო, მყიდველები უკან უნდა გაბრუნებულიყვნენ, რომ ძალი ხელიდან გაუსხლტათ და ვერაფრით გამოიყვანეს ოთახიდან. რამდენიმეწუთიანი ძებნის შემდეგ ძაღლმა დივნიდან პატარა ფუთა ამოაძვრინა, რომელშიც ფული აღმოჩნდა.

მეუღლის კითხვაზე, რა იყო ეს, სახლის პატრონმა უპასუხა, რომ იგი მთელი წელი მალულად აგროვებდა მისთვის ძვირფასი ქურქის შესაძენ თანხას. გახარებული ცოლი მაშინვე ქურქის შესაძენად მოემზადა და ალერსიანი სიტყვებით აავსო მეუღლე, რომელიც ნირნამხდარი იდგა და ნაძალადევად იღიმებოდა.

მკითხობაც ასეთი უნდა

ახალი წლის ღამეს შეზარხოშებულმა სტუდენტმა გოგონებმა გაიხსენეს უძველესი ტრადიცია, რომლის თანახმადაც, ძველი და ახალი წლის გასაყარზე ფანჯრიდან ფეხსაცმელი უნდა გადააგდო და ვინც დაგიბრუნებს, ჰკითხო შენი საბედოს სახელი.

გოგონები ერთიმეორის მიყოლებით ისროდნენ ჩექმებს, ვიდრე ეზოდან გულისგამგმირავი ყვირილი არ გაიგონეს — ერთ-ერთი ჩექმა იმ გამვლელს ერგო, რომელსაც არათუ საბედოს, სასწრაფო დახმარების თანამშრომლებისთვის საკუთარი სახელის თქმაც კი გაუჭირდა — 15-სანტიმეტრიანი ქუსლი მას პირდაპირ თვალში მოხვდა. დაშავებული კლინიკაში გადაიყვანეს და რამდენიმე ნაკერი დაადეს.

კვება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების დროს

სორცი

რეკომენდებულია:

საქონლის, ხბოს, ქათმის, კურდღლის, ინდაურის მჭლე, მოხარშული, ხორცსაკეპში გატარებული ხორცი მყესების, ფასციის, კანის გარეშე, ორთქლზე მომზადებული კატლეტი, მოხარშული ხორცის პასტეტი.

არ არის რეკომენდებული:

საქონლის, ცხვრის, იხვის, ბატის ცხიმიანი, შემწვარი და შებოლილი ხორცი, ძეხვეული, კონსერვები.

თევზი

რეკომენდებულია:

მოხარშული უცხიმო ჯიშები: ვირთევზა, ქორჭილა, ქარიყლაპია, კობრი, ფარგა; ხიზილალა (კვირაში 1-2-ჯერ არა უმეტეს 20 გრამისა).

არ არის რეკომენდებული:

ცხიმიანი ჯიშები, თევზის მსუყე ბულიონი, შებოლილი თევზი, თევზის კონსერვი.

რძის ნაწარმი

რეკომენდებულია:

მოუხდელი რძე, რძის ფხვნილი, ნადული, ახალი ხაჭო, მანონი (განურული), ნაკლებცხიმიანი ყველი.

არ არის რეკომენდებული:

შებოლილი ყველი, მომწავო არაჟანი ან მანონი, ნაყინი, შოკოლადი.

წვნიანი კარკაპი

რეკომენდებულია:

მანვნის სუპი, ბურღულის (მანანის, ბრინჯის, ქერის, შვრიის, წინიბურას) სუპი, ბოსტნეულის სუპი-პიურე, სუპი ვერმიშელით ან მაკარონით.

არ არის რეკომენდებული:

ხორცის, თევზის, სოკოს, ბოსტნეულის (განსაკუთრებით — კომბოსტოს) ნახარში და მსუყე ბულიონი, ბორში, სანებელი (სოუსი).



კვირცხი

რეკომენდებულია:

დღეში არა უმეტეს ორი ცალისა, თოხლოდ მოხარშული, ორთქლზე მომზადებული ომლეტი ან სუფლე, ათქვეფილი ცილის კერძები.

არ არის რეკომენდებული:

მაგრად მოხარშული კვერცხი, კვერცხის ტაფამწვარი.

პურ-ფუთუხაული, გურლუაული

რეკომენდებულია:

თეთრი მშრალი (წინა დღის გამომცხვარი) პური, თეთრი ორცხობილა, წყალზე მომზადებული ფაფები (მანანის, ბრინჯის, ქერის, წინიბურას, შვრიის), მოხარშული ვერმიშელი ან წვრილად დაკეპილი მაკარონი.

არ არის რეკომენდებული:

შავი პური, თეთრი ახალგამომცხვარი პური, ნაზუქი, ღვებელი, ბლინი, საკონდიტრო ნაწარმი.

ბოსტნეული

რეკომენდებულია:

კარტოფილი, სტაფილო, კიტრი, ჭარხალი, ადრეული გოგრა, ყაბაყი, სალათის ფურცლები, მოხარშული ან ორთქლზე მომზადებული პუდინგი ან პიურე, წვრილად დაკეპილი კამა.

არ არის რეკომენდებული:

უმი ბოსტნეული, ხახვი, ნიორი, ბოლოკი, თაღვამი, მჭაუნა, ისპანახი, კონსერვები, მწნილეული, ცხარე სანელებლები: წინაკა, მდოგვი, პირშუშხა, ძმარი.

ხილი, კენკრა

რეკომენდებულია:

მწიფე, ტკბილი ჯიშები, გახეხილი, მოხარშული, ყელე, მუსი

არ არის რეკომენდებული:

ფორთოხალი, საზამთრო, ყურძენი, ბრონეული, გრეიპფრუტი, შინდი, ლიმონი, ქლიავი.

სასმელები

რეკომენდებულია:

სუსტი ჩაი რძით ან ნალებით, ასკილის ნახარში, ხილის, კენკრისა და ბოსტნეულის ახალგამონჭრული წვენები, გახეხილი ხილი და კენკრა (ტკბილი ჯიშები), კომპოტები, კისელი.

არ არის რეკომენდებული:

შავი ყავა, გაზიანი სასმელები, ბურახი.

იკრძალება:

ღვინო, სპირტიანი და ძალიან ცივი სასმელები.

მომზადდა ნანა კალანდიაძე

თვალის ვირუსული კონიუნქტივიტი



ვირუსული კონიუნქტივიტი ერთ-ერთი ყველაზე ფართოდ გავრცელებული დაავადებაა. მის შესახებ გვესაუბრება საქართველოს საპატრიარქოს სამედიცინო ცენტრის ექიმი ოფთალმოლოგი სოფია იმედაშვილი.

მცირე ანატომიური მასკურსი

კონიუნქტივა თვალის გარეთა შემაერთებელი ქსოვილია, რომელიც ასრულებს ბარიერულ, დამატენიანებელ, მკვებავ ფუნქციებს. იგი ფარავს ხილულ თეთრ გარსს (სკლერას) და ქუთუთოების შიგნითა ზედაპირს.

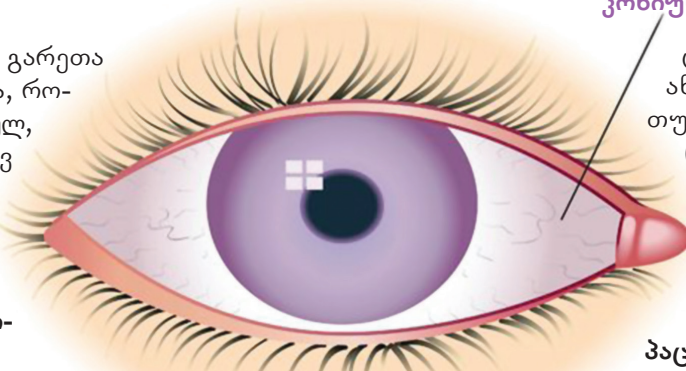
რა დაავადებაა კონიუნქტივიტი?

— კონიუნქტივიტი კონიუნქტივის ანთებაა. არსებობს ბაქტერიული, სოკოვანი, ვირუსული და ალერგიული კონიუნქტივიტები.

როგორ გადაედება დაავადება?

— დაავადება გადაედება ჰაერ-ვეთოვანი გზით. მისი ფართო გავრცელება განპირობებულია ვირუსის გამძლეობით მშრალ ზედაპირზე, საინკუბაციო პერიოდი კი 4-10 დღეა. კონიუნქტივიტის დაწყებიდან 12 დღის განმავლობაში დაავადებული ადამიანი ვირუსის გადამტანია.

დაავადებას მალაღი კონტაგიოზურობა ახასიათებს. მსოფლიოს სხვადასხვა რეგიონში რეგისტრი-



ნორმალური კონიუნქტივა

— არსებობს ვირუსული ეტიოლოგიის კონიუნქტივიტი (ლორწოვანი გარსის ანთება), ბლევარიტი (ქუთუთოს ანთება), კერატიტი (რქოვანა გარსის ანთება), უვეიტი (სისხლძარღვოვანი ტრაქტის ანთება) და მათი კომბინირებული ვარიანტები.

რას უჩივის ამ დროს პაციენტი?

— თვალის ვირუსული დაავადება უმეტესად ცალი თვალიდან იწყება და გადა-

კონიუნქტივის ანთება

დის მეორეზე. დაავადების დასაწყისი მწვავეა. ხშირად წინ უძღვის ზედა სასუნთქი გზების მწვავე რესპირატორული ინფექცია, სხეულის ტემპერატურის მატება. თან ახლავს სინათლის შიში, მხედველობის დაქვეითება, თვალის კაკლის სინითლე, ქუთუთოების შეშუპება, წვისა და სიმზურვალის, უცხო სხეულის შეგრძნება თვალში, ცრემლდენა, სეროზული ან ჩირქოვანი გამონადენი, ყურისწინა ლიმფური ჯირკვლების გადიდება. რამდენიმე

დღის შემდეგ პროცესში ერთვება მეორე თვალი.

— რით შეიძლება გართულდეს თვალის ვირუსული დაავადება?

— დაავადების გართულება მოსალოდნელია, თუ ოფთალმოლოგს დაგვიანებით მიმართეთ. დაავადების დაწყებიდან 7-10 დღის შემდეგ შესაძლოა პროცესში ჩაერთოს რქოვანაც, ამიტომ აუცილებელია, დაავადების პირველივე ნიშნებზე მიმართოთ ექიმს. დროული მკურნალობის შემთხვევაში დაავადება გართულების გარეშე ჩაივლის.

განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს ჰერპესვირუსითა და ადენოვირუსით გამოწვეული კონიუნქტივიტი, რომელსაც ხანგრძლივი და მორეციდივე მიმდინარეობა ახასიათებს.

თვალის ინფექციურ დაავადებებს შორის რქოვანას შემღვრევისა და სიბრმავის ყველაზე გავრცელებული მიზეზია ჰერპესული კერატიტი, რომელმაც შესაძლოა რქოვანას პერფორაციამდე (გახვრეტამდე) მიგვიყვანოს.

თუ ვირუსული ინფექცია გაგრძელდა 3-4 კვირაზე მეტხანს, შესაძლოა დაზიანდეს თვალის რქოვანა გარსიც. შორს წასულ შემთხვევებში შესაძლოა რქოვანა იმდენად შეიმღვრეს, რომ საჭირო გახდეს მისი გადანერგვა.

— აქვს თუ არა დაავადებას სეზონური ხასიათი?

— ვირუსული კონიუნქტივიტი გვხვდება წელიწადის ოთხივე დროს, მაგრამ რამდენადმე ხშირდება შემოდგომასა და გაზაფხულზე.

— როგორ ავიცილოთ ის თავიდან?

— უნინარეს ყოვლისა, აუცილებელია ჰიგიენური ნორმების დაცვა:

■ ხშირად ვიბანოთ ხელები საპნით;

■ მოვერიდოთ თვალზე ხელის შეხებას.

დაავადებული კი უნდა იცავდეს შემდეგ წესებს:

■ ერიდოს მასობრივი თავშეყრის ადგილებს;

■ გამოჯანმრთელებამდე არ გაიკეთოს კონტაქტური ლინზები;

■ ჰქონდეს საკუთარი პირსახოცი, რომელიც გაირეცხება ცალკე და გაუთოვდება ყოველი ხმარების შემდეგ;

■ ქალებმა თავი არიდონ თვალეზის მაკიაჟს;

■ ნუ ათხოვებენ და ითხოვებენ სათხილამურო სათვალეს, რადგან ის, ჩვეულებრივი მზის სათვალისგან განსხვავებით, ჰერმეტიულია და კარგად ინარჩუნებს ვირუსს.

— რას გვეტყვით ჰერპესულ კერატოკონიუნქტივიტზე?

— მარტივი ჰერპესი ინფექციური აგენტით განპირობებული სიბრმავის ყველაზე ხშირი მიზეზია. ინფექცია უმეტესად გადაედება ჰაერნვეთოვანი გზით, იშვიათად — პირდაპირი კონტაქტით. დაავადება ძირითადად ცალმხრივია, იწყება მწვავედ, მიმდინარეობს მძიმედ და ხანგრძლივად, ხშირად — გრიპის ან სხვა ანთებითი დაავადების ფონზე. მისი კლინიკური სურათი მრავალფეროვნებით გამოირჩევა. პაციენტები უმეტესად უჩივიან ფოტოფობიას (სინათლის შიშს), თვალში უცხო სხეულის შეგრძნებას, მხედველობის დაზიანებას, ცრემლდენას...

რქოვანას ჰერპეს-ზოსტერის შემთხვევაში ჰერპესულ გამონაყარს წინ უძღვის ზოგადი სისუსტე, ძლიერი ნევრალგიური ტკივილი სამწვერა ნერვის გასწვრივ. შემდეგ შუბდება შუბლისა და ქუთუთოს კანი და ჩნდება ბუმბუტუკოვანი გამონაყარი. იმავედროულად გამონაყარი ჩნდება რქოვანაზეც და ვითარდება კერატიტი, რქოვანას წყლული, რამაც, როგორც უკვე აღვნიშნე, შესაძლოა თვალის კაკლის პერფორაცია გამოიწვიოს და არა მარტო სიბრმავემდე, არამედ თვალის კაკლის დაკარგვამდეც კი მიგვიყვანოს.

— როგორ მკურნალობენ თვალის ვირუსულ დაავადებას?

— მკურნალობა ტარდება ანტივირუსული და რქოვანას აღმდგენი პრეპარატებით, იმუნიტეტის სტიმულატორებით.

— რას გვეტყვით ქირურგიული მკურნალობის მეთოდის შესახებ?

— რქოვანას ნაწიბურის ჩამოყალიბების შემდეგ დგება რქოვანას გადანერგვის ან კერატოპროთეზირების საკითხი.

გახსოვდეთ, დროულად ჩატარებული ადეკვატური მკურნალობა თავიდან აგაცილებთ გართულებებს, ამიტომ დაავადების ნიშნების შემჩნევისთანავე მიმართეთ ოფთალმოლოგს და ზედმინევენით შეასრულეთ დანიშნულება.

ესაუბრა
ნანა ხუცანიძე ✚



თუ ვირუსული ინფექცია გაგრძელდა 3-4 კვირაზე მეტხანს, შესაძლოა დაზიანდეს თვალის რქოვანა გარსიც.

სკოლიოზი



სკოლიოზის შესახებ გვესაუბრება დავით ტატიშვილის სამედიცინო ცენტრის ექიმი რადიოლოგი, მედიცინის დოქტორი თამარ გურგენიძე:

— სკოლიოზი, ხერხემლის სვეტის გამრუდება, საკმაოდ გავრცელებული დაავადებაა. ის, სტატისტიკის თანახმად, დედამიწის მოსახლეობის 40-50%-ს აწუხებს. ვფიქრობ, მაჩვენებელი გაცილებით მაღალი იქნებოდა, მსოფლიოში ყველას რომ ჰქონდეს გავლილი შესაბამისი სამედიცინო შემოწმება. სამწუხაროდ, ბოლო ხანს ჩვენს ქვეყანაში ეს დაავადება გახშირდა, რაც უმთავრესად ბავშვთა არასისტემატური პროფილაქტიკური შემოწმების, მოსახლეობის არასაკმარისი ინფორმირებულობის, სამკურნალო ფიზკულტურის ნაკლები პოპულარიზაციისა და ნაკლები ხელმისაწვდომობის ბრალია. ამ პრობლემების მოგვარება ძალზე მნიშვნელოვანია ჯანსაღი მომავალი თაობის აღზრდისთვის.

— რა ინვესტაცია სკოლიოზს?

— გამოყოფთ ყველაზე მნიშვნელოვან მიზეზებს:

■ კუნთოვან-იოგოვანი უკმა-რისობა — ბავშვის სწრაფი ზრდისას კუნთოვანი კარკასი ვერ ეწევა ძვლებს, რაც ხერხემლის კუნთებისა და იოგოვანი აპარატის დასუსტებას განაპირობებს;

■ ენდოკრინული ჯირკვლების დისფუნქცია — სქესობრივი მომწიფების ასაკში, როდესაც ორგანიზმში ხდება ჰორმონული ძვრები, მცირდება

ძვლების სიმკვრივე, რაც არასწორი ფიზიკური დატვირთვის დროს ხერხემლის გამრუდებით სრულდება;

■ დისპლაზიური ფაქტორი — დისპლაზიური პროცესები ასუსტებს ძვლოვან ქსოვილს;

■ ნეიროგენული ფაქტორი — ნეიროგენული თეორია სკოლიოზის განვითარებას ნერვული სისტემის პათოლოგიებს უკავშირებს;

■ სტატიკურ სკოლიოზს განაპირობებს ზურგისა და მუცლის კუნთების სისტემატური ცალმხრივი სტატიკური დატვირთვა. ასეთია, მაგალითად, პროფესიული და ფუნქციური სკოლიოზები, მათ შორის — სასკოლო სკოლიოზიც. დიდია მათ განვითარებაში კომპიუტერის როლი;

■ პათოლოგიის ჩამოყალიბებაში დიდ როლს ასრულებს ბრტყელი ტერფი და ტერფის მაღალი თალიც;

■ არსებობს თანდაყოლილი სკოლიოზებიც, რომლებიც მუცლადყოფნის პერიოდში სხვადასხვა დარღვევითა და მემკვიდრეობითი ფაქტორებით არის განპირობებული.

სკოლიოზის განვითარებას ასევე ხელს უწყობს რაქიტი, ხერხემლის თანდაყოლილი ანომალიები, ტუბერკულოზი, პოლიომიელიტი, ხერხემლის ტრავმები.

— რა ტიპის სკოლიოზები არსებობს?

— სკოლიოზის ტიპი გამრუდების ფორმის მიხედვით დიფერენცირდება:

■ C-ს მაგვარი სკოლიოზი სკოლიოზის ყველაზე მარტივი ფორმაა, მულაენდება სიგრძივი გვერდითი გამრუდებით, ახასიათებს გამრუდების 1 რკალი;

■ S-ის მაგვარ სკოლიოზს გამრუდების 2 რკალი ახასიათებს;

■ Z-ის მაგვარ სკოლიოზს — 3 რკალი.

რაც უფრო მეტია გამრუდების რკალი და გამრუდების კუთხე, მით უფრო რთულია მდგომარეობა.



იდოპათიური სკოლიოზი სკოლიოზის განსაკუთრებით საშიში ფორმაა. ის უმეტესად ადრეულ ასაკში ყალიბდება და გაცილებით რთულ კლინიკურ სურათს იწვევს.

იდოპათიური სკოლიოზი იწყება 5-7 წლიდან. მეორე მნიშვნელოვანი პერიოდია აქტიური ზრდის პერიოდი — 10-დან 14 წლამდე. ამ ასაკში აღმოჩენილი სკოლიოზის ეს ფორმა, როგორც წესი, აღემატება I ხარისხს. გოგონებთან ის 5-ჯერ უფრო ხშირია, ვიდრე ვაჟებთან.

ლება მკურნალობას, ამიტომ გვიან გამოვლენისას პროგნოზი ხშირად არაკეთილსაიმედოა. პროცესის სრულდება ტანდემობის ვიზუალური დეფექტით, რომელიც მჟღავნდება მთელი სხეულის ასიმეტრიით, ზოგჯერ — სახის ასიმეტრიითაც კი, და ორგანოთა ფუნქციის მოშლით. რომელ ორგანოს დაზიანებას სკოლიოზი, იმაზეა დამოკიდებული, ხერხემლის რომელ სეგმენტებზე მოდის მეტი გადახრის კუთხე. პროგნოზზე გავლენას ახდენს დაავადების დროული გამოვლენა და სწორი რეაბილიტაცია.

პირველადი სკოლიოზური რკალის ლოკალიზაციის მიხედვით განასხვავებენ იდოპათიური სკოლიოზის შემდეგ ვარიანტებს: კისერ-გულმკერდის სკოლიოზს, გულმკერდის სკოლიოზს, გულმკერდ-ნელის სკოლიოზს და ნელის სკოლიოზს.

მეტად საყურადღებოა კომბინირებული სკოლიოზი, რომელიც, ჩვეულებრივი სკოლიოზისგან განსხვავებით, გამოიხატება 2 ან 3 ერთმანეთისგან დამოუკიდებელი პირველადი სკოლიოზური რკალით. ყოველ რკალს თავისი მეორეული, კომპენსატორული გამრუდება აქვს. ეს იდოპათიური სკოლიოზის განსაკუთრებით მძიმე ფორმაა, რომელიც ყალიბდება ხერხემლის S-ის ან Z-ის მაგვარი სვეტით დამისგარშემოკვეთი ტორსიით.

იდოპათიური სკოლიოზის ძირითადი სიმპტომებია:

- სწორად დგომისას მხრები სხვადასხვა დონეზეა;
- თავი არ არის სხეულის ცენტრში (შესაძლოა, სხვადასხვა დონეზე იყოს ყურები);
- ბარძაყები არ არის ერთ სიმაღლეზე;
- ხელების სიგრძე სხვადასხვაა;
- ზურგის ტკივილი;
- ფეხების ტკივილი;
- ნაწლავებისა და ნაღვლის ბუშტის მუშაობის რიტმის დარღვევა, რაც ხშირად კუჭ-ნაწლავის სისტემის პათოლოგიით მთავრდება;
- ფილტვების და გულის ფუნქციის დარღვევა.

— რაზეა დამოკიდებული ეს დარღვევები?

— სკოლიოზს აქვს 4 ხარისხი, რომლებზეც ბევრად არის დამოკი-

დებული ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციობა. რენტგენოლოგიურად ხარისხები ფასდება შემდეგნაირად:

- I ხარისხი — პირველადი გამრუდების კუთხე 10 გრადუსზე ნაკლებია;
- II ხარისხი — კუთხე 10-დან 25 გრადუსამდე მერყეობს;
- III ხარისხი — 25-დან 40 გრადუსამდე;
- IV ხარისხი — 40 გრადუსზე მეტია.

I და II ხარისხი შედარებით მსუბუქად მიიჩნევა, განსაკუთრებით — I, რომელიც თითქმის არ არღვევს ორგანოთა ნორმალურ ფუნქციობას. II ხარისხის სკოლიოზი, განსაკუთრებით — იდოპათიური, უკვე იწვევს მეტ-ნაკლებად გამოხატულ ჩივილებს თავის, კიდურებისა და შინაგანი ორგანოების მხრივ. III და IV ხარისხის იდოპათიური სკოლიოზი კი ძალზე სერიოზული პათოლოგიაა და ორგანოთა მთელ წყებას აზიანებს. ვითარდება პნევმოსკლეროზი, ე.წ. სკოლიოზური გული, მცირე (ფილტვის) წრეში სერიოზულად ირღვევა სისხლის მიმოქცევა. ამ ფონზე ხშირია შეგუბებითი ბრონქიტი, ჰეპატიტი, გასტრიტი, პანკრეატიტი, კუჭისა და ნაწლავების წყლულოვანი დაზიანება, რაც შესაძლოა ნაწლავების დამბლითაც დასრულდეს, ამიტომ სკოლიოზის ამ ფორმების დროს აუცილებლად დაისმის ქირურგიული მკურნალობის საკითხი.

წონისა და ასაკის, ასევე ფიზიკური დატვირთვის მატებასთან ერთად სკოლიოზიან ადამიანებს უჩნდებათ უამრავი პრობლემა არა მარტო ხერხემლის ტკივილის გამო, რაც ნაადრევი ოსტეოქონდროზის განვითარებით აიხსნება და ხშირად მალათამუადის კისთიაქრის ჩამოყალიბებით სრულდება, არამედ კიდურების ძლიერი ტკივილისა და მოძრაობის გაძნელების გამოც. კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია კისერ-გულმკერდის სკოლიოზის როლი შინაგანი ორგანოების პათოლოგიების, მათ შორის — გულის პათოლოგიების (რიტმის სერიოზული დარღვევებით დაწყებული, გულის იშემიური დაავადებით დამთავრებული) და ფილტვის შეგუბებითი პათოლოგიების (მათ შორის — ქრონიკული ბრონქიტის) განვითარებაში, ასევე — კუჭ-ნაწლავის ქრონიკული პათოლოგიების განვითარებაშიც, რაც



იდოპათიური სკოლიოზი ხერხემლის უფრო რთული გამრუდებაა, ვიდრე ჩვეულებრივი სკოლიოზი. მისთვის დამახასიათებელია ხერხემლის სვეტის არამხოლოდ სიგრძივი (ე.წ. ფრონტალური), არამედ წინა-უკანა (საგიტალური) გამრუდებაც, რასაც თანახლავს ხერხემლის ტორსია — ღერძის გარშემო მობრუნება.

დაავადება სწრაფად პროგრესირებს და ჩვეულებრივ სკოლიოზთან შედარებით ძნელად ემორჩი-

ამ ორგანოების ინერვაციის დარღვევით არის განპირობებული.

მინდა, ყურადღება გავამახვილო კისრის სკოლიოზის როლზე თავის პათოლოგიების განვითარებაში. ეს დაავადება ხშირად იწვევს სისხლძარღვოვან სპაზმს ვერტებრობაზილარულ აუზში, რომელიც თავის ტვინის სისხლის მიმოქცევის უმნიშვნელოვანესი ნაწილია. დარღვევა გამოიხატება ვერტებრობაზილარული უკმარისობით, რომლის სიმპტომებზე აუცილებლად უნდა შევჩერდე, რათა მშობელმა არც ერთი მათგანი არ დატოვოს უყურადღებოდ:

■ თავის ტკივილი (ხშირად — მოპულსირე), რომელიც უმეტესად ცალმხრივია (ამის გამო პათოლოგიას კისრის შაკისაც უწოდებენ), ტკივილი შუბლ-ორბიტალურ არეში, რომელიც ცხვირის დანამატი წიაღების დაავადებათა კლინიკურ სურათს ჰგავს;

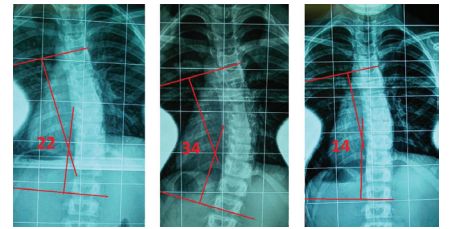
■ კოხლეოვესტიბულური სინდრომი, რომელიც შეიძლება გამოიხატოს სმენის დარღვევით, ყურებში ხმაურით, ყურების დაგუბების შეგრძნებით, ასევე — თავბრუსხვევით, გარშემო საგნების მოძრაობის მოჩვენებითი შეგრძნებით, მძიმე შემთხვევებში — ძლიერი გულისრევის შეგრძნებითა და ლებინებით;

■ ტკივილი თვალბუდის არეში, რომელიც ძლიერდება თვალის მოძრაობის დროს, თვალის დასერვის შეგრძნებით, რომელიც წააგავს თვალის სიმშრალის ნიშნებს; მხედველობის დაბინდვა, თვალწინ მოციმციმე ნერტილების გაჩენა, რაც ოფთალმოლოგიური პათოლოგიის იმიტაციას იძლევა;

■ ყელში ლუკმის გაჭედვის, ყლაპვის გაძნელების შეგრძნება, ხახის და საყლაპავის სპაზმი;

■ ხმის ჩახლეჩა პერიოდულად სრულ დაკარგვამდეც კი, ხორხში უცხო სხეულის შეგრძნება, ხშირი ჩახველევა, რაც ქრონიკული კატარული პროცესის იმიტაციას იძლევა;

■ ვეგეტოსისხლძარღვოვანი დისტონია, რომელიც მუდგენდება მოზარდებთან არტერიული წნევის მერყეობით, ტაქიკარდიით, კარდიალგიით, ტიკური ჰიპერკინეზებით. ამ სიმპტომებს ზოგჯერ თან ახლავს თერმორეგულაციის დარღვევა (სუბფებრილიტეტი), მომატებული ოფლიანობა, ნაღვლის ბუშტისა და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დისკინეზია, ერექციული უკმარისობა, დისმენორეა, კანის ქავილი და ურტიკარიული (ნეიროგენული) გამონაყარი მთელ სხეულზე, რაც გასათვალისწინებელია ალერგოლოგიის პრაქტიკაში;



წონისა და ასაკის, ასევე ფიზიკური დატვირთვის მატებასთან ერთად სკოლიოზიან ადამიანებს უჩნდებათ უამრავი პრობლემა.

■ ასთენიური სინდრომი — შრომი-სუნარიანობის დაქვეითება, ფსიქოფიზიკური დაღლილობა, გალიზიანებადობა და უძილობა.

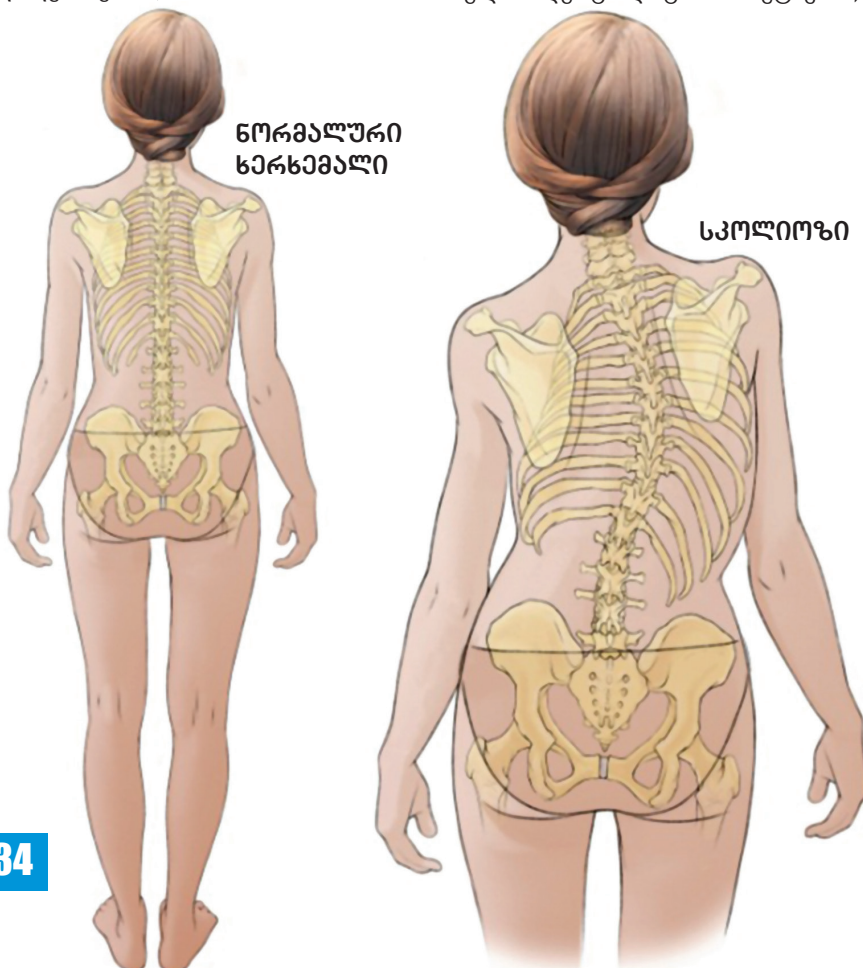
— რას ურჩევთ მშობლებს?

— ადრეული ასაკიდანვე დაუკვირდნენ ბავშვის ხერხემლის ფორმას და სიმეტრიებს.

არ გამოუპაროთ ბრტყელტერფიანობა და დროულად ჩაუტარონ ბავშვს ტერფის კორექცია, რაც ხერხემალს არასწორი დატვირთვისგან დაიცავს.

კუნთებისა თუ სახსრების გახანგრძლივებული ან განმეორებითი ტკივილის დროს ჩაუტარონ ულტრასონოგრაფიული კვლევა. ეს ერთადერთი კვლევაა, რომელიც ტკივილის რეალური მიზეზის დადგენაში დაეხმარება. სახსრის ანთებითი დაავადების გამოვლენისას, რაზეც მიუთითებს სახსრის ღრუში არსებული გამონაჟონი, კონსულტაციისთვის მიმართონ რევმატოლოგს, ტრავმული დაზიანებისას — ტრავმატოლოგს; ტკივილის ნეიროგენული გენეზის დადგენის შემთხვევაში ხერხემლის სვეტია გამოსაკვლევი, რისთვისაც საჭიროა რენტგენოლოგიური კვლევა და შემდგომ — მკურნალობა ორთოპედისა და რეაბილიტოლოგის ზედამხედველობით. აქ უმთავრესია მასაჟის, მანუალური თერაპიის, სამკურნალო ფიზკულტურის, ფიზიოთერაპიის როლი. სავალდებულოა ცურვა.

რაც შეეხება პროფესიულ სპორტს: მოზარდს, რომელსაც სკოლიოზი აქვს, ასეთი დატვირთვისთვის ნულარ გაიმეტებთ — მდგომარეობა უფრო მეტად დაუმძიმდება, სპორტში ჩაბმამდე კი აუცილებლად გამოიკვლიეთ ბავშვის ხერხემალი.



შიზოფრენიის მიჯნა

შიზოფრენიის სპეციფიკური მიზეზები უცნობია, თუმცა მიიჩნევა, რომ, მრავალი სხვა დაავადების მსგავსად, ისიც გენეტიკური და ეკოლოგიური ფაქტორების შერწყმის შედეგია. დიდი ხანია ცნობილია, რომ შიზოფრენიას მემკვიდრეობითი ხასიათი აქვს. ამ დაავადებით შეპყრობილია მსოფლიოს მოსახლეობის 1%. ამათგან მხოლოდ 10%-ს ჰყავს ახლო ნათესავი (მშობელი, და ან ძმა) შიზოფრენიით დაავადებული. აღსანიშნავია, რომ მათთან, ვისი მეორე რიგის ნათესავიც (დეიდა, ბიძა, ბებია, ბაბუა, ბიძაშვილი, დეიდაშვილი ან მამიდაშვილი) შიზოფრენიით არის ავად, ეს დაავადება სხვებზე ხშირად გვხვდება. ერთკვერცხუჯრელოვანი ტყუპისცალებიდან ერთი თუ შიზოფრენიით არის დაავადებული, მეორის დაავადების ალბათობა 40-65%-ია.

კვლევებმა აჩვენა, რომ შიზოფრენიის მქონე ადამიანების ტვინი რამდენადმე განსხვავდება ამ დაავადების არმქონე ადამიანების ტვინისგან.

შიზოფრენიის სიმპტომები

შიზოფრენიის სიმპტომებს, ჩვეულებრივ, 3 კატეგორიად ყოფენ – პოზიტიურად (დადებითად), ნეგატიურად (უარყოფითად) და კოგნიტიურად (შეშინებებითად).

პოზიტიური სიმპტომები

პოზიტიური სიმპტომები – ეს არის ადვილად ამოსაცნობი ქცევა, რომელიც არ ახასიათებს ჯანმრთელ ადამიანს და ძირითადად რეალობასთან კავშირის გაწყვეტას უკავშირდება. მათ მიეკუთვნება არანორმალური აზრები და მსჯელობა, ჰალუცინაციები, ბოდვა, აზროვნების დარღვევა, ასევე – მოძრაობითი დარღვევები. პოზიტიური სიმპტომები შეიძლება გაჩნდეს და გაქრეს. ზოგჯერ ისინი მძიმე ფორმით ვლინდება, ზოგჯერ კი ოდნავ შესამჩნევია. ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, მკურნალობს თუ არა ავადმყოფი.

ჰალუცინაცია

ჰალუცინაცია ისეთი მოვლენაა, როდესაც ადამიანი ხედავს, ესმის და შეიგრძნობს იმას, რასაც მის გარდა ვერაფერს ხედავს, არ ესმის, ვერ შეიგრძნობს.

შიზოფრენიის დროს ყველაზე ხშირი ჰალუცინაციაა „ხმა“. ბევრ ავადმყოფს ესმის ხმა, რომელიც კარნახობს, როგორ მოიქცეს, უბრძანებს რაღაცის გაკეთებას, აფრთხილებს მოსალოდნელი უბედურების შესახებ, ან ხმები, რომლებიც ერთმანეთს ესაუბრებიან (როგორც წესი, პაციენტზე). შიზოფრენიით დაავადებულს ასეთი ხმები შეიძლება ესმოდა იმაზე დიდი ხნით ადრე, ვიდრე ახლობლები შეატყობენ, რომ რაღაც არ აქვს რიგზე.

გარდა ხმებისა, არსებობს სხვა სახის ჰალუცინაციებიც. მაგალითად, ხედვითი (დაავადებული ხედავს არარსებულ ადამიანებს ან საგნებს), ყნოსვითი (დაავადებულს სცემს არარსებული სუნი, თუმცა ეს შეიძლება თავის ტვინის სიმსივნური დაავადების ნიშანიც იყოს) და ტაქტილური (მაგალითად, დაავადებული გრძნობს არარსებული თითის შეხებას, მაშინ როცა გვერდით არავინ უღვას).

ბოდვა

ბოდვა – ეს არის ადამიანის უსაფუძვლო წარმოდგენა რაიმეზე, რომელიც მაშინაც კი არ იცვლება, როცა სხვები ლოგიკურად უმტკიცებენ, რომ მისი წარმოდგენა მცდარია. შიზოფრენიით დაავადებულს შესაძლოა ჰქონდეს სრულიად ანომალური ბოდვითი იდეები, მაგალითად, დარწმუნებული იყოს, რომ მეზობელი აკონტროლებს მის ქცევას მაგნიტური ტალღების დახმარებით, ტელევიზორიდან ვიდაც გადმოსცემს სპეციალურ გზავნილს ან რადიოსადგურები ახმოვანებენ მის აზრებს. შესაძლოა განუვითარდეს განდიდების ბოდვა და თავი გამოჩენილი ისტორიული პირი ეგონოს. პარანორმალური შიზოფრენიით დაავადებულს ზოგჯერ ეჩვენებათ, რომ სხვები ატყუებენ მათ, ამცირებენ, ცდილობენ მათ მოწამვლას, უთვა-



მედიცინის დიდი საოცახო ინციხლოვლია

ლოვალბენ ან შეთქმულებას აწყობენ მათ ან მათი ახლობლების წინააღმდეგ. ასეთ წარმოდგენებს ბოღვითი წარმოდგენები ეწოდება.

აზროვნების დარღვევები

შიზოფრენიით დაავადებულებს ახასიათებთ არანორმალური აზროვნების პროცესი. ასეთია, მაგალითად, არაორგანიზებული აზროვნება, რომლის დროსაც ადამიანს უჭირს აზრების სისტემატიზება ან მათი ერთმანეთთან ლოგიკურად დაკავშირება. მეტყველება ამ დროს შესაძლოა იყოს არეული და გაუგებარი. კიდევ ერთი ფორმაა აზროვნების შეფერხება, როცა ადამიანი აზრის დასრულებას ვერ ახერხებს, მოულოდნელად ჩერდება აზროვნებისას. ამ დროს რომ ჰკითხოთ, რატომ გაჩერდა, გიპასუხებთ, რომ თითქოს აზრი ვიღაცამ ამოცალა თავიდან. ზოგჯერ დაავადებულები ივლებენ ახალ სიტყვებს.

მოძრაობითი დარღვევები

შიზოფრენიით დაავადებულებს ზოგჯერ ახასიათებთ უხერხული, უსისტემო და უნებელი მოძრაობები, გრიმასები ან უცნაური მანერები. ზოგჯერ ისინი უსასრულოდ იმეორებენ განსაზღვრულ მოძრაობას და შეიძლება, კატატონიურ – უმოძრაობისა და ურეაქციობის – მდგომარეობამდეც კი მივიდნენ. წინათ, ვიდრე შიზოფრენიის მკურნალობა დაინერგებოდა, კატატონიური სინდრომი ფართოდ იყო გავრცელებული დაავადებულთა შორის, ახლა, საბედნიეროდ, იშვიათია.

ნეგატიური სიმპტომები

ტერმინი „ნეგატიური სიმპტომი“ აღნიშნავს ნორმალური ემოციური პოტენციალისა და ქცევის ნორმალური ხარისხის დაქვეითებას. ნეგატიურ სიმპტომებს მიეკუთვნება:

- ✓ უძრავი გამოქვეყნება, მონოტონური მეტყველება;
- ✓ ცხოვრებისგან სიამოვნების მიღების უუნარობა;



საკმეების დაგეგმვისა და შესრულების უუნარობა, ღუნე და მწირი მეტყველება, საუბრის აუცილებლობის შემთხვევაშიც კი.

ხშირად შიზოფრენიით დაავადებულები პირად ჰიგიენას არ იცავენ და სხვების დახმარება სჭირდებათ.

ვინაიდან ნეგატიური სიმპტომების დამოუკიდებელი არსებობა ფსიქიკური დაავადების უტყუარი ნიშანი არ არის, ის ხშირად ერევთ სიზარმაცესა და დეპრესიულ მდგომარეობაში.

კოგნიტური სიმპტომები

კოგნიტური სიმპტომები (ანუ კოგნიტური დარღვევები) აზროვნების პროცესს ეხება და ყურადღების კონცენტრირების უუნარობას გულისხმობს. დაავადებულს შესაძლოა უჭირდეს ამოცანათა პრიორიტეტების განსაზღვრა, განსაზღვრული სახის მეხსიერებითი ფუნქციების შესრულება და აზრების დალაგება-სისტემატიზება. მოუხდავად იმისა, რომ კოგნიტური სიმპტომები ყველაზე მეტად ახდენს გავლენას ადამიანის ნორმალურ ცხოვრების წესზე, მათი მეშვეობით შიზოფრენიის ამოცნობა ძნელია. კოგნიტური სიმპტომები არ არის აშკარა და ხშირად მათ მხოლოდ ნეიროფსიქოლოგიური ტესტის დახმარებით აღმოაჩენენ.

კოგნიტური სიმპტომების რიცხვს მიეკუთვნება:

✓ მართვითი ფუნქციის სისუსტე (ინფორმაციის ათვისებისა და გადაამუშავების და ამაზე დაყრდნობით გადაწყვეტილების მიღების უნარის დაქვეითება ან უუნარობა);

✓ ყურადღების კონცენტრირების უუნარობა და პრობლემები სამუშაო მეხსიერების მხრივ (ახალმიღებული ინფორმაციის დამახსოვრებისა და მისი მაშინვე გამოყენების უნარის შესუსტება-არქონა).

ხშირად კოგნიტური დარღვევები პაციენტს ნორმალურ ცხოვრებასა და თავის რჩენაში უშლის ხელს და შესაძლოა მძიმე ემოციური სტრესის მიზეზად ექცეს.

შიზოფრენია გავლენას ახდენს გუნება-განწყობილებაზეც. ბევრს დეპრესია ეუფლება. ზოგიერთ მათგანს ასევე ახასიათებს ხასიათის

აშკარა მერყეობა და ბიპოლარული აშლილობის მსგავსი მდგომარეობა. როდესაც ხასიათის არასტაბილურობა დაავადების უმთავრესი თავისებურებაა, მას შიზოაფექტურ აშლილობას უწოდებენ, რაც ნიშნავს, რომ შიზოფრენიის ელემენტები და გუნება-განწყობის აშლილობა მკაფიოდ ვლინდება ერთ პიროვნებაში. გაურკვეველია, შიზოაფექტური აშლილობა განსხვავებული მდგომარეობაა თუ მხოლოდ შიზოფრენიის ქვეტიპს წარმოადგენს.

შიზოფრენიის ფორმები

განასხვავებენ შიზოფრენიის სხვადასხვა ფორმას და მისი მიმდინარეობის სხვადასხვა ტიპს.

პარანოიდული ფორმა

შიზოფრენიის პარანოიდული ფორმა გამოირჩევა მყარი ბოღვითი იდეების არსებობით, რომლებიც ხშირად შერწყმულია სმენით ჰალუცინაციებთან. აქ, შიზოფრენიის სხვა ფორმებთან შედარებით, ნაკლებად არის გამოხატული ნებისყოფისა და ემოციური სფეროს ცვლილებები.

პარანოიდული ფორმისთვის დამახასიათებელია ასოციაციური პათოლოგია დაუკავშირებელი, სიმბოლური აზროვნების სახით. ბოღვითი იდეებიდან აღსანიშნავია დევნის, დამოკიდებულების, ზემოქმედების იდეები. გვხვდება ჰალუცინაციების სხვადასხვა ტიპი – სმენითი, მხედველობითი, ყნოსვითი, ტაქტილური.

ჰებეფრენიული ფორმა

შიზოფრენიის ჰებეფრენიული ფორმა, წესისამებრ, მოზარდ ასაკში იჩენს თავს. ახასიათებს აფექტური დარღვევები (ემოცია ზედაპირულია და არაადეკვატური), ბოღვითი და ჰალუცინაციური განცდები ფრაგმენტული ხასიათისაა, დამახასიათებელია ჰეპოქსიური აშლილობანი: მიზანმიმართავი დემონსტრაციულობა, ჯამბაზობა, აფორიაქება, მანერულობა, ემოციურ-ნებითი გასადავება, პიროვნული აქტივობის დაქვეითება, სიტუაციასთან შესაბამო გუნება-განწყობა. ეს ფორმა გამოირჩევა ავთვისებიანი მიმდინარე-

ობით და აპათიურ-აბულიური ჭკუასუსტობის განვითარებით.

კატატონიური ფორმა

შიზოფრენიის კატატონიური ფორმა მეტწილად პუბერტატულ ასაკში იწყება. ახასიათებს ფსიქომოტორული სფეროს დარღვევები, რომელიც ვარიანებს სტუპორიდან ინტენსიურ ალგუნებადღე. ამ ფორმის დროს ხშირად გვხვდება ექოლალია (გაგონილი სიტყვის ან ფრაზის უნებლიე მექანიკური გამეორება), ექოპრაქსია (გარშემო მყოფთა მოძრაობების, მოქმედებებისა და ყესტების უნებლიე გამეორება), ექომიმია (გარშემო მყოფთა მიმიკის გამეორება). კატატონიურ სტუპორს (გაშუმება, გაშტერება – სრული მოტორული შეკავება, გარეგან გაღიზიანებაზე რეაქციის მოსპობა) თან ახლავს ნეგატივიზმი და მანერულობა.

რეზიდუალური (ნარჩენი) ფორმა

შიზოფრენიის რეზიდუალური ფორმა დაავადების ქრონიკული სტადია და ძირითადად ვლინდება ნეგატიური სიმპტომებით: ფსიქომოტორული შებოჭილობით, აქტიურობის დაქვეითებით, ემოციის შესუსტებით, პასიურობითა და უინიციატივობით, ნებისყოფის მხრივ დარღვევებით, ბოღვით.

მარტივი ფორმა

შიზოფრენიის მარტივი ფორმა სქესობრივი მომწიფების ასაკში იჩენს თავს. თანდათანობით, მაგრამ პროგრესულად მცირდება აქტივობა და სოციალური ინტერესები, ავადმყოფი ხდება კარჩაკეტილი, განმარტოებული, უინიციატივო. უქრება ემოციები.

შიზოფრენიისგან უნდა განვასხვავოთ შიზოფრენიის მსგავსი ფსიქოზი. ეს არის ფსიქიკური დარღვევების შედარებით კეთილსაიმედოდ მიმდინარე ჯგუფი. ამ დროს შეინიშნება შიზოფრენიის მხოლოდ ცალკეული სიმპტომები, თანაც ისინი უფრო დაავადების დამატებით ნიშნებს ჰგავს და არა მის ძირითად სურათს. ამგვარი ფსიქოზის დროს, ჩვეულებრივ, ჭარბობს ბოღვა და ჰალუცინაციები.



შიზოფრენიისაგან უნდა განვასხვავოთ შიზოტიპური დარღვევებიც, რომლებიც ვლინდება ექსცენტრული ქცევით, აზროვნებისა და ემოციის მხრივ დარღვევებით და ამით მოგვაგონებს შიზოფრენიას.

მკურნალობა

მიუხედავად იმისა, რომ შიზოფრენიის სპეციფიკური წამალი არ არსებობს, იგი ემორჩილება მკურნალობას და მართვად დაავადებას წარმოადგენს. სამწუხაროდ, არის შემთხვევები, როცა დაავადებულები მედიკამენტების გვერდითი ეფექტების, ადეკვატური თვითშეფასების შეუძლებლობის, არაორგანიზებული, არასისტემატიზებული და სპონტანური აზროვნების გამო წყვეტენ მკურნალობას. მკურნალობის შეწყვეტის შემთხვევაში მაღალია რეციდივის ან მწვავე ფსიქოზური ეპიზოდის განვითარების რისკი.

შიზოფრენიის მკურნალობა გული-სხმობს:

✓ რეციდივის პრევენციას. მთელ მსოფლიოში აღიარებულია, რომ შიზოფრენიით დაავადებულთა ეფექტური მკურნალობისთვის, უფრო მეტად კი მკურნალობის შედეგების შესანარჩუნებლად ძალზე მნიშვნელოვანია თანასწორთა მხარდამჭერი ჯგუფების შექმნა – ადამიანები, რომლებსაც ფსიქიკური დაავადება აქვთ, ერთმანეთს უზიარებენ მისი მართვის გამოცდილებას.

✓ ოჯახურ მხარდაჭერას. შიზოფრენიით დაავადებულის ეფექტური მკურნალობისთვის მეტად მნიშვნელოვანია ოჯახური მხარდაჭერა. უცხოეთში არსებობს პროგრამა „ოჯახისაგან ოჯახს“, რომლის ფარგლებშიც ასეთი ავადმყოფების მომვლელები სასარგებლო ინფორმაციას იღებენ საჭირო ცოდნისა და უნარ-ჩვევების მქონე ოჯახებისგან – ოჯახებისგან, რომლებსაც შიზოფრენიით დაავადებულ ოჯახის წევრთან ურთიერთობისა და მისი მოვლის გამოცდილება აქვთ.

✓ ჰოსპიტალიზაციას. პირები, რომლებსაც შიზოფრენიის მწვავე სიმპტომები აღენიშნებათ, შესაძლოა სჭირდებოდეთ ინტენსიური მკურ-

ნალობა, ჰოსპიტალიზაციის ჩათვლით. ჰოსპიტალიზაცია აუცილებელია მძიმე ბოღვისა ან ჰალუცინაციების, სუიციდური აზრების, საკუთარი თავის მოვლის შეუძლებლობის, ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლთან დაკავშირებული მძიმე პრობლემების დროს. ჰოსპიტალიზაცია ძალზე მნიშვნელოვანია, რათა დაავადებულები დაზღვეულნი იყვნენ საკუთარი თავისა და სხვების დაშავებისგან.

✓ მედიკამენტურ მკურნალობას. შიზოფრენიის პირველადი სამკურნალო პრეპარატებია ანტიფსიქოზური საშუალებები. ეს საშუალებები ასუსტებს შიზოფრენიის პოზიტიურ სიმპტომებს. მძიმე ფსიქიკური დაავადების მქონე ბევრ პაციენტს შესაძლოა დასჭირდეს რამდენიმე განსხვავებული ანტიფსიქოზური საშუალების მონიჟჟვა, სანამ მოიძებნება ის ერთი პრეპარატი ან პრეპარატთა კომბინაცია, რომელიც ყველაზე უკეთ მოქმედებს მასზე.

ტრადიციული ანტიფსიქოზური საშუალებები 1950-იან წლებში გაჩნდა და ყველა მათგანს ჰქონდა შიზოფრენიის პოზიტიური სიმპტომების შესუსტების (მაგალითად, ჰალუცინაციებისა და ბოღვის) უნარი, თუმცა ამ ძველი, „ტრადიციული“ საშუალებების უმრავლესობა ერთმანეთისგან განსხვავდებოდა გვერდითი ეფექტებით. ეს საშუალებებია: ქლორპრომაზინი (თორაზინი), ფლუფენაზინი (პროლიქსინი), ჰალოპერიდოლი (ჰარდოლი), თიოთიქსენი (ნავანი), ტრიფლუოპერაზინი (სტელაზინი), პერფენაზინი (ტრილაფონი) და თიორიდაზინი (მელარილი). მათი გვერდითი მოვლენებია პირის სიმშრალე, ბუნდოვანი ხედვა, ძილქუში, შეკრულობა და მოძრაობის დარღვევა, კერძოდ, რიგიდულობა (გახევება), მოუსვენრობის განცდა და დაგვიანებული დისკინეზია.

ეწ ატიპური ანტიფსიქოზური საშუალებები ხმარებაში 1990-იან წლებში შემოვიდა. როგორც ძველი, ისე ახალი პრეპარატები თანაბრად ეფექტურად ამცირებს დაავადების პოზიტიურ სიმპტომებს, მაგრამ ატიპური ანტიფსიქოზური საშუალებები ტრადიციულზე შედეგიანია ნეგატი-

ური სიმპტომების (განრიდების, აზროვნების პრობლემების, უენერგობის) დაძლევის კუთხით. ატიპური ანტიფსიქოზური საშუალებებია: რისპერიდონი (რისპერდალი), კლოზაპინი (კლოზარინი), ოლანზაპინი (ზუპრექსი), კვეტიპინი (სეროკველი) და ზიპრასიდონი (გეოდონი). ყველა ეს საშუალება მეტ-ნაკლებად იწვევს ისეთ სერიოზულ გვერდით ეფექტებს, როგორებიცაა წონის მატება და დიაბეტი.

ამრიგად, ყველა მედიკამენტს ახასიათებს გვერდითი ეფექტები, მაგრამ განსხვავებული ინტენსივობისა. მათი მართვა შეიძლება პრეპარატის დოზის შეცვლით, სხვა წამალზე გადართვით ან დამატებითი პრეპარატების მიღებით უშუალოდ გვერდითი ეფექტების სამკურნალოდ, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ მკურნალობა დანიშნოს ფსიქიატრმა, პაციენტსა და მისი ოჯახის წევრებს მიაწოდოს ინფორმაცია პრეპარატის თერაპიულ და გვერდით ეფექტებზე და გააფრთხილოს, რომ მკურნალობის შეწყვეტა, ასევე პრეპარატის დოზის ან თავად პრეპარატის შეცვლა ექიმის ნებართვის გარეშე არ შეიძლება.

✓ ფსიქოსოციალურ რეაბილიტაციას. კვლევები მოწმობს, რომ შიზოფრენიით დაავადებული ადამიანები, რომლებიც სტრუქტურირებულ ფსიქოსოციალურ სარეაბილიტაციო პროგრამებს ესწრებიან (სამწუხაროდ, ასეთი მომსახურება საქართველოში არ არსებობს) და აგრძელებენ მედიკამენტურ მკურნალობას, ყველაზე უკეთ უმკლავდებიან დაავადებას. ყველაზე მძიმედ დაავადებულთათვის და მათთვის, ვისაც ფსიქიკურ დაავადებასთან ერთად ფსიქოაქტიური ნივთიერებების ბოროტად მოხმარებაც ახასიათებს, ეფექტური ფსიქოსოციალური მიდგომის ერთ-ერთი მაგალითია ასერტიული თემზე დაფუძნებული მკურნალობის პროგრამა (PACT). ეს არის ინტენსიური გუნდური ძალისხმევა ადგილობრივი თემების ფარგლებში, რომლის მიზანია, დაეხმაროს ადამიანს საავადმყოფოდან გამოსვლასა და დამოუკიდებელ ცხოვრებაში. PACT ხელმისაწვდომია კვირაში შვიდი დღის განმავლობაში, მთელი დღე-ღამე. მისი



თანამშრომლები ხვდებიან მათ, ვისაც დახმარება სჭირდება, და უზრუნველყოფენ მათ მხარდაჭერას ყველა საჭირო დონეზე. პროფესიონალები მუშაობენ პაციენტებთან, რათა დაარწმუნონ ისინი ექიმის მიერ დანიშნული მკურნალობის ზედმიწევნით შესრულებაში და დააკმაყოფილონ მათი ყოველდღიური ცხოვრებისეული მოთხოვნილებები (სურსათის ყიდვა ან თუნდაც ფულის მოძიებინებლად ხარჯვა).

კონსულტირება ფსიქოაქტიური ნივთიერებების გამოყენების თაობაზე, საცხოვრებელი უზრუნველყოფა, სამუშაო და საგანმანათლებლო უნარჩვევების განვითარება მეტად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს შიზოფრენიით დაავადებულის ცხოვრების ხარისხის ამაღლებაში.

შორსმხედველობა (ჰიპერმეტროპია)

შორსმხედველობა ანუ ჰიპერმეტროპია თვალის რეფრაქციის პათოლოგიაა, რომელსაც თვალის ოპტიკური ძალის უკმარისობა ახასიათებს. ნორმის დროს რქოვანას ფოკუსური მანძილი დაახლოებით 23 მილიმეტრია. თვალის ზედაპირიდან ამ მანძილზე მდებარეობს ბადურა გარსი. ასეთი თვალი საგნების მკვეთრ გამოსახულებას ხედავს (თუ ადამიანს თვალის სხვა პათოლოგია არ აქვს). ჰიპერმეტროპიისას საგნების გამოსახულება ბადურა გარსის უკან ფოკუსირდება, რაც გამოწვეულია ან თვალის მოკლე (23 მილიმეტრზე ნაკლები სიგრძის) ღერძით, ან რქოვანასა და ბროლის სუსტი გარდამტეხი ძალით. ხშირად ეს ორი ფაქტორი ერთმანეთს ერწყმის. ანატომიური აგებულების წყალობით ჰიპერმეტროპიულ თვალს შეუძლია, ბადურაზე შეკრიბოს მხოლოდ თვალში შესვლამდე კრებადი მიმართულების სხივები, რის გამოც ერთი მკვეთრი წერტილის ნაცვლად ბადურა გარსზე სინათლის ბუნდოვანი ლაქა პროეცირდება.

სიმპტომები

შორსმხედველობის დროს ჩვილები დამოკიდებულია ჰიპერმეტროპიის

ხარისხზე. განასხვავებენ მის სამ ხარისხს – სუსტს, საშუალოსა და მაღალს.

სუსტი ჰიპერმეტროპიისას თვალი ფუნქციას ნორმალურად ასრულებს, ვინაიდან ბადურაზე საგნების მკვეთრი გამოსახულების არარსებობისას ირთვება აკომოდაციის მექანიზმი, რომლის წყალობითაც შორსმხედველი ადამიანები ხშირად არ უჩივიან მხედველობის გაუარესებას და სიმპტომებიც არასპეციფიკურია – შორსმხედველი ბავშვები ცუდად სწავლობენ სკოლაში, სწრაფად იღლებიან მხედველობითი დატვირთვისას, ჭირვეულობენ.

ახალგაზრდა ასაკში სუსტი და საშუალო ხარისხის ჰიპერმეტროპიისას თვალის ოპტიკური სისტემის სისუსტე როგორც შორ, ისე ახლო მანძილზე მხედველობის აკომოდაციით კომპენსირდება, ამიტომ ჰიპერმეტროპია უმეტესობა შორსაც და ახლოსაც კარგად ხედავს, თუმცა ახალგაზრდა ჰიპერმეტროპებთან აკომოდაცია მუდამ დატვირთულია, ცილიარული კუნთი თითქმის არ დუნდება. ხშირად კუნთის დაძაბვა სპაზმშიც გადადის, რომელიც შესაძლოა იმდენად ძლიერი იყოს, რომ დაფაროს ჰიპერმეტროპია და თვალი ემეტროპიული ან მიოპიური (ახლომხედველი) გახადოს. რეფრაქციის სახეობის დასადგენად სუბიექტური წესით გამოკვლევისას ამ გარემოებამ შესაძლოა შეცდომა გამოიწვიოს, რის შედეგადაც პლუსიანის ნაცვლად მინუსური მინები დაინიშნება. ექიმი პაციენტის კვლევისას ამ გარემოებას აუცილებლად ითვალისწინებს.

საშუალო და მაღალი ხარისხის ჰიპერმეტროპიისას პაციენტებს აქვთ ტიპური ჩვილები მხედველობის გაუარესების გამო:

- ✓ ცუდი ხედავს ახლო მანძილზე;
- ✓ ცუდი ხედავს შორ მანძილზე (ჰიპერმეტროპიის მაღალი ხარისხის შემთხვევაში);
- ✓ თვალის სწრაფად დაღლა კითხვისას;
- ✓ თვალის დაძაბვა მუშაობისას (თავის ტკივილი, თვალის წვა);
- ✓ ბავშვებში – სიეღმე ან ხარმაცი თვალი;
- ✓ თვალის ხშირი ანთებითი დაა-

ვადებები – ბლევარიტი, ჯიბიბო, ქლაზიონი, კონიუნქტივიტი.

მიზეზები

მიზეზი შეიძლება იყოს როგორც თანდაყოლილი, ასევე შექმნილიც. ორივე შემთხვევას საფუძვლად უდევს თვალის ზემოხსენებული ანატომიური ცვლილება – თვალის მოკლე წინა-უკანა ღერძი ან გარდამტეხი აპარატის სისუსტე. პათოლოგიის განვითარებისთვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სტრესს, მძიმე მხედველობით გადაძაბვას, სხვადასხვა დაავადებას.

განსხვავდება თუ არა ხანში შესულთა შორსმხედველობა ახალგაზრდობისას აღმოცენებულისგან?

ასაკობრივი შორსმხედველობა ანუ პრესბიოპია თვალის იმ ასაკობრივი ცვლილებების შედეგია, რომლებიც თითქმის ყველა ადამიანს აღენიშნება 40 წლის შემდეგ. ამ ასაკისთვის იწყება ბროლის გამკვრივების პროცესი. ის კარგავს ელასტიკურობას, უჭირს სიმრუდის შეცვლა ახლომდებარე საგნების ცქერისას. კითხვისას მხედველობა რამდენიმე წუთში ინისლება და თვალი იღლება, ასოები ირევა, იგრძნობა უსიამოვნო ზეწოლა თვალზე, ტკივილი წარბების გასწვრივ. ტექსტამდე მანძილის გაზრდა შევებას ჰგვრის ადამიანს, ქრება მხედველობის დანისვლის შეგრძნება და ასოები კვლავ მკაფიოდ ჩანს. ჩვილები მძაფრდება საღამოობით, დამღლევი სამუშაო დღის ბოლოს. დიდი მნიშვნელობა ენიჭება განათების სიმკვეთრეს და მიმართულებას (მუშაობისას სჯობს, შუქი უკნიდან ეცემოდეს სამუშაო ადგილს). ფოკუსური მანძილის ზრდის გამო ადამიანი იძულებული ხდება, კომფორტული ხედვისთვის ტექსტი თვალს ნორმაზე მეტად დააცილოს ან სათანადო, ეგრეთ წოდებული პლუსიანი სათვალე გამოიყენოს. უარესდება ახლო მანძილზე ხედავს, ძნელდება ახლომდებარე მცირე ზომის საგნების გარჩევა. აღნიშნული პროცესი დაახლოებით 60 წლამდე პროგრესირებს, რის გამოც სათვალეც იცვლება საშუალოდ +1 დიოპტრიდან +3 დიოპტრამდე. პრესბიოპია, ჰიპერმეტროპიისგან განსხვავებით, არ არის პათოლოგია, ის ნორმალური ასაკობრივი მოვლენაა.

ყველაზე ძვირად ღირებული საახალწლო ნაძვის ხეების ტოპ-10

ვიდრე მსოფლიოში 2015 წლის რეიტინგს შეადგენდნენ, გვსურს, 2014-ის ყველაზე ძვირიანი საახალწლო და საშობაო ნაძვის ხეების ათეული გაგაცნოთ. მსოფლიოს უმდიდრესი ადამიანები ერთმანეთს ეჯიბრებიან ყველაზე ძვირად ღირებული საახალწლო ნაძვის ხის მფლობელის ტიტულისთვის. მათთვის ეს ფინანსური შესაძლებლობების გამოვლენის საშუალებად მიიჩნევა.

10. დიოდურუპიანი ხელოვნური ნაძვის ხე (Vermont)
ეს ნაძვის ხე განსაკუთრებულად კონსტრუქციით, ჩადგმული

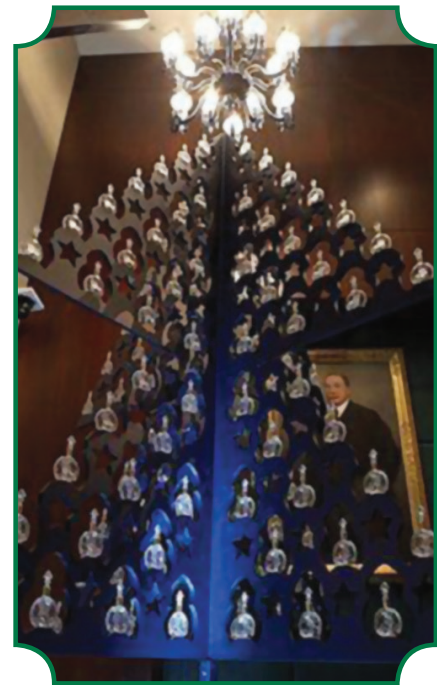
დიოდურუპიანი განათებით და მეხსიერების სისტემით. 2,5 მ სიმაღლის ხელოვნური ხე უახლესი ტექნოლოგიებით არის შექმნილი. მის ასაწყობად 5 წუთზე ნაკლებია საჭირო, მეხსიერების სისტემის დახმარებით ტოტები დამოუკიდებლად იღებენ საჭირო მდგომარეობას. ტექნიკის ეს საოცრება 850 დოლარი ღირს.

9. დიოდურუპიანი ხელოვნური ნაძვის ხე (Fraser)



ეს ხელოვნური ნაძვის ხე 1350 სხვადასხვა ფერის მინიდიოდური ნათურით არის შემკული. რომელიმე მათგანის გამოცვლა ან ბუდიდან

ამოღება სხვების მუშაობას ხელს არ უშლის. ეს ერთ-ერთი ყველაზე მაღალი ხელოვნური ნაძვის ხეა. მისი სიმაღლე 3 მეტრია, ფასი — 1700 დოლარი.



8. ფრანგული კონიაკით ვორთული საშობაო ნაძვის ხე (Sofitel London st. James)

ნვრილი შავი ლითონის კარკასი ძნელად თუ მოგაგონებთ საშობაო ნაძვის ხეს, მაგრამ თუ მიუახლოვდებით და კარგად დააკვირდებით, ადვილად შეამჩნევთ ოქროსგან ხელით ჩამოსხმულ 200 მინიატურულ ბოთლს, რომლებშიც ძვირფასი ფრანგული კონიაკი, ლოუის მე-13, grand-champagne cognas ასხია. რატომ დადგეს ასეთი ძვირად ღირებული საშობაო ნაძვის ხე სას-



ტუმროს ფოიეში, არავინ იცის. ხის სიმაღლე 5 მეტრია. ასე რომ, თუ კონიაკის დაგემოვნებას მოისურვებთ, უსაფრთხოებისთვის ჯობს, დეგუსტაცია ხის წვერიდან დაიწყოთ და ნელ-ნელა ჩამოხვიდეთ ქვემოთ. ხე 55 000 დოლარად არის შეფასებული.



7. ოქროს საშობაო ნაძვის ხე (Steve Quick Jewellers)

ეს საშობაო ნაძვის ხე ცნობილმა იუველირმა Steve Quick-მა საგანგებოდ შექმნა ამერიკული ონკოლოგიური საზოგადოების საქველმოქმედო პროექტისთვის, რომელიც ონკოლოგიური პაციენტებისთვის შემონირულობათა მოზიდვას ისახავდა მიზნად. ჩიგაკოელმა იუველირმა ნაძვის ხე მაღალი სინჯის ოქროსგან დაამზადა და ტოტები — პატარა ბრილიანტის გირლანდებით, ხოლო წვერი პლატინის ვარსკვლავით შეუმკო. ეს უკანასკნელი შეიძლება მოხსნათ და კულონად ატაროთ. სამშენის ფასი 500 000 დოლარს აღწევს.



6. ბრილიანტის ნაძვის ხე (soo kee)

ეს ნაძვის ხე უდიდეს სავაჭრო ცენტრს ამშვენებდა. 6 მეტრი სიმაღლისა გახლდათ და 3500 კილოგრამს იწონიდა. ვერცხლის ნაძვის ხე 21 798 ბრილიანტითა და 3000-ზე მეტი კრისტალით იყო შემკული და 1 000 000 დოლარი ღირდა.

5. ვაშინგტონში, კაპიტოლიუმის მასლოვლად დადგმული ნაძვის ხე

ამერიკის შეერთებული შტატე-

ბის დედაქალაქში, კაპიტოლიუმის მახლობლად, ნაძვის ხის დადგმის ტრადიციას 1964 წელს ჩაეყარა საფუძველი. ყოველწლიურად ნაციონალურ პარკში ირჩევა ყველაზე ლამაზი და მაღალი ნაძვის ხე, რომელსაც ვაშინგტონში გადარგავენ და რთავენ. თუ მოარულ ხმებს დავუჯერებთ, ეს ოპერაცია დაახლოებით მილიონი ამერიკული დოლარი ჯდება.

4. ოქროს ნაძვის ხე (Ginza Tanaka)

იუველირმა გინზა ტანაკამ ოქროსგან შექმნა ნაძვის ხე, რომელიც იაპონიაში (ოსაკაში) დაიდგა.





ის 240 უძვირფასესი ქვით და ბრილიანტებისა და მარგალიტების გირლანდებით გახლდათ შემკული. ამ უკანასკნელთა საერთო მასამ 20 კილოგრამი შეადგინა, ხოლო ფასმა — 1 600 000 დოლარი.

3. შინი ნაჰვის სე ვარაუზისგან (Takashimaya)

იმის დასტურად, რომ ზომას მნიშვნელობა არ აქვს, იაპონელმა



დიზაინერმა გამხმარი ვარდებისგან 35 სმ სიმაღლის ნაძვის ხე დაამზადა. 400 ბრილიანტით მორთულ ხეს დათუნია ტედიც მოჰყვება ბრილიანტის გულსაკიდით. თუმცა ამ უჩვეულო საშობაო საჩუქრის მყიდველი დღემდე არ გამოჩენილა. რა გასაკვირია — ის ხომ 1 800 000 დოლარი ღირს.



2. საშობაო ნაჰვის სე შუაღიოღური ილუზინაციით (Hong Kong Swarovski crystal)

სვაროვსკის 40000 კრისტალით შემკული 27 მეტრი სიმაღლის საშობაო ნაძვის ხე ჰონკონგში დაიდგა. მიუხედავად იმისა, რომ ის დღისითაც ულამაზესი გახლდათ, მისი მშვენიერების მთელი სისრულით აღქმა საღამოობით უფრო შეიძლებოდა — ხის ტოტებში ჩასმული დიოდური ნათურები მნახველს არაჩვეულებრივ შოუს სთავაზობდნენ. სამწუხაროდ, ამ ნაძვის ხის ფასი დღემდე უცნობია.

1. ბრილიანტაზიანი საშობაო ნაჰვის სე (The Emirates palace hotel)

11 მილიონი დოლარის ღირებულების 12-მეტრიანი საშობაო ფიჭვი აბუ-დაბის შვიდვარსკვლავიან სასტუმროში დადგეს. ხე უამრავი ბრილიანტით, მარგალიტით, ზურმუხტითა და სხვა ძვირფასი ქვებით იყო შემკული და ფასიც არანაკლებ შთამბეჭდავი ჰქონდა — 11 400 000 დოლარი.

მოამზადა ღვი ღვიკაჲ ✦





ადამიანის ორგანიზმის ნორმალურ ფუნქციობაში ყველა ორგანოსა და ორგანოთა სისტემას თავისი წვლილი შეაქვს. არც კბილებია გამონაკლისი. კბილები პირის ღრუს, საჭმლის მომნელებელი სისტემის პირველი რგოლის, მნიშვნელოვანი ელემენტებია, რომელთა დანიშნულებაა, დაანანევრონ და დაღეჭონ სხვადასხვა ტიპის საკვები. კბილები დიდ როლს ასრულებს სწორ მეტყველებაშიც. აღარაფერს ვიტყვით მათ ესთეტიკურ ფუნქციაზე. მუდმივი კბილების დაკარგვა გავლენას ახდენს არა მხოლოდ საჭმლის მონელებაზე, არამედ მთელი ორგანიზმის საერთო მდგომარეობაზეც. მუდმივი კბილების დაკარგვის ნეგატიურ შედეგებზე სტომატოლოგიური კლინიკა „დენტ-ლაინის“ ხელმძღვანელი, ექიმი სტომატოლოგი ნანა ცომაია გვესაუბრება:

მუდმივი კბილების დაკარგვისას

— მუდმივი კბილების დაკარგვის პირველი უსიამოვნო შედეგია ჯანმრთელი კბილების ფუნქციური გადატვირთვა. საჭმელი უხარისხოდ გადამუშავდება, რაც საბოლოო ჯამში აუარესებს საჭმლის მონელების ხარისხს და კუჭ-ნაწლავის სისტემაში პრობლემებს წარმოშობს.

მეზობელი კბილები იწყებენ გადანაცვლებას დეფექტის მხარეს, რაც მოგვიანებით პროთეზირებას ართულებს.

უფრო დიდი ზომის დეფექტის არსებობისას მუდმივი კბილის დაკარგვა მიმიკურ კუნთებზეც აისახება — თანდათან ღრმავდება მიმიკური ნაოჭი და მცირდება სახის ქვედა მესამედი, მიმდინარეობს ალვეოლის ძვლის ატროფია — განლევა.

— დანიშნულებიდან და ფუნქციიდან გამომდინარე, ყველაზე მეტად რომელი კბილების დაკარგვაა საშიში?

— ყველა კბილსა და კბილთა ჯგუფს განსაზღვრული ფუნქცია აკისრია, აქედან გამომდინარე, ადამიანისთვის ყველა კბილი თანაბრად მნიშვნელოვანი და საჭიროა.

საკითხს თუ დეფექტის აღდგენის, შემდგომი პროთეზირების შესაძლებლობის კუთხით შევხედავთ, სხვებთან შედარებით საშიშია კიდური კბილის დაკარგვა. ეს ართულებს პროთეზირებას,

განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც დეფექტი დიდი — ცალ მხარეს სამზე მეტი კბილია დაკარგული. პროთეზირების სირთულე გულისხმობს კონსტრუქციის მასშტაბის გაზრდას. ამ შემთხვევაში გამოსავალია მოსახსნელი კონსტრუქცია ან დენტალური იმპლანტაცია.

— რა საშუალებებს გვთავაზობს თანამედროვე სტომატოლოგია დაკარგული კბილის აღსადგენად?

— მოგეხსენებათ, სტომატოლოგია ის დარგია, რომელიც ძალზე სწრაფად ვითარდება, იზრდება, იხვეწება.

არსებობს სპეციალური პროგრამა, რომელიც პაციენტის ინდივიდუალური პარამეტრების, სხვადასხვა პოზიციაში გადაღებული ფოტო- თუ ვიდეომასალის საფუძველზე, სიმეტრიების გათვალისწინებით, გვთავაზობს პროთეზირების ოპტიმალურ ვარიანტს — რა ფორმის კბილები მიესადაგება იდეალურად პაციენტს.

ზოგიერთი კონსტრუქცია პირის ღრუს სკანირების შემდეგ კომპიუტერულად პროგრამდება და იჩარხება. ამგვარი პროთეზი ზუსტად შეესაბამება პაციენტის პირის ღრუს და ესთეტიკურადაც მეტად მიმზიდველია.

კონსტრუქციის მიხედვით არსებობს ორი სახის პროთეზი: მოსახსნელი და მოუხსნელი.

მოუხსნელი პროთეზები სამუდამოდ მაგრდება არსებულ საყრდენ კბილებზე ან ფესვებზე.

თანამედროვე სტომატოლოგია იმპლანტებზე პროთეზირების საშუალებასაც იძლევა. ეს ძალზე მოხერხებული მოუხსნელი კონსტრუქციაა. ზოგ შემთხვევაში გამოიყენება მოსახსნელი პროთეზის საფიქსაციოდ. მას შეუძლია, ცალკეული გვირგვინების ან ხიდების სახით სავსებით ჩანაცვლოს მოსახსნელი პროთეზი. დენტალური იმპლანტაციის ღირსება ის არის, რომ არ მოითხოვს საყრდენი კბილების დეპულპაციასა და დაქლიბვას, ფუნქციურად არ ტვირთავს მეზობელ კბილებს.

მოსახსნელი პროთეზის ერთ-ერთი ყველაზე მოხერხებული და ესთეტიკური ფორმაა ბიგელი-სებრი პროთეზი საკეტისებრი ფიქსაციით. ასეთი პროთეზი სხვებთან შედარებით იოლად შესაგუებელი და მოსახმარია. არსებობს ნეილონის ტიპის პროთეზი, რომელიც უფრო დრეკადი და თხელია, ვიდრე ჩვეულებრივი პლასტმასისა.

თუმცა პროთეზის არჩევისას აუცილებელია რამდენიმე ფაქტორის გათვალისწინება, მათ შორის — დარჩენილი კბილების რაოდენობისა და ლოკალიზაციისაც.

— სურვილის შემთხვევაში ყველას შეუძლია დაკარგული კბილის აღდგენა თუ არსებობს რამე შეზღუდვა?

— პროთეზირებისთვის აბსოლუტური უკუჩვენება არ არსებობს, თუმცა ამა თუ იმ პათოლოგიური მდგომარეობის დროს კონსულტაციებს გავდივართ სხვადასხვა პროფილის სპეციალისტებთან, რის შედეგადაც პროთეზირება უფრო ეფექტური ხდება.

არსებობს პაციენტთა კატეგორია, რომელიც სათუთ მოპყრობას მოითხოვს. მათთან აუცილებელია კომპლექსური მიდგომა, სხვადასხვა სპეციალისტის ჩარევა.

— ყოველთვის შესაძლებელია თუ არა კბილის აღდგენა? რამდენად მნიშვნელოვანია ასაკი?

— დაკარგული კბილის აღდგენა ნებისმიერ ასაკში შეიძლება. განსაკუთრებით საყურადღებოა ბავშვთა ასაკი, რადგან ამ პერიოდში მუდმივი კბილის დაკარგვა მრავალ პრობლემას წარმოშობს: უარესდება ლეჭვის ფუნქცია, იცვლება თანკბილვა, ირღვევა სახის სიმეტრია, მეტყველება. აქ მიდგომა

კომპლექსურია, ორთოდონტი და თერაპევტი, ბავშვის ასაკის გათვალისწინებით, ერთად მუშაობენ.

— როგორ მოვიქცეთ, რომ აღდგენილი კბილები საკუთარივეთ გვემსახურონ, თანაც რაც შეიძლება დიდხანს?

— უპირველესად, საჭიროა პირის ღრუს სწორი მოვლა — ჰიგიენა და სტომატოლოგთან რეგულარული კონსულტაცია, გემური სანაცია, პროფილაქტიკური ღონისძიებების ჩატარება.

უნდა ვერიდოთ ახალი კბილების დაკარგვას, რათა აღდგენილი კბილები ფუნქციურად არ გადაიტვირთოს.

პროთეზები საგრძნობლად აუარესებს პირის ღრუს ზოგად-ჰიგიენურ მაჩვენებლებს, ამიტომ აუცილებელია არსებული კბილებისა და პროთეზების გულდასმით განმენდა და მოვლა.

მსაუბრა ეკა ჭავჭავაძე



ქრონიკული სურდო მიზეზები და მკურნალობის გზები



არსებობს მოსაზრება, რომ სურდო, ვუმკურნალებთ თუ არა, ერთ კვირაში გაივლის, მაგრამ როგორ მოვიქცეთ, თუ ის უფრო მეტხანს გაგრძელდა?

ქრონიკული სურდოს მიზეზად შესაძლოა იქცეს ინფექცია. ბანალური ინფექცია, თუ არახელსაყრელი ფაქტორები დაერთო, შესაძლოა გაჭიანურდეს. ასეთი ფაქტორებია:

- ცივი ან მეტისმეტად მშრალი ჰაერით სუნთქვა;
- ატმოსფეროს დამტვერიანება, აირებით დაბინძურება, თამბაქოს კვამლი;
- ცხვირის ძვიდის გამრუდება (თანდაყოლილი ან ტრავმული);
- სისხლის მიმოქცევის დარღვევით მიმდინარე ქრონიკული დაავადებები (გულის მანკი, ფილტვების ემფიზემა).

გამოყოფენ ქრონიკული ინფექციური რინიტის სამ ძირითად ფორმას:

1. კატარუს;
2. ჰიპერტროფიულს;
3. ატროფიულს.

კატარული ქრონიკული რინიტის სიმპტომებია:

- ცხვირის პერიოდული გაჭედულობა, განსაკუთრებით — ზურგზე ნოლისას. გვერდზე გადაბრუნებისას გაჭედული რჩება ქვევით არსებული ნესტო;
- ცხვირიდან უფერული ან მომწვანო ფერის ჭარბი გამონაყოფი.

სუნთქვას ეფექტურად აღადგენს სისხლძარღვების შემავიწროებელი წვეთები: ფენილეფრინი (ვიბროცილი), ქსიმეტაზოლინი (ოტრივინი, გალაზოლინი), ოქსიმეტაზოლინი (ნაზივინი, ნაზოლი), ნაფაზოლინი (ნაფტიზინი, სანორინი).

მკურნალობა

მოუხედავად იმისა, რომ ნაზივინი და გალაზოლინი 7-8 საათით ხსნის ცხვირს, მათი მუდმივი გამოყენება არ შეიძლება — 3-5 დღის შემდეგ შესაძლოა განვითარდეს შეჩვევა, ამიტომ სასურველია, მიმართოთ ოტორინოლარინგოლოგს, რომელიც დაადგენს, რომელი წვეთები იქნება ეფექტური თქვენთვის.

მანუხებს ქრონიკული სურდო.
რა ინვესტს მას და როგორ
შეიძლება დავაღწიოთ თავი?

ძველი ხალხური საშუალება, ქრონიკული სურდოს დროს ზღვის წყლით ცხვირის გამორეცხვა, იზოტონური და ჰიპერტონური ხსნარების ფართო არჩევანის წყალობით საყოველთაოდ ხელმისაწვდომი გახდა. მათ შემადგენლობაში ხშირად შედის ანთების საწინააღმდეგო ეფექტის მქონე მცენარეული ექსტრაქტები (ეკალიპტუსი, ალოესი, გვირილისა).

თუ მკურნალობა უეფექტო აღმოჩნდა, ექიმმა პაციენტს შესაძლოა შესთავაზოს ოპერაცია — კრიოდესტრუქცია, ულტრაბგერითი დეზინტეგრაცია ან ლაზერული ფოტოდესტრუქცია.

ქრონიკული ჰიპერტროფიული რინიტის სიმპტომები

- ცხვირი მუდმივად გაჭედილია;
- სისხლძარღვთა შეშავიწროვებით წვეთები პრაქტიკულად არ შევლის;
- ადამიანი ვეღარ აღიქვამს სუნს;
- უჩივის თავის ტკივილს;
- სმენის გაუარესებას;
- ხმა დუდლუნა უხდება.

მკურნალობა

ეფექტურია მხოლოდ ქირურგიული მკურნალობა — ცხვირის ქვედანი-შარების ულტრაბგერითი, ლაზერული ან კრიოდესტრუქცია.

ქრონიკული ატროფიული რინიტის სიმპტომები

- მუდმივი სიმშრალის შეგრძნება ცხვირში;
- ცხვირიდან ხშირი სისხლდენა;
- ყნოსვის გაუარესება;
- ცხვირში მშრალი, ძნელად მოსაცილებელი ქერქების დაგროვება.

მკურნალობა

მშრალი ქერქების არსებობისას კარგია ცხვირის გამორეცხვა ტუტე ხსნარებით. პერიოდულად ინიშნება ტუტე-ზეთოვანი ინჰალაცია. რეკომენდებულია ზეთოვანი ხსნარების ცხვირში ჩანვეთებაც. თუ პაციენტს თავის ნაწარმზე არ აქვს ალერგია, შეიძლება ქრონიკული სურდოს მკურნალობა პროპოლისით. სიმშრალის შესამცირებლად და გაღიზიანების მოსახსნელად გამოიყენება ალოეს ან კალანპოეს წვენი.

გარდა ინფექციისა, ქრონიკული სურდოს მიზეზი შეიძლება იყოს ალერგია (ალერგიული რინიტი).

სეზონური ალერგიული სურდო ადვილი ამოსაცნობია — ის ემთხვევა სარევეებისა და ხეების ყვავილობას. ცრემლდენა, ცემინება და ჭარბი რინორეა მთელი სეზონის განმავლობაში გრძელდება და ყვავილობის დასრულების შემდეგ უკვალოდ ქრება.

არსებობს საყოფაცხოვრებო ალერგენებთან დაკავშირებული ალერგიული რინიტიც, რომელიც მთელი წელი გასტანს. ალერგენის აღმოჩენა ყოველთვის არ არის იოლი. ამისთვის სპეციფიკური კანის ან ნაზალური სინჯები უნდა ჩატარდეს.

მკურნალობა

მწვავე პერიოდში შეიძლება სისხლძარღვების შემავიწროვებელი პრეპარატების გამოყენება. ერთდროულად ინიშნება ადგილობრივი ანტიალერგიული საშუალებები: ანტიჰისტამინები, გლუკოკორტიკოიდები. ამ პრეპარატების მოქმედება მიმართულია ალერგიული რეაქციების დათრგუნვისკენ.

პროფილაქტიკა

ალერგიული სურდოს მაპროვოცირებელი ფაქტორის დადგენა ზოგჯერ საერთოდ ვერ ხერხდება, ამიტომ პროფილაქტიკის ყველაზე საიმედო საშუალებაა სახლში ჰიპოალერგენული გარემოს შექმნა: შალის პლედების, ბუმბულის ბალიშების, რბილი სათამაშოების მოშორება, რეგულარული დალაგება სველი წესით. შესაძლოა, დაისვას დიეტის საკითხიც.

ქრონიკული სურდოს კიდევ ერთი მიზეზია ნეიროვეგეტატიური დისფუნქცია (ვაზომოტორული რინიტი).

მისი სიმპტომებია:

- ცხვირის გაჭედულობა;
- რინორეა;
- ნებისმიერ მაპროვოცირებელ ფაქტორზე (ცივი ჰაერი, სტრესი, გადღლა, ჰაერში მტვერი ან თამბაქოს



მკურნალობის მიზანია ნერვული სისტემის მუშაობის მონესრიგება: სრულფასოვანი ძილი, ყოველდღიური სეირნობა სუფთა ჰაერზე, რაციონალური კვება.

კვამლი, მკვეთრი სუნი) ცემინებით რეაგირება.

ზოგჯერ სურდოს იწვევს ჰორმონული დისბალანსიც ორსულობის ან ჰიპოთირეოზის დროს.

მკურნალობის მიზანია ნერვული სისტემის მუშაობის მონესრიგება: სრულფასოვანი ძილი, ყოველდღიური სეირნობა სუფთა ჰაერზე, რაციონალური კვება, რაც ორგანიზმის რეაქტიულობას დააქვეითებს.

სისხლძარღვების შემავიწროვებელი წვეთების ხშირი და ხანგრძლივი გამოყენება მხოლოდ აფუჭებს საქმეს. უმჯობესია, სამკურნალოდ გამოვიყენოთ ანტიჰისტამინური პრეპარატები და გლუკოკორტიკოსტეროიდები (ნაზალური სპრეის სახით).

დაავადების სიმძიმის ხარისხის დადგენა და მკურნალობის ოპტიმალური მეთოდის შერჩევა ექიმსპეციალისტის საქმეა, მაგრამ პაციენტის რაციონალური ქცევა (თამბაქოზე უარის თქმა, დანიშნულების ზედმინევით შესრულება, სისხლძარღვების შემავიწროვებელი წვეთების გამოყენებისადმი გონივრული მიდგომა) საგრძნობლად აუმჯობესებს მკურნალობის შედეგს.

მომზადდა
ლალი ჩხიკვაძე

პახტანბ ყიფიანი ქვეყნიერებაზე შეყვარებული ბოგბელი ქვეყნის საბაყო შვილი

ძალიან მხიბლავს ცნობილი ბერძენი დრამატურგის სოფოკლეს გამონათქვამები:

„დიდებული საქმეების მკეთებელი თავად უნდა იყო დიდებული!“

„ქვეყნიერებას ვერ შეიყვარებ, თუ არ იქნები ქვეყნის შვილი!“

„ვერ გახდები საყვარელი, თუ არ იქნები თავად საყვარული!“

ამ სიტყვების ჭეშმარიტებაში მრავალი ჩვენი სახელოვანი თანამემამულის ცხოვრება და მოღვაწეობა მარწმუნებს. ერთი მათგანია ვახტანგ ყიფიანი. თუ ვინმე იცნობს ამ დიდებულ კაცს, დამეთანხმება, რომ ეს არის უდიდესი პატრიოტი და ქვეყნის სასახელო შვილი, ღვანლმოსილი მეცნიერი და სტუდენტების უსაყვარლესი პედაგოგი, უაღრესად ერუდიტი, რაფინირებული ინტელიგენტი, ღირსეული პიროვნება.

სამშობლოზე უზომოდ შეყვარებულ ვახტანგ ყიფიანს ქვეყნიერება და მოგ ზაურობაც რომ ძალიან უყვარს, ამას მისი ინტერვიუდან შეიტყობთ, მისი დიდებული საქმეების შესახებ კი ყველამ იცის. და მაინც, გვერდს ვერაფრით ავუვლით მის ნამოღვაწას:

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის პათოფიზიოლოგიის დეპარტამენტის ხელმძღვანელი, პათოფიზიოლოგთა საერთაშორისო საზოგადოების წევრი, საქართველოს პათოფიზიოლოგთა სამეცნიერო საზოგადოების თავმჯდომარე და საქართველოს ალერგოლოგთა და იმუნოლოგთა საზოგადოების წევრია.

გახლავთ 50-ზე მეტი სამეცნიერო ფორუმის მონაწილე და მრავალი მათგანის საორგანიზაციო კომიტეტის წევრი. 1983 წელს დაჯილდოვდა ჯანმრთელობის დაცვის საკავშირო მინისტრის ბრძანებით პათოფიზიოლოგთა საკავშირო ყრილობის (საზღვარგარეთის მეცნიერთა მონაწილეობით) წარმატებით ჩატარებისთვის, 1999 წელს კი საქართველოს ღირსების ორდენით, თუმცა, როგორც თავად ბრძანებს, ყველაზე დიდი ჯილდო და პატივი მისთვის საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქის სიგელია — საქართველოში მედიცინის განვითარებისთვის განუული ღვანლისა და ხალხის უანგარო მსახურებისთვის უწმინდესმა და უნეტარესმა ილია II-მ 1999 წელს ის საპატიო სიგელით დააჯილდოვა.

სამეცნიერო მივლინებით საზღვარგარეთის რამდენიმე ათეულ ქვეყანაშია ნამყოფი. ორ საერთაშორისო სამეცნიერო ფორუმზე (კანარის კუნძულები, ტენერიფე — საერთაშორისო კონგრესი იმუნოოპათოლოგიაში, 1989 წ.; სინგაპური — მსოფლიო კონგრესი იმუნოპათოლოგიაში, 2002 წ.) მისი მოხსენებები პრემირებულ იქნა როგორც საუკეთესო. სამეცნიერო ჟურნალ „Микрогемопиркуляция“-ს სარედაქციო საბჭოს წევრი, 200-მდე სამეცნიერო ნაშრომის, 6 მონოგრაფიისა და რამდენიმე წიგნის ავტორია. შრომები აქვს არა მხოლოდ მედიცინის აქტუალურ საკითხებზე, არამედ ლიტერატურასა და სხვა არასამედიცინო სფეროებშიც. ერთ-ერთი წიგნი მან დიმიტრი ყიფიანს მიუძღვნა. გარდა ამისა, შექმნა 6 პროფილური სახელმძღვანელო პათოფიზიოლოგიაში ყველა ფაკულტეტისთვის.

24 ნოემბერს ბატონ ვახტანგს 70 წელი შეუსრულდა. საიუბილეო თარიღთან დაკავშირებით შეხვედრა და გასაუბრება ვთხოვეთ. გაგიმხელთ, ძლივს მოიცალა. უშრეტი ენერჯის პატრონი, დღესაც დაუღალავად შრომობს — ლექციები, ფორუმები, შეხვედრები, საორგანიზაციო საკითხები, ინსტიტუტისა და დეპარტამენტის პრობლემები... მოკლედ, წუთით არ ისვენებს. ინტერვიუსთვის მისულმა, ვიფიქრე, ცოტა ხნით მოვწყვეტ სამუშაოს, მეცნიერებას, სხვა საფიქრალზე გადავრთავ-მეთქი და ვკითხე:

— რა არის თქვენი ჰობი, რას უთმობთ თავისუფალ დროს?

გაბრწყინებულ და ამავე დროს ღრმა გამოხედვაზე შეატყობდით, რომ უამრავი მოგონება მოეძალა. მიპასუხა:

— მოგ ზაურობას, პოეზიას, ფერწერას, მეგობრებს...

თითქოს ლექსად გაანყო პასუხი, თუმცა ვინც ამ დიდებულ კაცს იცნობს, დამეთანხმება, რომ თავად ვახტანგ ყიფიანის პიროვნებაა პოეტური და ფერწერული ტილო თავისი ლამაზი სულითა და მგზნებარე გულით, უდიდესი ინტელექტითა და სამაგალითო ადამიანობით. არც შეიძლება ასეთი სულისა და აზროვნების, უშრეტი სიკეთისა და სათნოების ადამიანს სხვა ჰობი ჰქონდეს. ამგვარად, მოგ ზაურობასა და პოეზიაზე, ფერწერასა და მეგობრებზე თავად ვახტანგ ყიფიანი...



— ძალიან მიყვარს მოგზაურობა, ბევრს ვმოგზაურობ, რამდენიც შემიძლია.

— ალბათ სამეცნიერო საქმიანობაც ხელს გინწყობთ...

— თავისთავად, თუმცა პროფესიული საქმიანობისგან დამოუკიდებლადაც, მეგობრებსა და ოჯახის წევრებთან ერთად, ხშირად ვმოგზაურობ. სამივე შვილიშვილს მთელი ევროპა შემოვატარე.

— რამდენ ქვეყანაში ყოფილხართ?

— ძალიან ბევრში, მაგრამ მსოფლიო დიდია... ყოველთვის მინდოდა ავსტრალიასა და ბრაზილიაში წასვლა, მაგრამ მეტისმეტად შორია.

— საკუთარ ქვეყანაზე რას იტყვით?

— პრაქტიკულად ფეხით მაქვს შემოვლილი მთელი საქართველო, ყველგან ვყოფილვარ, სვანეთით დაწყებული, ხევსურეთით დამთავრებული.

არ შემიძლია პოეზიის გარეშე. ძალიან მიყვარს გალაკტიონი, ვაჟა, ბევრი უცხოელი პოეტიც, მაგრამ ქართული პოეზია სულ სხვაა, ჩემები მაინც ჩემები არიან!

ბატონი ვახტანგის კაბინეტის კარს რომ შეაღებთ, თავი გაღერებაში გეგონებათ: უამრავი ტილო, საინტერესო და თვალწარმტაცია. მის კაბინეტში სულ სხვა სული ტრიალებს, ამალღებული, დიდებული განწყობა გეუფლება და უმალ გაგიღვებს აზრი, რომ კაბინეტის მფლობელი ხელოვანია ან ხელოვნების დიდი მცოდნე და მეხოტბე. ასეც არის. ყოველივეს ვახტანგ ყიფიანის საოცარი ენერგეტიკა, სითბო და დადებითი აურაც ემატება. დატყვევებულს, აღარც კაბინეტიდან გამოსვლა გინდა და აღარც ბატონ ვახტანგთან განშორება...

— ეს იმპრესიონისტებისა და ჩემი მეგობრების ტილოებია (თითოეულის ისტორიას ცალ-ცალკე მიყვება, — ავტ.). 350-მდე ნახატი მაქვს, სხვადასხვა დროს შექმნილი, გამოჩენილი ქართველი და უცხოელი მხატვრების ორიგინალე-

ბი. მე და ჩემი შვილი ერთად ვაგროვებთ. სახლში რომ ველარ ვატევე, აქ მომაქვს.

ძალიან მიყვარს მეგობრები, თავისუფალ დროს, კარგი პერიოდი რომ იყო, მათთან ერთად ვქეიფობდი და ვილხენდი. არაფერია დასამალი, ჩვენ ქართველები ვართ და მეგობრების წრეში მოლხენა ჩვენთვის დიდი რამაა.

— რას გვეტყვით თაობათა შორის განსხვავებასა და დამოკიდებულებებზე როგორც დამსახურებული პედაგოგი, არაერთი თაობის აღმზრდელი, ბაბუა და დიდი ბაბუა (ბატონ ვახტანგს 3 შვილიშვილი და 2 შვილთაშვილი ჰყავს — ავტ.)?

— მომდევნო თაობა წინას სჯობს, მაგრამ არც ჩვენ ვყოფილვართ ცუდები. რაც შეეხება ღირებულებებს, სამშობლოსადმი, ადამიანებისადმი დამოკიდებულება შეიცვალა. პირადად მე მეთამაყება, რაც ვაკეთე და როგორც ვიცხოვრე. უპირველესად, მეცნიერებასა და პედაგოგიკას ვგულისხმობ. გაჭირვებისა და სირთულეების მიუხედავად, ღირსეულად ვიცხოვრე. საერთოდ, მიმაჩნია, რომ ყველა სირთულის გადალახვა და დაძლევა შეიძლება, თუ კაცი გულით მოინდომებს. მაგალითად, მენ არ გაქვს რალაც მეთოდიკა, დაუკავშირდები კოლეგას, მეგობარს და ის დაგეხმარება, დაგაკვალიანებს ან ერთად გააკეთებთ. დღეს ამის შესაძლებლობა არის.

ძალიან მიყვარს კოლეგები, სტუდენტები. მაღლიერი ვარ ჩემი მასწავლებლების. პედაგოგებში ძალიან გამიმართლა. მხოლოდ თეიმურაზ ნათაძე რად ღირს! მე ასეთი ბრწყინვალე განათლება არ მინახავს! ეს იყო კაცი-ღმერთი, კაცი-ნათება და საოცრება! გნებავთ, ვლადიმერ ვორონინი — ამ კათედრის დამაარსებელი, ქართული მედიცინის უდიდესი მოამაგე, რომელიც თავის დროზე საგანგებოდ მოიწვიეს საქართველოში, რადგან დარგის სპეციალისტი არ ჰყავდათ. ვორონინს მოსკოვში ჰქონდა დამთავრებული ინსტიტუტი, შემდეგ მუშაობდა



ვახტანგ ყიფიანი მეუღლესა და შვილთაშვილებთან ერთად

გერმანიაში, საფრანგეთსა და ოდესსაში. საქართველოში ნოვოროსიის უნივერსიტეტიდან გადმოვიდა — ეს ოდესაში ძალიან ცნობილი უნივერსიტეტი იყო. 60 წელი იცხოვრა აქ და დიდი ღვაწლიც დასდო საქართველოს მედიცინას, თუ ვინმეს ახსოვს. მაგრამ ვის? ვორონინი რატომ ჰქვიაო და ქუჩას სახელი გადაარქვეს, ალბათ რევოლუციონერად ჩათვალეს. უმადურები ვართ, აი, ეს არის ჩვენი დიდი ნაკლი. ბრინჯაოს ბიუსტი დაუდგა სახელმწიფომ ვაკის სასაფლაოზე, იქვე, შესასვლელში, და აღარ არის. ალბათ მოიპარეს და გაყიდეს. ეს არის ჩვენი სახე! შეხედეთ, რას ამბობს, — და ბატონი ვახტანგი მიმითითებს ვლადიმერ ვორონინის პორტრეტზე, რომელსაც ქვემოთ წარწერა აქვს: „Лучше кушать хинкали, чем друг друга!“ — ერთმანეთის ჭამას ხინკლის ჭამა სჯობიაო. არ არის სირცხვილი?! ხანდახან თვალის გახელა არ გინდა, ისეთ რამეს გაიგონებ ან წაიკითხავ. საშინელებაა ამდენი ბოღმა და შური. ტელევიზორს საერთოდ არ ვუყურებ!

— რამდენიმე მთავრობას მოე-
სწარით. არ მინდა პოლიტიკაზე
გადართვა, მაგრამ მაინც, ქვეყ-
ნის ბედზე რას ფიქრობთ?

— ვითარება რომ მეტად სერიო-
ზულია, ცხადია, მაგრამ მაინც არ
ვკარგავ იმედს, რომ ყველაფერი
მოგვარდება. ამას ნაკლები კბენა,
მტრობა და შური და, რაც მთავარია,
დიდი მონდომება უნდა. ჩვენ ვერ
ვისწავლეთ, რომ მარტო საკუთარ
თავზე ფიქრი არ შეიძლება. ადა-
მიანმა ვერ გაიგო, რომ თუ მარტო
თვითონ არის ბედნიერი, ეს დიდხანს
ვერ გასტანს. თუ სხვები არ არიან
ბედნიერები, მარტო ბედნიერი ვერ
იქნები!

— როგორი მამა იყავით? ძალ-
ზე ახალგაზრდამ გაუგეთ გემო
მამობის სიხარულს; რა განცდა
გქონდათ?

— დიდებული! მამა ყოველთვის
კარგი ვიყავი, არ მიყვარდა ბავშვის
დაჩაგვრა. თუმცა შვილთაშვილებს
მაინც ვერაფერი შეედრება, თავს
მირჩევნია. ალბათ თავის დროზე
ასეთივე გრძნობა მქონდა შვილიშ-
ვილების მიმართ.

ბატონი ვახტანგის მეუღლე, ცი-

სანა ყიფიანი, ექიმი ინფექციონის-
ტია, უფროსი ქალიშვილი, ნინო —
თსუ-ის ინფექციურ სნეულებათა
დეპარტამენტის ასოცირებული
პროფესორი, უმცროსი, ნანა —
თსუ-ის ბავშვთა სტომატოლოგი-
ის დეპარტამენტის ასოცირებული
პროფესორი, სტომატოლოგიის
ფაკულტეტის დეკანის მოადგი-
ლე. რაც შეეხება შვილიშვილებს,
სოფო ჯაფარიძე სტომატოლოგია,
სამედიცინო უნივერსიტეტისა და
მისი მეორე სტომატოლოგიური
კლინიკის თანამშრომელი, ვახტანგ
ბურჯანაძე იურისტია, კრიმინა-
ლისტი; ნუცა სკოლის მოსწავლეა.
შვილთაშვილები, ვანო ჭოლაძე და
ნინო ბურჯანაძე, კი ჯერ სკოლამ-
დელი ასაკისანი არიან.

— ბატონო ვახტანგ, არის
რამე, რაც გინდოდათ და ვერ
შეძელით ან ძალიან გინდათ და
აპირებთ განახორციელოთ?

თითქოს მის გულში ვიფიქრო,
სინანულით ამოიხსრა:

— თავიდანვე ვერ გავაკეთე,
რაც მინდოდა. მამა ადრე გარდა-
მეცვალა. მედიცინა არ მიზიდავდა.
მოსკოვის ცნობილ ინსტიტუტში,

კინოსარეჟისორო ფაკულტეტზე
მსურდა ჩაბარება. მჯეროდა, მისა-
ლებ გამოცდებსაც დავძლევი და
წარჩინებოდაც ვისწავლიდი, მაგრამ,
აბა, დედაჩემისთვის გეკითხათ — 16
წლის ბიჭს ვინ გაგიშვებდა... ახლაც
სიამოვნებით გადავიღებდი ფილმს,
საშუალება რომ მქონდეს.

— მაგალითად, რაზე?

— ახლა ძნელი სათქმელია... იყო
დრო, როდესაც ამაზე ბევრს ვფი-
ქრობდი, ვსახავდი, რას და როგორ
გავაკეთებდი, გეგმებიც მქონდა...
როცა სფეროს მოსწყდები და ბედის
ბორბალი დაგატრიალებს, თანდა-
თან ფიქრსაც ანებებ თავს. ძალიან
ბევრს ვმრომობ, ბევრი რამ გამიკე-
თებია და ჯერ კიდევ ბევრი ენერგია
მაქვს, მაგრამ კინოზე ნამდვილად
მწყდება გული. შესაძლოა, ვერც ვე-
რაფერი შემექმნა, მაგრამ სურვილი
დიდი მქონდა.

ინტერვიუს შემდეგ დიდხანს
ვფიქრობდი, როგორ შეიძლება,
ადამიანი ყველაფერში იყოს დიადი
და არაჩვეულებრივი, ამავე დროს
ყველასთან უშუალო და ჩვეულებ-
რივი, იყოს ვაჟკაცური, მედგარი
და შეუპოვარი და ამავე დროს
საოცრად სათუთი. ასეთია ვახ-
ტანგ ყიფიანი, კაცი ღირსეული და
საოცარი, საამაყო და ყველასათვის
საყვარელი!

სინანული დამეუფლა, რომ
მისი მონაფეობის პატივი არ მხვდა
წილად — რამდენი საინტერესო
ლექცია, რამდენი შეხვედრა და
ურთიერთობის ძვირფასი წუთი
დამკლებია, მისი სტუდენტებისგან
განსხვავებით...

ჩვენი რედაქცია უდიდესი პატი-
ვისცემითა და მონივნებით ულოცავს
ბატონ ვახტანგს იუბილეს და დამდეგ
ახალწელს. დაე, დიდხანს ეხაროს თა-
ვის დიდ და ლამაზ ოჯახთან ერთად,
ემოგ ზაუროს სანატრელ ქვეყნებში
და, რაც მთავარია, არ მოჰკლებოდეს
ენერგია და შრომის ხალისი მთელი
საქართველოს გასახარად.



ოჯახთან ერთად

ესაუბრა
თინათინ გოცაძე

+ კიდევ 20% სარუქრად

„პალიტრა მედიის“ 20 წლის იუბილესთან დაკავშირებით



„პალიტრა მედიის“

ბეჭდურ, ინტერნეტ,
რადიო, სატელევიზიო და
გარე რეკლამაზე

31 დეკემბრამდე!

ყველა სარეკლამო ფასდაკლებას

+ კიდევ 20% სარუქრად

ეს 20 წელიწადში
ერთხელ ხდება

არ დაიგვიანოთ!

ასეთი შეთავაზებისას, საუკეთესო პოზიციები პირველ რიგში შეივსება. მხოლოდ 1-დან 31 დეკემბრამდე!
შეიძინეთ მთელი 2015 წლის რეკლამა განსაკუთრებული პირობებით.

„კვირის პალიტრა“, „რეიტინგი“, „Georgian Journal“, „ლელო“, „ლელო week“, „ბომონდი“, „და ქალი“, „ოჯახის მკურნალი“, „გემრიელი“, „საბავშვო კარუსელი“, „გზა“, „არსენალი“, „აუტობილდი“, „ისტორიანი“, „კროსვორდების კარუსელი“.

ipn.ge, bpn.ge, kvirispalitra.ge, ambebi.ge, palitratv.ge, georgianews.ge, saqme.ge, gzapress.ge, mkurnali.ge, mshoblebi.ge, reitingi.ge, marao.ge, gemrielia.ge, sportall.ge, autobild.ge, adami.ge, answers.ge, astrologi.ge, dari.ge, zooclub.ge
RADIO FM 103.9 PALITRA TV

1995 წლის 18 აპრილს გამოვიდა „კვირის პალიტრის“ პირველი ნომერი

☎ 237 78 07; 238 78 70 E-mail: reklama@kvirispalitra.ge; reklama@adline.ge



როგორ კოსმეტიკურ საშუალებებს პერიოდით ორსულობის დროს

ორსულის მთავარი საზრუნავი შვილის ჯანმრთელობაა, ამიტომ, ბუნებრივია, იგი ცდილობს, აკონტროლოს საკუთარი ცხოვრების წესი, ვინაიდან ამ პერიოდში ბევრ რამეს შეუძლია უარყოფითად იმოქმედოს ნაყოფზე. სიფრთხილე საჭიროა კოსმეტიკური საშუალებების მიმართაც. ორსულმა არ უნდა იხმაროს კოსმეტიკა, რომელიც ქიმიურ ნივთიერებებს შეიცავს და ნაყოფისთვის ზიანის მიყენება შეუძლია. კოსმეტიკას, რომელიც სრულიად უვნებელია არაორსული ქალისთვის, ორსულობისას ხშირად არასასურველი გვერდითი ეფექტები აქვს, მაგრამ ისინი ვლინდება მხოლოდ გრძელვადიან პერსპექტივაში. ამ ეფექტებს ჩვენ მაშინვე ვერ ვამჩნევთ და ვაგრძელებთ კოსმეტიკის გამოყენებას, რამაც შესაძლოა შეაფერხოს ბავშვის განვითარება და დედის ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესების მიზეზადაც იქცეს.

აკუტანი

ერთ-ერთი ასეთი ნივთიერებაა აკუტანი. ის თანდაყოლილ დეფექტებს ინვევს.

რეტინოიდეზი

რეტინოიდები ასაკის სანინალ-მდეგო და დამატენიანებელი კრემების შემადგენლობაში შედის. ისინი, ფაქტობრივად, ვიტამინების წინამორბედებია, რომლებიც ხელს უწყობს უჯრედების ზრდასა და რეგენერაციას. ამ ნივთიერებათა შემცველი კანის მოვლის საშუალებები მომავალი ბავშვის ჯანმრთელობაზე ახდენს გავლენას, ორალურმა რეტინოიდმა, იზოტრეტინოინმა, კი შესაძლოა თანდაყოლილი დეფექტებიც გამოიწვიოს.

პარაპენი

კოსმეტიკურ საშუალებათა წარმოებისას პარაპენს კონსერვანტად იყენებენ. ის კოსმეტიკას ბაქტერიებისა და სოკოებისგან იცავს.

ორსულობისას პარაპენიანი საშუალებების გამოყენება არცთუ უსაფრთხოა, რადგან ეს ნივთიერება არღვევს სასქესო ჰორმონების ცვლას. მაგალითად, მეთილპარაპენის ზემოქმედებით ირღვევა ენდოკრინული ჰორმონების სეკრეცია, იცვლება ესტროგენის დონე და ვითარდება გართულებები.

აცეტონი და სპირტიანი გამხსნელები

მანიკურისა და პედიკურის დროს ხშირად იყენებენ სპირტის შემცველ საშუალებებს. ფრჩხილიდან ლაქის მოსაშორებლად გამოიყენება აცეტონისა და ეთანოლის შემცველი სითხე, რომელიც ადვილად ორთქლდება, ორთქლს კი ადამიანი ჩაისუნთქავს. ქა-

ლისთვის ის უსაფრთხოა, მაგრამ მავნებელია ნაყოფისთვის, ამიტომ მანიკური და პედიკური უნდა გავიკეთოთ კარგად განიავებულ სათავსში, დოლბანდის ნიღბით, ან უარი ვთქვათ ორსულობისას ლაქის გამოყენებაზე.

სოიის პროდუქტები

სახის კანისთვის განკუთვნილი ნიღბების საკვანძო კომპონენტია სოია, რომელსაც კანის პრობლემების გააქტიურება შეუძლია, ამიტომ ქალებმა, რომლებსაც მელანოდერმია აქვთ, რეკომენდებულია, თავი არიდონ სოიის შემცველი კოსმეტიკის გამოყენებას.

სხვა ნივთიერებები

ფტალატი და დიბუტილფტალატი ფრჩხილების ლაქის, სადეპილაციო საშუალებების, დეზოდორანტებისა და სხვა კოსმეტიკური ნაწარმის კომპონენტებია. ისინი გავლენას ახდენენ ნაყოფის ზრდაზე.

ტყვიის, 1,4-დიოქსანის, ჰიდროკორტიზონისა და ბენზოილ პეროქსიდის შემცველი კოსმეტიკა ინვევს თანდაყოლილ დეფექტებს.

ტყვიაგადის პლაცენტურ ბარიერს და ხელს უშლის ნაყოფის თავის ტვინის ნორმალურ ფორმირებას.

თმის საღებავი

თმის შეღებვა გულისხმობს მის დამუშავებას ქიმიური რეაქტივებით, რომლებმაც შესაძლოა ავნოს ნაყოფს, განსაკუთრებით — პირველ ტრიმესტრში, როდესაც პატარას ორგანოები ფორმირდება. სპეციალისტები ორსულობისას თმის შეღებვას არ გვირქვამენ, მაგრამ თავის შეკავების საფუძველი არსებობს. თმის საღებავის შემადგენლობაში შემავალმა ნივთიერებებმა შესაძლოა პროვოცირება გაუწიოს ალერგიულ რეაქციას. ეს ნივთიერებები ორგანიზმში კანიდან და სასუნთქი გზებიდან აღწევს. მავნებელია ამიაკის ორთქლის შესუნთქვა, რომელსაც მრავალი საღებავი შეიცავს. ეს საყოველთაოდ არის ცნობილი, ამიტომ მწარმოებლები უშვებენ ისეთ პროდუქციას, რომლის შემადგენლობაშიც არ შედის ამიაკი, თუმცა ამიაკის შემცველები შეიძლება არანაკლებ ტოქსიკური აღმოჩნდეს. თუ ორსულობისას მაინც გადაწყვეტთ თმის შეღებვას, მეღირებას გირჩევთ, რადგან ამ შემთხვევაში საღებავს ნაკლები კონტაქტი აქვს კანთან. თმა შეიღებეთ კარგად განიავებულ შენობაში და გამოიყენეთ ნატურალური საღებავები — ინა ან ბასმა.

მოამზადა
ლალი
ჩხიკვაძემ



სამეურნეო წერილები

**ჭრილობასა და
დამწრობას ეს წამალი
მოგიშუშავთ**

ადენოიდებს შიძლება მხანარეული ნაყენითაც ვუმკურნალოთ

ადენოიდები (გლანდები) ბევრ ბავშვს აწუხებს, რასაც თან ახლავს ხშირი გაციება, ყელის ტკივილი, მაღალი სიცხე. მოგვიანებით ამას შეიძლება დაერთოს სახსრებისა და გულის პრობლემებიც, ამიტომ მნიშვნელოვანია, ადენოიდებს დროულად და სათანადოდ ვუმკურნალოთ, რადგან ეს წარმონაქმნები დიდ როლს ასრულებენ იმუნიტეტის ჩამოყალიბების პროცესშიც.



ჩემს შვილს ძალიან მოუხდა ასეთი წამალი:

■ აიღეთ 2 ნილი მუხის ქერქი, 1 ნილი პიტნის ფოთოლი და ამდენივე კრაზანას ბალახი. 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა ცივი წყალი, წამოადუღეთ და 3-5 წუთი გააჩერეთ ნელ ცეცხლზე, გადმოდგით ქურიდან, გადაწურეთ და გამოივლეთ ცხვირ-ხახაში დღეში 1-2-ჯერ.

ნანა ცხვედიანი, თბილისი



თბილისის ახლოს პატარა ნაკვეთი მაქვს. სასოფლო-სამეურნეო საქმიანობის დიდი გამოცდილებით ვერ დავიკვივხნი, ამიტომ მისი დამუშავებისას ხშირად ვიღებ ტრავმას. ამ დროს მშველის მაღამო, რომელსაც თვითონვე ვამზადებ:



■ აიღეთ 100-100 გ თაფლის სანთელი, ნაძვის ფიჭა, ღორის მუცლის ქონი, გამხმარი, დაფუჭული ჭინჭარი. ეს ყველაფერი კარგად აურიეთ და 3-4 წუთის განმავლობაში ადუღეთ. რომ გაცივდება, ნატკენი ადგილი ჩამოიბანეთ წყლით და დაიდეთ ამ მაღამოთი გაჟღენთილი საფენი. რომ გაშრება, გამოიცვალეთ. 3-4 ამგვარი პროცედურის შემდეგ ყველაზე მძიმე ჭრილობაც კი ხორცდება.



უშანგი ლელელუტაშვილი,
თბილისი

ვიტილიგოს მკურნალობის ხალხური მეთოდები



მინდა მოგანოდოთ რამდენიმე რეცეპტი ვიტილიგოს სამკურნალოდ.

■ კანის იმ უბნებში, სადაც თეთრი ლაქები გაქვთ, დღეში 2-3-ჯერ შეიზილეთ ძირთეთრას ფესვების წვენი. ამ დღეებში რაც შეიძლება მეტი დრო უნდა გაატაროთ მზეზე.

ან: დღეში 2-ჯერ თხლად შეიზილეთ კანში ძირთეთრას მაღამო (2 სუფრის კოვზ ძირთეთრას გამომშრალ ყვავილს შეურიეთ 100 გრამი ღორის მუცლის ქონი; შედგით ნელ ცეცხლზე, შეათბეთ, გადმოდგით და გადანურეთ).

■ 1 სუფრის კოვზ კრაზანას გამომშრალ ფოთლებსა და ყვავილებს დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი, 30 წუთით დააყენეთ და გადანურეთ. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამის შემდეგ, სამი კვირის განმავლობაში. ერთი კვირა შეისვენეთ და კურსი გაიმეორეთ. მკურნალობა 4-6 თვეს მოითხოვს.

ამავე დროს ისვით კრაზანას ზეთიც: აიღეთ 1 წილი ბალახი, დაასხით 10 წილი ზეთი, გააჩერეთ 3 საათის განმავლობაში, ჩადგით წყლის აბაზანაში, შემდეგ გაფილტრეთ და განურეთ. კრაზანა ზრდის ულტრაიისფერი სხივებისადმი კანის მგრძობელობას, ამიტომ პროცედურის შემდეგ შეგიძლიათ მიიღოთ მზის ხან-



მოკლე აბაზანა. უმჯობესია, დაიწყოთ 1-2 წუთით და ყოველდღიურად 1-2 წუთი მიუმატოთ. კურსი 20-30-დღიანია.

■ აიღეთ 20-20 გრამი გვირილის ყვავილი, სალბის ფოთოლი, კრაზანა, კალენდულას ყვავილი, შავთავას ბალახი, ჭინჭრის ფოთოლი, ორკბილა. დააქუცმაცეთ, აურიეთ ერთმანეთში, 1 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით 1 ჭიქა მდულარე წყალი, 1 საათით დააყენეთ და განურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ ჭამამდე, 2 თვის განმავლობაში.

■ აიღეთ თანაბარი რაოდენობით შავი პილპილი და საჭმელი სოდა, აურიეთ ერთმანეთში, შეიზილეთ ნარევი კანში.



კახაბერ
ქარცივაძე,
ხულო

როგორ უნდა ვმართოთ გაღიზიანებული ნაწლავის სინდრომი

მე გახლავართ ჩვეულებრივი მოქალაქე, რომელსაც არ აქვს სამედიცინო განათლება, უბრალოდ, ჩემს ცხოვრებაში მოხდა რაღაც ისეთი, რამაც თავისთავად შემიძინა ცოდნა და გამოცდილება და მინდა, არასამედიცინო, უბრალო ენით გაგიზიაროთ. თუ ვინმეს დაეხმარება, ძალიან გამიხარდება.

გაღიზიანებული ნაწლავის სინდრომი (გნს) არ არის ორგანული დაავადება, ის არის ფუნქციური მოშლილობა, რომელიც გარკვეულ ორგანოზე (ამ შემთხვევაში — ნაწლავებზე) ვლინდება და სხვა მიზეზით გამოწვეული დროებითი მდგომარეობაა. ეს მიზეზი ყველა ინდივიდთან შეიძლება სხვადასხვა იყოს. ბოლო დროს ხშირად ახსენებენ ფსიქოსომატურ დაავადებებს, რაც გულისხმობს ავადმყოფობაში ფსიქიკისა და ნერვების მონაწილეობას. უფრო სწორად, ისინი არიან კონკრეტული დაავადების მიზეზი. გნს ფსიქოსომატურ დაავადებებს მიეკუთვნება. რა ჩივილები ახასიათებს ამ სინდრომს? ეს არის კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ფუნქციის მოშლა, კერძოდ, მეტეორიზმი, მუცლის ტკივილი, არასრული მონელება, დიარეა, ყაბზობა ან მათი მონაცვლეობა. პაციენტი შეწუხებულია, რადგან ეს სიმპტომები ხელს უშლის ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ურღვევს ნორმალური ცხოვრების რიტმს. ყოველივე ამას ემატება ემოციური ფონი — ადამიანი შფოთავს, შეშინებულია და იმის მაგივრად, რომ განიცადოს

სიამოვნება ჭამის დროს, დაძაბულია და ფიქრობს, ხომ არ აწყენს ესა თუ ის საკვები, ამიტომ ზღუდავს თავის რაციონს და უღუფას, მაგრამ ეს არის არასწორი დამოკიდებულება. რატომ, ამის შესახებ ქვემოთ მოგახსენებთ.

შენუხებული ადამიანი მიდის ექიმთან, იწყება გამოკვლევები, რათა გამოირიცხვის მეთოდით დადგინდეს მიზეზი. პასუხები თითქოს დამაკმაყოფილებელია, კლინიკური სურათი არ არის ისეთი კატასტროფული, როგორც ჩივილებია. ოდნავ მშვიდდები. ინიშნება ანტიბაქტერიული პრეპარატები, ფერმენტები, პრობიოტიკები, თითქოს შვებას გრძნობ, მაგრამ ნაწლავის დასრულების შემდეგ პრობლემები კვლავ იჩენს თავს და ისმის კითხვა: როდემდე უნდა მივიღოთ ეს ნაწლები? ხომ არ შეიძლება, ნაწლავები სულ ხელოვნურად ვამუშაოთ? ან მოტორიკა მხოლოდ წამლით უნდა ვარეგულიროთ? მე დავფიქრდი და მივედი იმ აზრამდე, რომ თვითონ ორგანიზმს აქვს დამცავი მექანიზმი, რომელსაც მხოლოდ უნდა მივებმარო, რომ სწორად იფუნქციოს. გავითვალისწინე კიდევ ერთი ფაქტორი: ნებისმიერი დაავადების დროს დიდი მნიშვნელობა აქვს გენეტიკას. უჯრედებს აქვთ გენეტიკური მექანიზმები და ადამიანი მიდრეკილია იმ

კონკრეტული დაავადების მიმართ, რომელიც ჰქონდათ მის წინაპრებს, თუმცა შესაძლოა, ის მთელი სიცოცხლე არ გამოვლინდეს. გამოვლენას ხშირად ბიძგს აძლევს სტრესი. ვიყავი 16 წლის, მისაღებ გამოცდებზე ძლიერი მღელვარების დროს მემართებოდა დიარეა — ჩემი ორგანიზმი ასე რეაგირებდა სტრესზე, სხვებისგანაც გაგონილი მქონდა, რომ ეს ნორმალურია. ბევრს ემართება ასე. ახალგაზრდამ, ენერჯითა და ჯან-ღონით სავსემ ამას ყურადღება არ მივაქციე, მაგრამ ჭკვიანმა და დაკვირვებულმა ადამიანმა ორგანიზმს ყური უნდა მიუგდოს, რათა მიხვდეს, რაზე რეაგირებს და როგორ.

ყველა ადამიანს თავისი იმუნიტეტი აქვს, თავისი დამცავი მექანიზმი. ესეც გენეტიკასა და სოციალურ-ეკონომიკურ ფაქტორებზეა დამოკიდებული. რომელიმე დაავადებისადმი მიდრეკილება იმუნიტეტმა შესაძლოა თვითონვე დაძლიოს, ისე, რომ შენ არც კი შეგანუხოს, ანუ კარგ და ცუდ უჯრედებს შორის ბრძოლა კარგების სასარგებლოდ დამთავრდეს, მაგრამ ხშირად პირიქით ხდება.

გნს ერთგვარი დისბიოზია, ანუ ირღვევა ბალანსი კარგ და ცუდ ბაქტერიებს შორის (ეს უკანასკნელები ჩვენს ორგანიზმში არიან და უნდა იყვნენ კიდევაც, მაგრამ გან-





საზღვრულ რაოდენობას არ უნდა გადააჭარბონ) და თავს იჩინოს ზემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომები. ჩემდა საბედნიეროდ, მე შემხვდა ძალიან ჭკვიანი ექიმი, ქალბატონი ლია ნადარეიშვილი, რომელმაც პირველი შეხვედრისას მკითხა: ორგანული მოშლა გაქვს თუ ფუნქციური? მაშინ ვერ მივხვდი, ეს რას ნიშნავდა. ბაქტერიოლოგიური გამოკვლევის შემდეგ მივიღე ფაგები, პრობიოტიკები და ვიცავდი დიეტას, მაგრამ ჩემმა ექიმმა მითხრა, რომ ეს იყო ნევროზის ერთ-ერთი ფორმა. მე გავაპროტესტე, რადგან თავს სტაბილურად, განონასწორებულად ვგრძნობდი, არ ვყვიროდი, არ ვჩხუბობდი, აღმოფთვებას და აგრესიას არ ვამჟღავნებდი, მაგრამ მისი ხათრით მაინც ვიღებდი მსუბუქ ბალახეულ პრეპარატს — ჰილარიუმ ჰიპერიკუმს. ეს არის კრაზანას პრეპარატი, რომელიც ნაწლავებსაც უხდება და ნერვებსაც. ექიმმა ისიც მითხრა, რომ ეს სინდრომი არ იკურნება, უბრალოდ, უნდა შევძლოთ მისი მართვა. ესეც გავაპროტესტე, მივიღე მტკიცე გადაწყვეტილება, რადაც არ უნდა დამიჯდეს, ერთხელ და სამუდამოდ უნდა გამოვჯანმრთელდე-მეთქი.

მთლიანად შევიცვალე ცხოვრების წესი: დავინყე სწორი კვება, წყლის სწორად სმა და საჭირო რაოდენობის უჯრედისის, ანუ ხილისა და ბოსტნეულის მიღება, ასევე — ვარჯიში; მავენ პროდუქტები მთლიანად ამოვიღე რაციონიდან. ყავას არც მანამდე ვსვამდი, არც ვენეოდი. პარალელურად ვიღებდი მხოლოდ პრობიოტიკებს. მაგრამ დროთა განმავლობაში ნამლებზე უარი ვთქვი, გადავედი უფრო ბუნებრივ პროდუქტზე: ვიღებდი დინდგელის სპირტსხანარს როგორც ანტიბიოტიკს, რომ, თუ რამე ანთება იყო ორგანიზმში, ჩაეცხრო და ჭყოს. ესეც თავლის პროდუქტია, რომელიც ალადგენს როგორც იმუნიტეტს, ისე ნაწლავის მიკროფლორას. შედეგი ფანტასტიკური აღმოჩნდა. ვსვამდი გვირილის, პიტნის და კრაზანას ჩაის. ყველა პროდუქტის შემადგენლობას, რასაც ვჭამდი, ვეცნობოდი ინტერნეტში. ვიღებდი B ჯგუფის ვიტამინებს — უხდება როგორც ნერვებს, ისე ნაწლავებს.

ამრიგად, ეტაპობრივად ვიქცევით ასე:

1. ვადგენთ გნს-ის მიზეზს; გარდა გასტროსკოპიისა და კოლონოსკოპიისა, ვიტარებთ ბაქტერიოლოგიურ გამოკვლევას, რომ გამოვლინდეს მავენ მიკროორგანიზმი.
2. ექიმის დანიშნულებით ვიღებთ პრეპარატებს — ანტიბაქტერიულს და პრობიოტიკებს. ბოლოდროს მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ნაწლავებს აქვს ნეირონები, ანუ ნერვები, რომლებსაც პრობიოტიკები ამშვიდებს. მათი მიღებაც უნდა იყოს დროებითი, რადგან ბაქტერიების სიჭარბეც, თუნდაც კარგისა, საზიანოა. ეს ექიმის მეთვალყურეობით უნდა მოხდეს. ხშირად ნიშნავენ ანტიდეპრესანტს, მაგრამ მე მასზე უარი ვთქვი და ვიღებდი მხოლოდ ბალახეულ დამამშვიდებელს — ვამელანს, ჰილარიუმ ჰიპერიკუმს.
3. უნდა მივდიოთ ცხოვრების ჯანსაღ წესს, რაც გულისხმობს სწორ კვებას, ვარჯიშს

მთლიანად შევიცვალე ცხოვრების წესი: დავინყე სწორი კვება, წყლის სწორად სმა და საჭირო რაოდენობის უჯრედისის, ანუ ხილისა და ბოსტნეულის მიღება, ასევე — ვარჯიში.

ძალიან მნიშვნელოვანია სულიერი სამყაროს მოწესრიგება. ჩემი ავადმყოფობის მიზეზი იყო ჩუმი დეპრესია, წარუმატებლობის განცდა. დაგროვილი მქონდა აგრესია რალაც სიტუაციის, ვიღაც ადამიანების მიმართ.

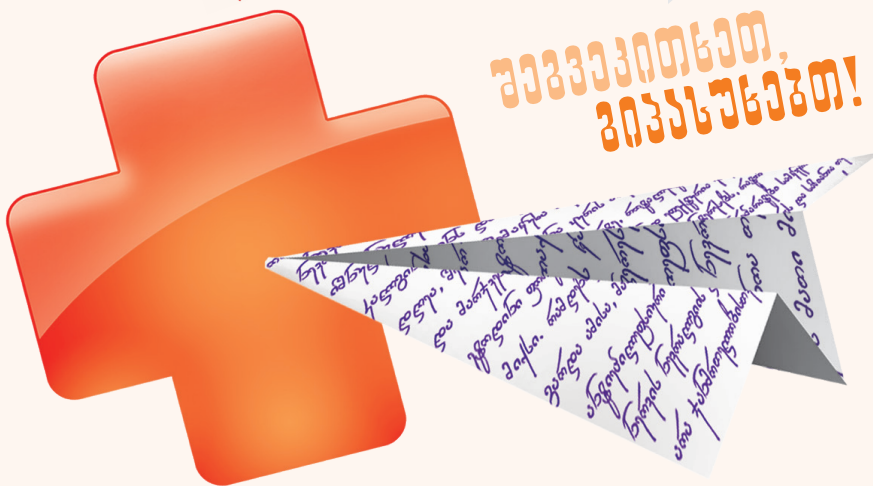
(ინტერნეტში ამის უამრავი გაკვეთილია, შეარჩიეთ ინდივიდუალურად).

ძალიან მნიშვნელოვანია სულიერი სამყაროს მოწესრიგება. ჩემი ავადმყოფობის მიზეზი იყო ჩუმი დეპრესია, წარუმატებლობის განცდა. დაგროვილი მქონდა აგრესია რალაც სიტუაციის, ვიღაც ადამიანების მიმართ. არ შემიძლო ამის აღიარება, ამიტომ ორგანიზმმა მომცა სიგნალი გნს-ის სახით და მიმანიშნა ჩემს მთავარ პრობლემაზე — დიდ წინააღმდეგობის გრძნობაზე იმის მიმართ, რაც ჩემ გარშემო ხდებოდა. მართლაც, გამუდმებით უკმაყოფილების გრძნობა მქონდა, გამუდმებით ვწუწუნებდი, მეგონა, მეტს ვიმსახურებდი და არ მეძლეოდა.

როგორც ვითხარით, გნს ფსიქოსომატური დაავადებაა, რომლის მიზეზი ჩვენს სულში, ჩვენს ფსიქიკაში უნდა ვექებოთ.

1. მივიღოთ ცხოვრება ისეთი, როგორც არის.
2. მივიღოთ ტკივილი და თვით ავადმყოფობაც კი.
3. თვალეში ჩაახედოთ ჩვენს შიშებს, ვუთხრათ ჩვენს თავს, რისი გვეშინია და რისიც გვეშინია, ის გავაკეთოთ.
4. დავადგინოთ აგრესიისა და გაღიზიანების მიზეზები და გავთავისუფლდეთ მათგან.
5. დეპრესია არის მოწყენილობა. შენ გწყინს, რომ შენი ცხოვრება ისე არ აენყო, როგორც გინდოდა, მაგრამ უნდა იცოდე, რომ დამნაშავე გარეთ არ არის, ის შენ შიგნითაა. რა აზრებიც გაქვს, ის არის შენი ცხოვრება, ხშირად დააკვირდი, ნეგატიურია ეს აზრები თუ პოზიტიური. გამოიკვლიე, რატომ.
6. ძალიან კარგია, თუ გაქვთ საშუალება, იაროთ ფსიქოთერაპევტთან — ის დაგეხმარებათ. გნს არ არის დაავადება, რომელიც იწყება და იკურნება; ეს არის განმეორებადი მდგომარეობა, რომელიც თვითონვე უნდა მართო როგორც სწორი კვებით, ასევე საკუთარი თავისა და სამყაროსადმი სწორი მიდგომით. მიიღე საკუთარი თავი ისეთი, როგორც ხარ და მოვა სიმშვიდე. იქ, სადაც სულიერი სიმშვიდეა, ორგანიზმიც მშვიდადაა. ნუ დამეორჩილებით შიშს, გჯეროდეთ, რომ გნს დროებითი მოვლენაა, ის დასრულდება, თქვენ კი დაგრჩებათ ცოდნა და გამოცდილება და, გარდა ამისა, საფუძველი, მისდობით ცხოვრების ჯანსაღ წესს. მედიკამენტები ვერ კურნავს ნევროზს, ის აალაგებს სიმპტომებს. ადამიანი ვერ შეცვლის ცხოვრებას, ჩვენ უნდა შევცვალოთ დამოკიდებულება მის მიმართ, ვიყოთ მიმღებნი და დამტევნი — ყველაფერი კარგია და სასარგებლო, თვით ცუდიც კი, რადგან ის გვაძლევს უდიდეს სიბრძნეს. იცხოვრეთ, ნუ გეშინიათ, ცხოვრება აქტიური დინამიკაა და არა რეცეპტი მარტო ტკბილი ნაყოფისა; ის მწარეცაა, რათა შეიმეცნოთ თავი და, რაც მთავარია, გიყვარდეთ, რაც ღმერთმა მოგცათ.

მარიამ წკრიალაშვილი



— ვარ 21 წლის. დაახლოებით სამი დღის წინ ბევრი ვიარე ფეხით და შემდეგ კიბეზე სწრაფად ავედი. იქიდან რომ ჩამოვდიოდი, ვიგრძენი ორივე ფეხის კუნთების დაჭიმულობა და სიარული შევანელე, მაგრამ უფრო მეტად დამეჭიმა და გამიშეშდა. საშინელი სიმძიმე ვიგრძენი. დაახლოებით 15 წუთში გამიარა, მაგრამ იმ დღეს დაბუყებულის ვით მქონდა. ფეხები სიმაღლეზეც შემოვანწყვე, მაგრამ არ მიშველა, დაბუყების შეგრძნება დამრჩა. ორი დღის შემდეგ, დილით, ადგომისას, ვიგრძენი მარცხენა მუხლის ტკივილი, მერე ქვედა კუნთზეც გადამივიდა... ასე მტკიოდა მთელი დღე, მერე გამიარა. ექვსი წლის წინათაც შემემთხვა ასეთი რამ. რისი ბრალი შეიძლება იყოს?

— სავარაუდოდ, კუნთები დაგეჭიმათ. კუნთის გადაძაბვას მხოლოდ გადაჭარბებული ფიზიკური დატვირთვა — ხანგრძლივი სიარული, ინტენსიური სირბილი, სიმძიმეების აწევა — არ იწვევს; ის შესაძლოა განვითარდეს ერთი შეხედვით საშუალო ფიზიკური განვითარების ადამიანისთვის შესაფერისი ფიზიკური აქტივობის შედეგადაც და კიდურების ხანგრძლივი ტკივილები გამოიწვიოს. ყველაზე გავრცელებული მიზეზი, რომელიც მხოლოდ განსაზღვრულ

სიტუაციებში მეორდება, გადაცივებაა, მაგალითად, ცივ წყალში ბანაობისას ან ზამთარში, დაბალი ტემპერატურის დროს. ასეთი კრუნჩხვა დაავადების ნიშანი არ არის.

ყოველი შემთხვევისთვის, გეცხვით იმასაც, რომ თუ კუნთების სპაზმი განვითარდა უხერხულ პოზაში დიდხანს ყოფნის შედეგად, — ამ დროს კუნთის ნერვი იჭყლიტება კუნთის არხში, — საჭიროა მდგომარეობის შეცვლა, შეშუპებული კუნთების მოდუნება და მსუბუქი, მოთელვითი მასაჟის ჩატარება.

— იქნებ მასწავლოთ ფეხების გასახდომი ვარჯიშები ისე, რომ კუნთოვანი მასა არ გაიზარდოს.

— შემოგთავაზებთ ვარჯიშთა კომპლექსს, რომელიც ყოველდღიურად უნდა შეასრულოთ 1-2 თვის განმავლობაში:

1. ნახევრად ხიდი. დანეკით ზურგზე, ხელები დააწყვეთ ტანის გასწვრივ, ხელისგულები ძლიერად მიიჭირეთ თეძოებზე. ერთ თვლაზე ასწიეთ მუხლები ისე, რომ ტერფები არ მოაშოროთ იატაკს, ორზე წამოსწიეთ მენჯი, ამ დროს იატაკს თავითა და ტერფებით დაეყრდენით. სამზე მენჯი დაუშვით, ოთხზე ფეხები გამართეთ. ვარჯიშის შესრულების დროს უნდა ისუნთქოთ თავისუფლად. ვარჯიში გაიმეორეთ 10-15-ჯერ.

2. რამდენიმე დღის შემდეგ ეს ვარჯიში გაართულეთ: დანეკით ზურგზე, ფეხები დააწყვეთ სკამის კიდეზე, ხელები — ტანის გასწვრივ. ხელისგულები ეხებოდეს იატაკს. ერთ თვლაზე წამოსწიეთ მენჯი, დაჭიმეთ დუნდულა კუნთები და თავითა და ფეხის წვერებით დაეყრდენით იატაკს. ხელები იატაკზე უნდა გენყოთ. ორზე გაჩერდით ამ პოზიციაში, სამზე მენჯი დაუშვით, ოთხზე ფეხები გამართეთ. გაიმეორეთ 10-15-ჯერ.

3. დაჯექით იატაკზე, ფეხები შეატყუპეთ, თავი ასწიეთ, ზურგი გამართეთ. შეასრულეთ მკვეთრი ბრუნის მარცხნივ, მუხლები ოდნავ მოხარეთ და ხელებით დაეყრდენით იატაკს. ფეხებით გააკეთეთ ვერტიკალური „მაკრატელი“ (ანუ მონაცვლეობით ამოძრავეთ ფეხები ზემოთ-ქვემოთ). შემდეგ იგივე მოძრაობა შეასრულეთ მარჯვენა მხარეს. თითოეულ მხარეს ვარჯიში 5-10-ჯერ გაიმეორეთ. ვარჯიშის დროს ისუნთქეთ თავისუფლად. თავდაპირველად ვარჯიში რთული მოგეჩვენებათ, ამიტომ შეასრულეთ ნელა.

4. დანეკით მუცელზე, თავი უკან გადასწიეთ, ნიკაპით დაეყრდენით იატაკს, ხელები დაინწყვეთ სხეულის გასწვრივ. ერთ თვლაზე ასწიეთ ხელები (შეკარით მუშტები, მკლავები გაჭიმეთ) და გამართული მარჯვენა ფეხი მალლა. ამ მომენტში ჩაისუნთქეთ. ორზე ხელები და ფეხი დაუშვით. სამზე ასწიეთ ხელები და მარცხენა ფეხი, თან ჩაისუნთქეთ. ოთხზე დაუშვით და ამოისუნთქეთ. ყოველი მოძრაობა გაიმეორეთ 5-10-ჯერ. ვარჯიშის დროს ნიკაპი იატაკს არ უნდა ააცილოთ. რამდენიმე დღის შემდეგ შეგიძლიათ სცადოთ ორივე ფეხის ერთდოულად აწევა.

5. დანეკით მარჯვენა გვერდზე, მარჯვენა ხელი მოხარეთ იდაყვში 90 გრადუსით, ხელისგულები მიაბრუნეთ ქვევით. მარცხენა ხელისგულით დაეყრდენით იატაკს ნელის რკალის გასწვრივ. ენერგიულად მოაშორეთ იატაკს თეძოები



(დაეყრდენით ხელებს). ამ დროს ტანი და ფეხები ერთ ხაზზე უნდა იყოს. შემდეგ თეძოები დაუშვით, დანექით მარცხენა გვერდზე და შეასრულეთ იგივე მოძრაობა. გაიმეორეთ ვარჯიში თითოეულ მხარეს 10-10-ჯერ.

6. აინიეთ ფეხის წვერებზე და იარეთ ისე, რომ ფეხები მუხლებში არ მოხაროთ. თან თეძოები დაჭიმეთ (დაძაბეთ). გადადგით 50-80 ნაბიჯი.

7. დაჯექით იატაკზე, მოხარეთ ფეხები მუხლებში და მიიტანეთ ტერფები თეძოებთან რაც შეიძლება ახლოს. ხელისგულებით ტანის უკან დაეყრდენით იატაკს. ამ მდგომარეობაში ნელ-ნელა მიაბრუნეთ მუხლები მარჯვნივ და მარცხნივ, შეეცადეთ შეახოთ იატაკზე. გაიმეორეთ 10-12-ჯერ.

8. დადექით გვერდულად სკამის ზურგთან, მოჰკიდეთ სკამს შესაბამისი ხელი — ეს ვარჯიშს გააძვირებს. მოპირდაპირე ფეხი ძლიერად გაიქნით წინ, ზემოთ, მარცხნივ. გაიმეორეთ 10-ჯერ. შემდეგ შემობრუნდით და შეასრულეთ ვარჯიში მეორე ფეხით.

უკვე მეორე წელია, ტანზე, სხვადასხვა ადგილას, გამომდის ერთნაირი მუწუკები. საშუალო ან მცირე ზომისაა, მაგრამ წითელი და ჩირქიანი თავით. რისი ბრალი შეიძლება იყოს?

— თუ წარმონაქმნები მსხვილი და დიდია, მიზეზი შესაძლოა ცხიმოვანი საკვები იყოს. ზურგზე მუწუკები უმეტესად დისბაქტერიოზზე ან კუჭ-ნაწლავის დაავადებებზე მიანიშნებს. ზურგზე გამონაყარის კიდევ ერთი გავრცელებული მიზეზია ენდოკრინული დარღვევები, რომლებიც ამა თუ იმ ჰორმონის დეფიციტს ან სიჭარბეს იწვევს. ქალებთან ეს უმეტესად სასქესო ჰორმონებს უკავშირდება. ზოგჯერ ეს პრობლემა შარდგამომყოფი სისტემის მუშაობის დარღვევაზე მიუთითებს. მუწუკები შესაძლოა გამოი-

წვიოს გადატანილმა აბორტმა, ორსულობამ ან საკვერცხეების პოლიკისტოზმაც.

მუწუკების განლაგებამაც შეიძლება მიზეზზე მიგვანიშნოს. მაგალითად, თუ ისინი ხერხემლის სვეტის ირგვლივაა თავმოყრილი, ადამიანს ხერხემალთან დაკავშირებული პრობლემები აქვს; თუ ნეკნების მიდამოშია, შესაძლოა ნევრალგიის სიმპტომი იყოს. პრობლემის მოსაგვარებლად კი აუცილებელია ექიმის კონსულტაცია.

— მაქვს ბლაშინგ-სინდრომი და მინდა დავლიო B₃ და B₅ ვიტამინები. მაინტერესებს, რა ინტენსივობით შეიძლება მივიღო, დღეში რამდენჯერ და რამდენდღიანი კურსი დამჭირდება. არც ისე რთული ფორმით მაქვს და ვფიქრობ, ამ ვიტამინების მიღება საკმარისი იქნება.

— ერთროფობიის მკურნალობა გულისხმობს, უწინარეს ყოვლისა, ფსიქოლოგისა და ფსიქოთერაპევტის კონსულტაციას და სედაციური საშუალებების მიღებას. ბლაშინგ-სინდრომის დროს მართლაც ინიშნება B₃ და B₅ ვიტამინები, რადგან ისინი ამავრებენ სისხლძარღვთა კედლებს.

პაციენტს შესაძლოა შესთავაზონ ადგილობრივი მკურნალობაც — სპეციალური პრეპარატის ინექციები პათოლოგიის არეში. ინსულინის პატარა ნემსით სხეულის სხვადასხვა უბანში (ხელისგულებში, ფეხისგულებში, ილლიის ფოსოებში) შეჰყავთ ბოტოქსი ან დისპორტი, რომლებიც სიმპათიკურ ნერვულ დაბოლოებებს ბლოკავს. თუ ინექცია შედეგიანი აღმოჩნდა, ეფექტი ექვსიდან რვა თვემდე გრძელდება. რა თქმა უნდა, საჭიროებისდა მიხედვით შეიძლება პროცედურის გამეორებაც.

ბლაშინგ-სინდრომის დროს ძალზე ეფექტურია ოპერაციული მკურნალობა — ის პაციენტთა 95%-ს შველის. ქირურგიული მკურნალობის მეთოდია ენდოსკოპიური სიმპათექტომია. ამ დროს სპობენ ნერვულ იმპულსთა გამტარ სიმპათიკურ ნერვულ ღეროებს. ავადმყოფი ოპერაციის მეორე დღესვე მიდის შინ. ბლაშინგ-სინდრომი ქრება.

მაგრამ ვიტამინებით მკურნალობა საკმარისი არ არის. მთავარი ფსიქოლოგის დახმარებაა. ის უნდა ჩაუღრმავდეს თქვენს პრობლემას, შეისწავლოს თქვენი პიროვნება და ამის მიხედვით წარმართოს მკურნალობა.

ძვირფასო მკითხველო! რედაქცია დღითი დღე უფრო და უფრო მეტ შეკითხვას იღებს. მაღლობას მოგასხენებთ თანადგომისთვის და გთხოვთ, ნუ გავგინაყენებთ, თუ თქვენს შეკითხვაზე პასუხს ჟურნალის უახლოეს ნომერში ვერ იხილავთ. ჩვენ ვცდილობთ, თითოეულ თქვენგანს შევუსრულოთ თხოვნა — ჟურნალის ყოველი ნომერი ხომ თქვენი წერილების გათვალისწინებით იგეგმება.

№26 „ოჯახის მაკურნალის“ ბარათი
შეკითხვა ექიმს
განსხვავება
„ოჯახის მაკურნალში“ შეკითხვებისა და განცხადებების გამოგზავნა შეგიძლიათ „კვირის პალიტრისა“ და „სიტყვა და საქმის“ საფოსტო ყუთების მეშვეობით (შემოხაზე შესაბამისი რუბრიკა). გაცნობებთ, რომ შეკითხვების გამოგზავნა შეგიძლიათ აგრეთვე საიტზე mkurnali.ge

მკურნალობა

✓ ენაბორძიკობის, ენის დაბმის, ლოგონეგროზების მკურნალობა უახლესი კომპიუტერული მეთოდებით, პროგრამის ინდივიდუალური შერჩევით, ბავშვებისა და უფროსებისთვის. ტელ: 227-26-62; 599-22-07-47. ექიმი ეკა ჭავჭავაძე

✓ კანის, თმის, ფრჩხილის დაავადებათა დიაგნოსტიკა-მკურნალობა ბავშვებსა და მოზრდილებში: ანთებითი, სოკოვანი, ალერგიული, სეზონური (ქერტლი, თმის ცვენა, გამელოტება), ფერიმჭამელები (აკნე, როზაცეა), მეჭეჭი, ხორცმეტი, ქსანტელაზმა (ცხიმგროვა ქუთუთოზე), ქავილი, წყლული, ლაქა, ეგზემა, ფსორიაზი, ვიტინილიგო, ჩაზრდილი, სოკოთი დაზიანებული ფრჩხილი, ქარბოფლიანობა, ნაწიბური. კოსმეტოლოგია (კანის კვება-დატენიანება, გაახალგაზრდავება, ლაქების, ნაოჭების მოშორება) და სხვ. „მედიკაპიტალი-საბურთალო“. მის: სამკურნალო ცენტრი: გამრეკელის (კუტუზოვის) №19, 11-18სთ, კვირის გარდა, შაბათს 11-14სთ. ტელ: 599 780672 დერმატოლოგ-კოსმეტოლოგი

✓ კოსმეტოლოგი ლამარა თოდუა მოგიჩინებთ შემდეგ დაავადებებს: სახის კანის განმენდას ვაკეთებ ძველი და ახალი მეთოდებით, გამაჩნია უამრავი რეცეპტი, განმენდა ხდება სამკურნალო ნიღბებით. სახის კანის განმენდა გალიზიანებას არ იწვევს, მშვიდდება და სუფთავდება. ჩემი მკვებავი და დამცავი კრემი, ლოსიონები და ნიღბები სუფთა მცენარეები და ბუნებრივი მასალაა. ძალიან ეფექტურია ნებისმიერი კანისთვის. კურნავს გამონაყარს, ნაოჭს, ლაქებს, სეზონურებს, ეგზემას, ქავილებს,

ზოგიერთი სახის ფსორიაზს, ჩირქოვან-სოკოვანებს, გასქელებულ ფრჩხილებს, დახეთქილ ქუსლებს, მოხსნის მეჭეჭებს, იკურნება ჰაიმორიტი 10 დღეში, მოგშორდებათ ტილები ერთი პროცედურით, აჩერებს თმის ცვენას, მთარჩენს გამონაყარს, ქერტლიანობას. ჩემ მიერ დამზადებული მალამოები და ნებისმიერი მასალა არის სუფთა და ბუნებრივი. ახალმშობიარე დედები, რომლებსაც უმაგრდებათ მკერდი, მალამოს ხმარებისთანავე შვებას გრძნობენ. ანთებები გამოდის, რძე იწყებს გამოსვლას, გამაგრება გაქრება, სადინარები გაიხსნება და არანაირი მასაჟი არ სჭირდებათ. საკმარისია 1 ულუფა მალამო. სწრაფად შეახორცებს დამწვრობას ნებისმიერი ხარისხისას, არანაირი ლაქები და ნაიარევი არ დარჩება. ნაწოლებს, თუნდაც ჩირქოვანებს, თმის ჩაბრუნებას, თუნდაც ნაოპერაციებს, ჩემი მალამოებით რომ შეხორცდება. თმის ჩაბრუნების პროცესი სრულიად იკურნება და მსგავსი არ განმეორდება. თოდუების საგვარეულო ნამლები და მალამოები ოდითგანვე იყო ცნობილი. დღეს თოდუების გვარის წარმომადგენელი არის ლამარა თოდუა, რომელიც წარჩინებით მიჰყვება თავის საქმიანობას და ჰყავს ათასობით მადლიერი პაციენტი. მისამართი: ოთარ ჭილაძის ქ. №166, მე-10 კორპუსის ნინ და №1 კორპუსის უკან. ტელ: 230-62-52; 599-16-10-82

✓ ბიოლოგი ც.მჭედლიძე და ია ბეგაშვილი მკურნალობენ: თმის ცვენას, ქერტლს, ქავილს, გამონაყარს, ბუდობრივ ცვენას(ამოდის თმა), ტილებს, ფსორიაზს, ეგზემას, სოკოს ყველა სახეობას(ფრჩხილი), სახსრებს, პლექსიტს, ნაწოლებს, ნახეთქებს, ჰაიმორიტს, დემადეკოზი, კოსმეტიკური საშუალებები, ბუასილი მის: ვაჟა-ფშაველას №47. ტელ: 322144780, 593918917, 555200341, 322353262

✓ მამაკაცების გაჯანსაღების ცენტრი: სქესობრივი უძლეურება, პროსტატიტი, ადენომა, შარდვის ყველანაირი პრობლემა, ვირუსები-

საგან და მიკრობებისაგან განმენდა. ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიისაგან სამუდამოდ სწრაფად განთავისუფლება, დამოკიდებულობის მოხსნა, ნევროზების, დეპრესიის, უძილობის, შიშების, აკვიატების, აგრესიულობის, ტვინში სისლმომარაგების მოშლის მკურნალობა. ღვიძლის განმენდა, ფუნქციის აღდგენა, კუჭ-ნაწლავის გაჯანსაღება. (საჭირო გამოკვლევები უახლესი აპარატურით, ანონიმურობის დაცვით). მის: ნერეთლის 142 I-სართ. კაბინეტი №6. ტელ: 599905478, 322340238 ქ-ნი ქეთევანი

✓ კუჭ-ნაწლავის დაავადებების მკურნალობა: ქრონიკული და მწვავე გასტრიტი, სველი და მშრალი კოლიტი, ენტერიტი, დისბაქტერიოზი, დიარეა, კრონი, ბუასილი, მწვავე ყაზობა, გამონაყარი სახესა და ტანზე, ასაკობრივი და პარაზიტული, ნაღვლისა და ღვიძლის განმენდა ტოქსინებისგან უჯრედულ დონეზე. პირიდან უსიამოვნო სუნის გაქრობა. მკურნალობა უნიკალური მცენარეული საშუალებებით, ყველა საჭირო გამოკვლევებით. შედეგები საუკეთესო. მის: ნერეთლის 142 I-სართ. კაბინეტი №6. ტელ: 599905478, 322475883 ქ-ნი მარიამი

✓ გახდომა 5დან 18 კგმდე თვეში, გასუქება 2დან 5კგმდე თვეში. მარტივად და უსაფრთხოდ, დიეტების, ვრჯიშებისა და აკრძალვების გარეშე. რეგულირდება მადა, ქრება უსიამოვნო სუნი პირიდან, წესრიგდება ნივთიერებათა ცვლა და კუჭნაწლავი. ხდება ორგანიზმის განმენდა შლაკებისაგან და ქოლესტერინისგან. ძლიერდება იმუნიტეტი, დგებით სასურველ ნონაზე და სტაბილურად ინარჩუნებთ. სიმალლეში ზრდა ინდივიდუალურად შედგენილი მეთოდით, ძვლის კვება ვიტამინებით და ვარჯიშებით, 2-5სმ-მდე 25წლამდე. მის: ნერეთლის 142 I-სართ კაბინეტი №6 . ტელ: 577293741, 322340238 მარიამი

✓ სიმალლეში ზრდის უახლესი პროგრამები: სწრაფი და ეფექტური ზრდა 25წლამდე, ძვლისა და ხრტი-



ლოვანი ქოსვილების მკვებავი მინერალებისა და ვიტამინების ნაკრებიით ვარჯიშებით, ზრდის ზონების გააქტიურებით. ასევე უნებლიე შარდვის მკურნალობა ბავშვებსა და მზორდილებში. გახდომა-გასუქება მარტივად. უსაფრთხოდ, დიეტების და ვარჯიშების გარეშე ცხიმების აქტიური წესით, მიღებული შედეგის სტაბილურად შენარჩუნებით. პირიდან უსიამოვნო სუნის გაქრობა. 100%-იანი მცენარეული პრეპარატებით, უკუჩვენების გარეშე. ტელ: 570936045, 577293741 ქ-ნი ქეთევანი

✓ ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიისაგან სწრაფად განთავსიუფლება, ნევროზების, დეპრესიის, უძილობის, შიშების, აკვიატების, აგრესიულობის, ტვინში სისხლის მიმოქცევის მოშლის, მეხსიერების დაბინდვა-დაქვეითების მკურნალობა. პოტენციის და იმუნიტეტის გაძლიერება. ღვიძლის განმენდა, კუნ-ნანლაგის გაჯანსაღება. შარდვის პრობლემები, ენურეზი. მკურნალობა მცენარეული საშუალებებით. (ფარულადაც) გამოკვლევები უახლესი აპარატურით, 100%-იანი შედეგით, მის: წერეთლის 142 I-სართ. კაბინეტი №6. ტელ: 599913765, 322475883, 571720311 ქ-ნი ქეთევანი

✓ ძვალ-სახსართა პრობლემების: კოქსართროზის, ოსტეოქონდროზის, ოსტეოპარეზის, ოსტეოართროზის, რევმატიოიდული ართროზის, პოდაგრული ართროტიკის, პოლიართრიტის მკურნალობა, დაზიანებული ხრტილისა და გაცვეთილი ძვლის სტრუქტურის აღდგენა, სითხის დაბალანსება სახსარში, ტკივილების მოხსნა, ნერვული სისტემისა და ძილის მონესრიგება, მკურნალობა საოპერაციო და ნაოპერაციებ სახსრებზე ძვლის მკვებავი მინერალებით, მცენარეული პრეპარატებით, წონის დარეგულირება, შლაკებისაგან და ქოლესტერინისაგან განმენდა. მის: წერეთლის 142 I-სართ. კაბინეტი №6. ტელ: 599913765, 322475883 ქ-ნი ქეთევანი

✓ სამკურნალოდ და სარეაბილიტაციო მასაჟის კვალიფიციური და სერტიფიცირებული სპეციალისტი გთავაზობთ ძვალ-სახსართა დაავადებების, ნევრიტების, ოსტეოქონდროზის, პოსტტრავმული სარეაბილიტაციო, მყესის დაჭიმულობის, კუნთის გათიშვის და ინსულტის შემდგომი პერიოდის მასაჟს. ჩვილ ბავშვთა დამოზარდა მასაჟს: ბრტყელი ტერფი, დისპლაზია, ხერხემლის დეფორმაციები, პარეზი, კისერმრუდობა, რაქიტული და სხვა ვარჯიშებთან ერთად, აგრეთვე კოსმეტიკური, გასადომი და ცელულიტის დამშლელი. მასაჟს თავლით და სამკურნალო მასაჟურით, საუკეთესო შედეგებით. ტელ: 558565678; 599160774; 322904964 (საღამოს) ქ-ნი ფიქრია

✓ ლომთათიძე, ცნობილი მკურნალი, პოლიკლინიკის დირექტორი მკურნალობს: იაპონური აპარატით ჰაიმორიტს, ფრონტიტს, თავის ტკივილს, ბუასილს, უოპერაციოდ, უნებლიე შარდვას, თმის ცვენას, მეჭეჭებს, ხორცმეტებს, თვალის ირგვლივ ცხიმგროვებს, ფრჩხილის სოკოს, ნანოლებს, ტროფიკულ ნყლულს, დამწვრობას, A,B,C—ჰეპატიტს. აქვეა ნურბელებით მკურნალობა, აგრეთვე პროსტატიტს, ჰიპერტონიას, შიდა ქალის წნევას. მკურნალობა ლიცენზირებულია და მაღალ დონეზე ხდება. მის. აღმაშენებლის 93. მ. „მარჯანიშვილთან“. ტელ: 296-38-27, 593 39-04-87 ირინა

✓ ლომთათიძე-გუდავადე პოლიკლინიკის დირექტორი, მაღალკვალიფიციურ ექიმებთან ერთად მკურნალობს: რადიკულიტს, ოსტეოქონდროზს, სქოლიოზს, კიფოზს, გულ-მკერდის დეფორმაციას, ხერხემლის პათოლოგიას, ბრტყელტერფიანობას, მყესის დაჭიმულობას, თავის ტკივილებს სახსრებს ბუნებრივი საშუალებებით, მუმოსიასგან დამზადებული მაღამოებით, ნანოლებს, ფრჩხილების სოკოს, ამალღებულ ფრჩხილებს, კოჟრებს (მაზოლებს), ბუასილი იკურნება უოპერაციოდ,

ტროფიკულ ნყლულს, ფსორიასს, სეზორეას, თმის ცვენას საპონით და ხსნარით, ალოპაციას, გაცენილ ადგილზე ამომყავს თმა. ვმკურნალობ A,B,C ჰეპატიტებს, მეჭეჭებს, პაპილომებს, ხორცმეტებს, ცხიმგროვებს თვალების ირგვლივ, ჰაიმორიტის ფრონტიტის მკურნალობა უმტკივნეულოდ იმპულსური აპარატით. აქვე ხდება ნურბელებით, მაღამოებით და იაპონური აპარატით ზოგიერთი დაავადებების მკურნალობა. მის. აღმაშენებლის 93. მ. „მარჯანიშვილთან“. ტელ: 296-38-27, 593 39-04-87 ირინა

✓ მკერდის გაზრდა უოპერაციოდ, სიგარეტის გადაგდება, ვმკურნალობ სამწვერა და საჯდომი ნერვის ანთებას, რადიკულიტს, ხერხემლის დეფორმაციას, მარილების დაავადებას, ნევროზებს, უნებლიე შარდვას, ენის ბორძიკს, კუჭ-ნაწლავთა და ქალურ დაავადებებს, აქვეა ბიოდენებით მკურნალობის კურსები. მის: უზნაძის ქუჩა 78 კაბინეტი 310. ტელ: 577 45-87-55, 272-99-34 ლაურა

✓ ღრძილების სხვადასხვა დაავადებების, პირის ღრუს და სასუნთქი გზების ლორწოვანი გარსის ანთებითი პროცესების მკურნალობას მცენარეული ნაყენით „მკურნალი სუმბაძე“, მარტივი მოხმარებით და სასურველი საფუძვლიანი შედეგით (გინგივიტი, პიორეა, პარადონტოზი, სტომატიტი, ჩირქოვანი და ქრონიკული გლანდები, ყელის კატარი, ჰაიმორიტი, რინიტი, სურდო, ხველება, ბრონქიტი, ასუფთავებს ბრონქებს ნახველისა და ნიკოტინის დანალექისაგან). ნაყენი მოთავსებულია 0,5ლ შუშის ბოთლში და განკუთვნილია პირის ღრუში ჩასაგუბებლად, სურდოს ან ჰაიმორიტის შემთხვევაში ცხვირში ჩასანვეტებლად, თან ახლავს გამოყენების წესი. გისურვებთ მომხიბვლელ ლიმილს და ჯანმრთელობას! მის. თბილისი. აღმაშენებლის გამზ. №113-115, (პოლიციის შენობის უკან, ეზოში, ან შეიძინეთ ნამალი „მკურნალი სუმბაძე“ ფარმადეპოს

აფთიაქების ქსელში). ტელ: 291-18-38 (სამსახ), 577 41-86-16 ექიმი-მკურნალი ცისანა სუმბაძე

✓ ნაღვლის ბუშტის, ღვიძლის, თირკმელების, კუჭ-ნაწლავის მკურნალობა, გასუფთავება, გაჯანსაღება მცენარეული ნაყენებით (ქრონიკული ქოლეცისტიტი, მარილები, ქვიშა, ჩირქოვანი დანალექი, კოლიტი, გასტრიტი). მკურნალობა ინდივიდუალურია, თან იქონიეთ ექოსკოპიის დასკვნა, აგრეთვე ვმკურნალობ მაღამოებით ბუასილის სხვადასხვა ფორმის დაავადებებს, ჩირქოვან ჭრილობებს, ფურუნკულებს, დამწვრობას, ტროფიკულ წყლულებს, ქერტლს, სეზორეას, ფსორიაზს, გამონაყარას სახეზე, ფრჩხილების ჩაბრუნებას. მის. თბილისი. აღმაშენებლის გამზ. №113-115, (პოლიციის შენობის უკან, ეზოში). ექიმი-მკურნალი ცისანა სუმბაძე. ტელ: 291-18-38 (სამსახ), 577 41-86-16

✓ მცენარეული საგვარეულო ნამლებით ვმკურნალობ 40 წელია და ვარჩენ: ნევროზს, ვხსნი ყველანაირ „ნიკს“, ხელების კანკალს, თვალების ხამხამს, ფრჩხილების კვნეტას. აგრეთვე ვმკურნალობ ქრონიკულ ხველას, ასთმურ მოვლენებს, ბრონქულ ასთმას. ამასთანავე ვმკურნალობ თმის ცვენას, თმის ძლიერ გათხელებას, ამომყავს თმა, აგრეთვე ვმკურნალობ ბუდობრივ ცვენას. ტელ: 593673614, 276-02-26 (ბინა)

✓ კუჭ-ნაწლავის ნებისმიერი პრობლემის მკურნალობა: ქრონიკული და მწვავე გასტრიტი, მშრალი და სველი კოლიტი, ენტერიტი, დისბაქტერიოზი, დიარეა, ბუასილი. ასევე სახეზე გამონაყარი + ასაკობრივი და პათოლოგიური, ნაღვლისა და ღვიძლის ქრონიკული დაავადებების მკურნალობა, ქრება უსიამოვნო გემო. მკურნალობა ტარდება მცენარეული პრეპარატებით — ყველა საჭირო გამოკვლევით, შედეგი 100%-იანი. მის. აღმაშენებლის 154 „მწვანე ოფისი“. ტელ: 218-46-08, 558 15-63-33 ექიმი ქ-ნი ნინო

✓ ძვლის პრობლემების — ოს-

ტეოქონდროზის, ოსტეოპოროზის, ოსტეოართროზის, კოქსართროზის, რევმატიული ართროზის, პოდაგრული ართროზის, დისპლაზიური ოსტეოპოროზის მკურნალობა. დაზიანებული ხრტილის და ძვლის შეცვლილი სტრუქტურის აღდგენა, ტკივილის სინდრომის მოხსნა, მკურნალობა ტარდება ნაოპერაციებ სახსარზე, უნიკალური მცენარეული პრეპარატებით 100%-იანი გარანტია უკუჩვენების გარეშე. მის. აღმაშენებლის 154 „მწვანე ოფისი“. ტელ: 599 96-44-94; 218-46-08, (ოფისი კვირის გარდა) ექიმი ქ-ნი სალომე

✓ სიმაღლეში სწრაფად და ეფექტურად ზრდა, თვეში 3-5სმ-ის მომატებით 25 წლამდე, ძვლის მკვებავი მინერალების და ვიტამინების ნაკრებით + ვარჯიშები, უნებლიე შარდვის (ენურეზის) მკურნალობა ბავშვებშიც და მოზრდილებშიც, ასევე გახდომა თვეში 7-20კგ-მდე უვნებლად, მიღებული შედეგის შენარჩუნებით, ცხიმების აქტიური წვა, მადის რეგულირება, მკურნალობა მცენარეული საშუალებით უკუჩვენების გარეშე 100%-ის გარანტიით. მის. აღმაშენებლის 154 „მწვანე ოფისი“. ტელ: 218-46-08, 599 96-44-94, ექიმი ქ-ნი სალომე

✓ გახდომა-გასუქება თვეში 5-20 კგ, ჯანმრთელობისთვის უსაფრთხოდ, მცენარეული საშუალებებით, დიეტის და ვარჯიშის გარეშე, წონის შენარჩუნებით, სიმაღლეში ზრდის უახლესი პროგრამები, სწრაფი და ეფექტური ზრდა 3-5სმ-ით, 2-დან 25 წლამდე, საუკეთესო შედეგით, ზრდის ვიტამინების, მინერალების და ვარჯიშების კომპლექტით, იმუნიტეტის გაძლიერებით, უკუჩვენების გარეშე, 100%-იანი შედეგით. მის. აღმაშენებლის 154 „მწვანე ოფისი“. ტელ: 593 44-58-65, 218-48-99, 257-66-90 (სალამო) ექიმი დეა

✓ მამაკაცური პრობლემების: სქესობრივი სისუსტის, იმპოტენციის, პროსტატიტის, ადენომის, ხშირი შარდვის, შეკავება-შეუკავებლობის, წვის, ქავილის, ტკივილის, ვირუსული და მიკრობული დაინ-

ფიცირების, უშვილობის მკურნალობა მცენარეული საშუალებებით, ორგანიზმის განმენდა, იმუნიტეტის გაძლიერება, უკუჩვენების გარეშე, შედეგი და ანონიმურობა გარანტირებულია. მის. აღმაშენებლის 154 „მწვანე ოფისი“. ტელ: 218-48-99, 790 25-44-14, 599 25-44-14 ექიმი სპეციალისტი ქ-ნი მზია

✓ ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიის მკურნალობა ჯანმრთელობის უვნებლად, დამოკიდებულების სწრაფი მოხსნა, ორგანიზმის განმენდით ტოქსინებისგან უჯრედულ დონეზე, ნერვული სისტემის მოწესრიგება — უძილობა, ნევროზი, დეპრესია, შიშები, აკვიატება, აგრესია. იმუნიტეტის გაძლიერება, ღვიძლის ფუნქციების აღდგენა-შენარჩუნება უნიკალური მცენარეული პრეპარატებით, უკუჩვენების გარეშე, შედეგი გარანტირებულია 100%-ით. ანონიმურობა დაცულია. მის. აღმაშენებლის 154 „მწვანე ოფისი“. ტელ: 218-48-99, 599 25-44-14, 790 25-44-14 ექიმი, ქ-ნი მზია

✓ მამაკაცებისთვის: პროტენციის დაქვეითება, პროსტატიტი, ადენომა, ხშირი შარდვა, შარდის შეკავება-შეუკავებლობა, უნებლიე შარდვა, ქავილი, წვა და ტკივილი შარდვისას, ვენერიული პათოლოგიების მკურნალობა (სოკოვანი, ქლამიდია, გონორეა, ტრიხომონა და ა.შ.), ასევე კუჭ-ნაწლავის ნებისმიერი პრობლემის მოწესრიგება, საჭირო გამოკვლევები და დიაგნოსტიკა უახლესი აპარატურით, ანონიმურობა და შედეგი 100%-ია. მის. აღმაშენებლის 154 „მწვანე ოფისი“. ტელ: 218-14-90, 558 96-89-15 ექიმი მეგი

✓ სიმაღლეში სწრაფი და ეფექტური ზრდა, თვეში 3-5სმ-ის მომატებით 2-დან 25 წლამდე, ძვლის მკვებავი მინერალების და ვიტამინების ნაკრებით + ვარჯიშები, ზრდის ზონების გააქტიურება, ეფექტურია გენეტიკური სიდაბლის დროსაც, კურსის გამეორება შესაძლებელია სასურველ შედეგამდე. ასევე გახდომა თვეში 5-20კგ-მდე აკრძალვების გარეშე, მიღებული შედეგის



სტაბილური შენარჩუნებით, მადის რეგულირებით, ცხიმების აქტიური წვით. მკურნალობა მცენარეული საშუალებებით უკუჩვენების გარეშე, იმუნიტეტის გაძლიერებით, 100%-იანი შედეგით. მის. აღმაშენებლის 154 „მწვანე ოფისი“. ტელ: 218-14-90, 595 29-32-99; 790 29-32-99, ექიმი ქ-ნი ინგა

✓ ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიის განსწრაფი გათავისუფლება, დამოკიდებულების მოხსნა, ორგანიზმის საერთო განმენდით უჯრედულ დონეზე, ნერვული სისტემის მოწესრიგება, ნევროზი, უძილობა, შიშები, აგრესია, აკვიატებები, ღვიძლის და თირკმლის ფუნქციების აღდგენა, კუჭ-ნაწლავის ნებისმიერი პრობლემის მოწესრიგება, მკურნალობა ხდება მცენარეული საშუალებებით, 100%-იანი შედეგით, უკუჩვენებების გარეშე, ანონიმურობა დაცულია. მის. აღმაშენებლის 154 „მწვანე ოფისი“. ტელ: 218-14-90, 858 96-89-15 ექიმი, ქ-ნი მეგი

✓ გიმკურნალებთ: ოსტეოქონდროზს, რადიკულიტა, ნერვის ანთების, ნევრალგიას, პროტრუზიას, თიაქარს, სქოლიოზს, კიფოზს, პოდაგრას, კუნთების და სახსრების ტკივილს, ჰაიმორიტს, ქარბ ნონას, პროსტატს, ტრავმების, ოპერაციის და ინსულტის შემდგომ პერიოდს, გონებრივ და ფიზიკურ გადაღლას. სეანსი 10-15 ლარი. ტელ: 574 05-65-50, 599 91-11-53 ლიზა

✓ ვმკურნალობთ სხვადასხვა მეთოდებით (პაციენტის გარეშე) ალკოჰოლზე და აზარტულ თამა-

შებზე დამოკიდებულებას, პათოლოგიური სიმთვრალე, აგრესია, აკვიატებული აზრები და ქმედებები, ეჭვიანობა, თვითმკვლელობის სურვილი, ჩაკეტილობა, უიმედობა, დეპრესია, სევდა, ნალველი, მელანქოლია, ვმუშაობ ბავშვებზეც ნოვოსიბირსკში აპრობირებული მეთოდით, გამოცდილება 35 წლიანი, შედეგი გარანტირებული. გინვევთ სექსტიკოსებს და იმედგაცრუებულებსაც. მის. წერეთლის 57. მე-2 სად. მე-2 სართ, ოფისი 7. შპს „იადიგარ დაუდი“. მიღება 12-15 საათამდე, გარდა შაბათ-კვირისა. ტელ: 599 49-84-23 ნანა

✓ შპს „იადიგარ დაუდის“ დირექტორი, ცნობილი მკურნალი ნანა ქიბრონაშვილი მკურნალობს ფუტკრის პროდუქტებით: სქესობრივ სისუსტეს, პროსტატიტს, პენისის ანთებას, სპერმის უნებლიე და ნაადრევ გამოყოფას, კონტაქტის შიშს, კლიმაქსს, კუჭ-ნაწლავის ნეკლოზებს და ეროზიებს, დისბაქტერიოზს, ბრონქიტს, შებერილობას, ქოლეცისტიტს, პირიდან სუნს, ენურეზს, ჰაიმორიტს, ნვრილ ქიებს, ბუასილს. მის. წერეთლის 57. II სად. II სართ, ოფისი 7. მიღება 12-15სამდე შაბათ-კვირის გარდა. ტელ: 599 49-84-23

✓ კახეთის მოსახლეობის საყურადღებოდ! „იადიგარ დაუდის“ დირექტორი, ცნობილი მკურნალი ნანა ქიბრონაშვილი მკურნალობს: კუჭ-ნაწლავის ნეკლოზებს და ეროზიებს, თუნდაც სისხლმდენი, მრავალჯერ უშედეგოდ ნამკურნალებ ქოლეცისტის (არაკენჭოვანს),

დისბაქტერიოზს ხშირი დეფეკაციით (არა ყაბზობას), შებერილობას. ნამლები მზადდება ფუტკრის პროდუქტებით. ნოვოსიბირსკში სტუდენტობის პერიოდში მიღებული ცოდნით და 35-წლიანი გამოცდილებით. ვარ იურიდიული პირი და კანონმორჩილი. მიღება ქ. ახმეტაში, წინასწარ ჩანერით. (მის. თბილისის წერეთლის გამზ. №57) ტელ: 599 49-84-23 ნანა

✓ ტრადიციულად ვამზადებს უძლიერეს ნამლებს და არ მგონია ასეთი ნამლები სადმე მზადდებოდეს მსოფლიოში. ამ ნამლებით ვმკურნალობ განკურნების იმედდაკარგულ ავადმყოფებს უმოკლეს დროში 1-10-24 დღეში სრულიად უვნებლად. ეს მეთოდი უძლიერესია ადამიანთა გადასარჩენად. ვმკურნალობ: ნერვოზს, ეპილეფსიას, ინსულტს, ღვიძლის და თირკმელ-პროსტატის უმძიმეს ფორმებს (გადანერგილს ათასჯერ სჯობია აღდგენილი ორგანოები); შეგიძლიათ განკურნებულ პაციენტთა პასუხები შეამოწმოთ მათი დაბეჭდილი ეგზემპლარების ჯანდაცვის სამინისტროში ჩავაბარე. მის. აფრიკა, გუმათჰესის 20/ა. ბინა 1. ტელ: 595 15-85-26 გ. ნოზაძე

სხვადასხვა

✓ იყიდება ვაშლის ძმარი, ოჯახში დამზადებული, ნატურალური, სამკურნალო. 1 ლიტრი 10 ლარი. ტელ: 599902264; 2602270

ნებისმიერ საკითხთან დაკავშირებით
(კითხვა, შენიშვნა, სურვილი, კრატინა, შეთავაზება...)
პალიტრა მედია გისმენთ!..
☎ **დაკავშირდით: 219 60 13**
✉ **მოგვწერეთ: contact@palitra.ge**
ან: „**კვირის პალიტრის**“ („სიტყვა და საქმის“)
საფოსტო ყუთების საშუალებით

განცხადების გამოქვეყნების მსურველებმა შეავსეთ „ოჯახის მკურნალის“ ბარათი (გვ. 53), შემოხაზეთ რუბრიკა „განცხადება“ და გამოგვიგზავნეთ „ჯვირის პალიტრისა“ და „სიტყვა და საქმის“ საფოსტო ყუთების მეშვეობით. განცხადება ჩარჩოში ფასიანია! 30 სიტყვა – 4 ლარი. მოგვმართეთ იოსებიძის 49-ში.



8 მხიარული იდეა ზამთრის არდადეგებისთვის

მშობლებს ძალიან გვინდა, ჩვენმა შვილებმა ზამთრის არდადეგებზე სულითა და გულით იმხიარულონ, მიიღონ ახალი შთაბეჭდილებები, გაკაჟდნენ. როგორ შევადგინოთ დასვენების პროგრამა?

1. გაფხავრება ზამთრის კურორტზე

საქართველოს ზამთრის კურორტებზე, — ბაკურიანში, გუდაურში, ბეთანიში, სვანეთში, — კომფორტულ კოტეჯებსა და სასტუმროებში, იმართება სპორტული შეკრებები, ჰყავთ პროფესიონალი მწვრთნელები სათხილამურო სპორტისთვის მოსამზადებლად.

იქ ბავშვები შეიძენენ ახალ მეგობრებს, მიიღებენ მონაწილეობას სპორტულ შეჯიბრებებში, ისრიალებენ სუფთა ჰაერზე, გაკაჟდებიან, იმხიარულებენ და დაისვენებენ.

2. ერთი კვირა საზღვარგარეთ

თუ მშობლებს საშუალება აქვთ, ძალიან სასიამოვნო მოგზაურობის დაგეგმვა შეიძლება საზღვარგარეთ — ნახავთ ახალ ქვეყნებს, აივსებით ახალი შთაბეჭდილებებით...

ვინც მკაცრ ზამთარს ვერ ეგუება, ურჩევნია, სამხრეთის — თურქეთის, საბერძნეთის, იტალიის, ეგვიპტის კურორტებს ესტუმროს.

ბევრია ზამთრის კურორტი ევროპაშიც: ავსტრიაში, შვეიცარიაში, იტალიაში, საფრანგეთში...

3. მოიფიქრეთ გასართობი შინ

შესთავაზეთ პატარას კარნავალის გამართვა. მოიფიქრეთ კოსტიუმი მისთვის და სხვა ბავშვებისთვის. დაპატიჟეთ მეგობრები. დადგით წარმოდგენა, რომელშიც მონაწილეობას მიიღებენ

როგორც ბავშვები, ისე მოზრდილებიც, გამართეთ კონკურსი ლექსების კითხვაში. მოამზადეთ სტუმრებისთვის სუვენირები, რომლებიც შეგიძლიათ თქვენივე ხელით დაამზადოთ. დააცხვეთ ნამცხვრები სიურპრიზებით. ოჯახის წევრებმა ჩამონერეთ საახალწლო სურვილები და საღამოს ერთად წაიკითხეთ.



4. ისრიალათ ციგით ან თსილაგურაგით

საუკეთესო დასვენება აქტიური დასვენებაა. მოდი, ვიშოვოთ ციგები და თსილაგურები და გავეშუროთ თოვლიანი მთების დასაპყრობად. თუ ამინდი საშუალებას მოგცემთ, ნადით უახლოეს ტყეში. მხიარული თამაშები კოცონთან, ცხელი ჩაი ყინვაში, ცეცხლზე შემწვარი სოსისი და კარტოფილი — ასეთი თავგადასავალი დიდხანს ემახსოვრება პატარას.



ცეკვავეები, მასხარები, ჯუჯები... კინოთეატრებში საბავშვო ფილმებსა თუ მულტფილმებს აჩვენებენ. ბავშვები დაუვინყარ შთაბეჭდილებებს იღებენ. ნუ მოაკლებთ თქვენს პატარებს სიამოვნებას. ისინი სასიამოვნო შთაბეჭდილებებით სავსენი, დასვენებულნი, გაკაშუბულნი დაუბრუნდებიან საბავშვო ბაღსა თუ სკოლას და ეს დადებითი ემოცია დიდხანს გაჰყვებათ.

5. ვასნავლოთ გავშვავს ციგურაგით სრიალი

ზამთრობით იხსნება საციგურაო მოედნები. მოარგეთ ბავშვებს ციგურები — ეს სამი წლიდან შეიძლება. თუ თქვენ თვითონ არ შეგიძლიათ, დაიხმარეთ მწვრთნელები. ციგურებით სრიალი დიდ სიამოვნებას მიანიჭებს პატარებს.

6. ზღაპრის გმირების სამყაროში

ახალი წლის დღეებში ქალაქის ქუჩებში ხშირად იმართება წარმოდგენები. ბავშვებს ართობენ მასხარები, ზღაპრის გმირები, არის მხიარული ცეკვა-სიმღერა. ნუ მოაკლებთ თქვენს პატარებს ამ სიამოვნებას.

7. ასტუმრათ თოვლის გავშვას

ყოველ წელს თოვლის ბაბუა საგანგებოდ მოწყობილ რეზიდენციაში იწვევს პატარებს. ისინი მოუთმელად ელიან თოვლის ბაბუასთან შეხვედრას, რომელიც მათ საჩუქრებით სავსე ხურჯინით ელის.

8. ნაჰვის ხის ზეიმი

ქალაქის მთავარი მოედნის გარდა, უამრავადგილას — საკონცერტო

დარბაზებში, კლუბებში, თეატრებში, ცირკში — იმართება საახალწლო ზეიმი, გამოდიან მომღერლები, მო-

მომზადა ნანა კალანდაძე



როგორ გადავაჩვიოთ ბავშვი ჩხუბს



ყველა მშობლისთვის ნაცნობია პერიოდი, როცა მათი შვილი ჩხუბს იწყებს. ჯერ კიდევ გუშინ მშვიდი და თვინიერი პატარა უეცრად ხელს უქნევს მშობლებს, შესაძლოა, დაარტყას კიდევ მათ, თმაც მოქაჩოს. აღარაფერს ვამბობთ საბავშვო მოედანზე თანატოლებთან ჩხუბზე. ყველაზე უარესი კი ის არის, რომ მშობელი დაბნეულია და აღარ იცის, როგორ გადააჩვიოს ბავშვი ჩხუბს, არავითარი ახსნა-განმარტება და დასჯა არ ქრის. რა ვქნათ? – იბადება ლოგიკური კითხვა.

მოჩხუბარი ბავშვი — ეს კონკრეტული ოჯახის პრობლემაა თუ განვითარების აუცილებელი ეტაპი? ზედმეტი მღელვარების საფუძველი არ არსებობს, რადგან ეს მართლაც განვითარების აუცილებელი ეტაპია. პირიქით, ამ ეტაპის არარსებობა უფროა შემამფოთებელი. სწორედ ამ გზით ივითარებს ბავშვი საკუთარი თავისა და ახლობლების, საკუთარი შეხედულებების დაცვის უნარს. რასაკვირველია, პატარა ბავშვი ჩხუბს, მით უფრო — ზედმეტ აგრესიას, უნდა გადავაჩვიოთ, მაგრამ არც ამ ქცევის პოზიტიური შედეგი უნდა დაგვაზინყდეს.

სიმშვიდის საფუძველს იძლევა ის გარემოება, რომ განვითარების მომდევნო ეტაპზე ბავშვი საკუთარი აგრესიის მართვას ისწავლის. რასაკვირველია,

უფროსების დაუხმარებლად ეს ვერ მოხერხდება. მშობლები კი რამდენიმე წარუმატებელი მცდელობის შემდეგ ფარ-ხმალს ყრიან, ნებდებიან და ნაცვლად იმისა, რომ საკუთარ შეცდომებს დაუფიქრდნენ და ახალი მეთოდი ეძებონ, ბავშვის დასჯას განაგრძობენ.

სამ წლამდე მოჩხუბარი ბავშვი უფროსების რეაქციაზე ორიენტირებული და არა სიტყვებზე, ამიტომ მშობლებმა თავიანთი ქცევით უნდა აჩვენონ, რომ აგრესიასთან ბრძოლა შეიძლება და უნდა ვებრძოლოთ კიდეც. მაგრამ როგორ? სწორედ ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა ჩვენი სტატიის მიზანია. ქვემოთ ექსპერტთა პრაქტიკულ რჩევებს შემოგთავაზებთ.

მოკლე, ხანგრძლივი ახსნა-განმარტება ნამდვილად ვერ გამოიღებს უკეთეს შედეგს. არ არის გამორიცხული, ბავშვი ატირდეს, მაგრამ ნუ იჩქარებთ მის დამშვიდებას. აცადეთ ერთი-ორი წუთი, რათა საკუთარი საქციელი და მისი შედეგები გააცნობიეროს, მერე კი მიდით მასთან და კიდევ ერთხელ აუხსენით, რომ ჩხუბი არ შეიძლება, რადგან ეს დედას (მამას) ტკივილსა და წყენას აყენებს. თუ პასუხად ბავშვმა ისევ დარტყმა სცადა, ყველაფერი თავიდან უნდა დაიწყო, შემდეგ პატარა უნდა დამშვიდოთ.

რასაკვირველია, ჩხუბს პატარა ბავშვს ერთი მცდელობით ვერ გადააჩვევთ, მაგრამ ზემოთ აღწერილ ქმედებათა მეთოდური გამოვლენა ყოველი ინციდენტის შემდეგ საკმაოდ სწრაფად ამყარებს კავშირს „მე ვჩხუბობ – დედა მშორდება“. როცა ასე მოხდება, პრობლემაც მოგვარდება. სულ ცოტა მოთმინება და მოჩხუ-

ბარი პატარა კვლავ დამჯერე და თვინიერი გახდება.

თუ ბავშვმა ჩხუბი ქუჩაში დაიწყო, ის დაუყოვნებლივ ხელში უნდა აიყვანოთ და განცალკევდეთ. ასევე უნდა მოიქცეთ მისი ჯიუტობისა და ისტერიკის დროსაც.

რასაკვირველია, როცა პატარა ბავშვის უზნეო ქცევა ყოველდღიურად მეორდება, მშობელი თავისდა უნებურად იღლება და ღიზიანდება. კითხვა „როგორ გადავჩვიოთ პატარა ბავშვი ჩხუბს?“ სულ უფრო შემანუხებელი ხდება და ზოგიერთმა შესაძლოა საკუთარ თავს ბავშვის მიტყეპის უფლებაც მისცეს. ასე არამც და არამც არ უნდა მოვიქცეთ. სამ წლამდე ბავშვი უბრალოდ ვერ ხვდება, რომ თავისი საქციელით შესაძლოა ვინმეს ტკივილი მიაყენოს, ამიტომ, ნაცვლად იმისა, რომ საკუთარ შეცდომას მიხვდეს, აგრესიას ემოციის გამოხატვის საშუალებად მიიჩნევს და იფიქრებს, რომ თუ დედაც სცემს, ესე იგი ჩხუბი შეიძლება. ასე რომ არ მოხდეს, არც ისე ბევრი რამაა საჭირო — თანმიმდევრულობა და ცოტადენი მოთმინება.

მოამზადდეთ მარიკა ღვალმა



როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ყველაზე ეფექტურია ემოციური რეაქცია. მაგალითად, მაჩხუბარა ბავშვმა დაგარტყათ ან სახე დაგიკანრათ. ამ დროს მას უმაღლვე უნდა მოსცილდეთ, თუ ხელში გეჭირათ, დასვათ და მკაცრი და უკმაყოფილო სახე მიიღოთ. ნუ გაუღიმიებთ, თორემ პატარა იფიქრებს, რომ თავისი საქციელით გაგამხიარულათ. შეხედეთ ბავშვს თვალებში და მკაცრად უთხარი: „ჩხუბი არ შეიძლება!“ ნებისმიერი ინტერპრეტაცია ნებადართულია, მთავარია, ფრაზა იყოს მკაფიო და



შეხედეთ ბავშვს თვალებში და მკაცრად უთხარი: „ჩხუბი არ შეიძლება!“ ნებისმიერი ინტერპრეტაცია ნებადართულია, მთავარია, ფრაზა იყოს მკაფიო და მოკლე.

რისი ბრალთა ისტორია

სულ რამდენიმე წუთის წინ ბავშვი მხიარულად თამაშობდა, ახლა კი კოპები შეუკრავს და, როგორც ჩანს, ისტერიკის მორიგი სენსისთვის ემზადება. რა უნდა მას? რატომ იქცევა ასე? როგორ ჩავახშოთ ემოციონალური მხიარულება?

უნდა ვიცოდეთ, რომ ბავშვისთვის არ არსებობს ცნებები „მერე, ცოტა ხნის შემდეგ, მალე“. მისი სურვილი იმდენად ძლიერია, რომ ვერაფრით გააგებინებთ, რატომ არ შეიძლება სასურველის დაუყოვნებლივ მიღება. ტირილი კი მისი ნაცადი იარაღია, რომლის წყალობითაც ყოველთვის იღებს იმას, რაც სურს.

არ აქვს მნიშვნელობა, რა უნდა ბავშვს — სათამაშო, კანფეტი თუ უბრალოდ დედის ყურადღება; ისტერიკისთვის უბრალო მიზეზიც საკმარისია. მაგალითად, სეირნობთ ბავშვთან ერთად, შეგვხვდათ ნაცნობი, რომელსაც მშვიდად ესაუბრებით, ხოლო პატარას, რომელიც ხელზე გექაჩებათ და გზის გაგრძელებას გთხოვთ, ყურადღებას არ აქცევთ, მაგრამ საკმარისია, ბავშვი ატირდეს, რომ თქვენ მყისვე დაემშვიდობებით ნაცნობს და ყურადღებას ბავშვზე გადაიტანთ.

ასეთი რეაქციის ისტერიკის განმეორება გარანტირებულია — ბავშვი სწორედ ამგვარად შეეცდება ყველა სურვილის ასრულებას.

ისტერიკის კიდევ ერთი მიზეზი ის არის, რომ ბავშვი ვერ ერევა საკუთარ ემოციებს. მშობლის უარმა პატარა შეიძლება გააბრაზოს და რაკი მას ჯერ კიდევ არ შეუძლია გრძნობების მართვა, ისტერიკამდე ერთი ნაბიჯიღა რჩება.

არცთუ იშვიათად ისტერიკას დალილობაც იწვევს. როცა დედა დიდხანს რჩება სტუმრად ან გაუთავებლად დადის მარკეტის რიგებში, პატარა ტირილით გამოხატავს დალილობას. დედას კი უკვირს — ის ხომ სტუმრობას და შოპინგს გართობად აღიქვამს... რასაკვირველია, აქმობელია დამნაშავე — უნდა ვიცოდეთ, რომ პატარა ბავშვი ძნელად ეგუება ჩვეული რეჟიმის დარღვევას, ხოლო უცნობი ადგილები და ადამიანები მისთვის მძაფრი ემოციებისა და შთაბეჭდილებების წყაროა.

როდემდე გასტანს ისტერიკა?

აღბათ შეგიმჩნევიათ, რომ ისტერიკის სანყის ეტაპზე პატარა ბავშვის შეჩერება ჯერ კიდევ შეიძლება, მაგრამ როცა ემოციები პიკს მიაღწევს, უფროსი უკვე უძლურია. ბავშვი ყვირის, ხელ-ფეხს იქნევს, უფროსებს ურტყამს. თუ საქმე აქამდე მივიდა, ჯობს, პატარა ცოტა ხნით მარტო დაგტოვოთ (რასაკვირველია, იმ პირობით, რომ ფარულად ვადევნებთ თვალყურს, რათა თავს საფრთხე არ შეუქმნას) — ასე ის უფრო სწრაფად დამშვიდდება.

როცა ემოციონალური ტალღა ჩაივლის, შეიძლება, პატარა ხელში ავიყვანოთ, მოვეფეროთ, წყალი ან კანფეტი შევთავაზოთ, მაგრამ ისტერიკის მიზეზი არავითარ შემთხვევაში აღარ უნდა შევახსენოთ, რათა ის მალე მიეცეს დავინყებას.



მონაგადა მარიკა ღვალმა ✚

19 დეკემბრიდან!

სარეჟერები

„საბავშვო კარუსელის“

ყოველ ნომერში



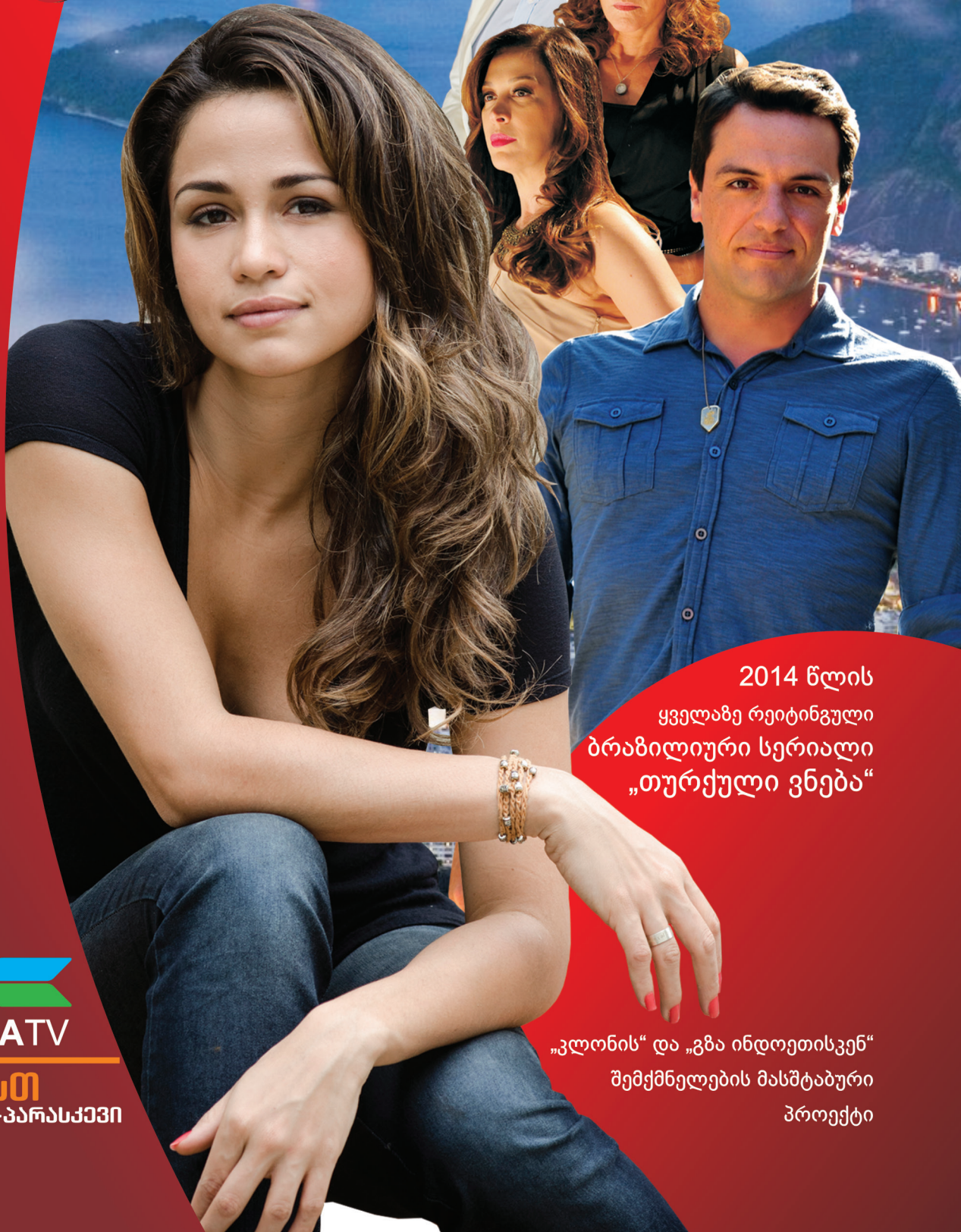
ასაწყობი სათამაშოები,
ფაზლები,
ოთახის მოსართავი
სამგანზომილებიანი
სტიკერები,
ფანქრები, გასაფერადებელი
კრებულები,
მაგნიტური ასოები, ციფრები და
საბავშვო ასაწყობი რუკები.

მეტი გვერდი, მეტი თავსატეხი და გასართობი!

სარეჟერებს მიიღებთ „საბავშვო კარუსელის“
როგორც წიგნთან ერთად, ისე უნიგნოდ ყიდვის შემთხვევაში

განახლებული „საბავშვო კარუსელის“ ფასია 2 ლარი

ბრაზილიური სერიალი თურქული ვნება



2014 წლის
ყველაზე რეიტინგული
ბრაზილიური სერიალი
„თურქული ვნება“



PALITRATV

19:30 სთ

ორშაბათი-პარასკევი

„კლონის“ და „გზა ინდოეთისკენ“
შემქმნელების მასშტაბური
პროექტი