

MKURNALI.GE

საგადასახიფო ინტერნეტპორტალი

ლოგინობის ხანის პეროიკა

სხრა თვის განმავლობაში თქვენი ორგანიზმი მასში მიმდინარე ცვლილებებს ეგუება. ამის შემდეგ უზადებით სასიხარულო მოვლენისთვის — ბავშვის დასაბადებლად.

და აი, ეს უკვე მოხდა, თქვენი შვილი ქვეყნიერებას მოეწვინა. ეიფორიაში ხართ, მაგრამ შიშით გეპარებათ — თქვენ ხომ ასე გინდათ, მოირგოთ დედის როლი, მაგრამ გენატრებათ საკუთარი თავი, ადრინდელივით ტანსურობა და მომხიბლავი. ამ დროს თქვენს სხეულს დახმარება სჭირდება და რამდენად მალე დაიბრუნებთ ადრინდელ ფორმას, მხოლოდ თქვენზე დამოკიდებულია. გთავაზობთ ვარჯიშების კომპლექსს, რომელიც საშუალებას მოგცემთ, ლოგინობის ხანის პირველი დღეებიდანვე იზრუნოთ საკუთარ გარეგნობაზე.



მენჯის რხევები

ეს ვარჯიში ხელს უწყობს მუცლის კუნთების შეკუმშვას, აგრეთვე შეგიძლიათ შექმნათ მშობიარობის შემდგომ ზურგის ტკივილს, რომელიც საშვილოსნოს შეკუმშვით არის გამოწვეული. დაწვეთ ზურგზე, მიტყუპებული ფეხებით მოხარეთ მუხლებში, ამოისუნთქეთ, შეზინქეთ მუცელი, დაჭიმეთ დუნდულები ისე, რომ ერთმანეთს მიუახლოვდეს. მენჯი ასნიეთ და ზურგით მიეკარით საწოლს. გაჩერდით ასე და დათვალეთ ოთხამდე. დაეშვიტ.

ვარჯიში ტერფებისთვის

ეს ვარჯიში აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას ქვედა კიდურებში. მოხერხებულად დაწვეთ, გამართეთ ფეხები და დააშორებოთ ქუსლები დაახლოებით 30 სმ-ით. ამის შემდეგ ტერფები მოხარეთ და სწრაფად ამოძრავებთ ზევით-ქვევით. ვარჯიში უნდა გაგრძელდეს არანაკლებ 30 წამისა. როდესაც ვარჯიშს დაასრულებთ, შეასრულეთ წრიული მოძრაობა ორივე ტერფით.

წოლითი ვარჯიშები

დაწვეთ გვერდზე, ფეხები მუხლებში მოხარეთ. ამოისუნთქეთ და მუცელი შეზინქეთ, ხოლო ზურგი ამოზინქეთ. ამის შემდეგ მოეშვიტეთ და გასწორდით. თავდაპირველად ვარჯიში ექვსჯერ გაიმეორეთ, მერე და მერე — უფრო და უფრო მეტჯერ, ვიდრე ოცამდე არ ახვალთ. ეს მოძრაობები ზურგის ტკივილს შეგიძლიათ შექმნათ.

მუცლის ვარჯიში

ეს ვარჯიში გრძივი კუნთების განსამტკიცებლად არის განკუთვნილი. დაწვეთ ზურგზე, ფეხები მუხლებში მოხარეთ, ამოისუნთქეთ და მენჯი ასნიეთ, მუცელი შეზინქეთ, დუნდულები დაჭიმეთ. ნიკაბი გულმკერდს მიაბჯინეთ, მხრე-

ბი და თავი წამოსწიეთ. ასე გაჩერდით 4 წამი. მერე წელს დაეშვიტ. ვარჯიში თავდაპირველად გაიმეორეთ ექვსჯერ, მერე და მერე — უფრო და უფრო მეტჯერ, ვიდრე 20-მდე არ ახვალთ.

დასვენების პოზა

ამის შემდეგ შეგიძლიათ დაისვენოთ. დაწვეთ მუცელზე და მთელ სიგრძეზე გაიჭიმეთ. მოხერხებულად რომ მოეწყოთ, საჭიროა ორი ბალიში: ერთი თავისა და მხრების ქვეშ ამოიდეთ, მეორე — მუცელქვეშ. ასე დარჩით 15-30 წუთი. თუ განუხებთ წელის ტკივილი, გაქვთ ბუასილი, ტკივილს შეასუსტებთ, თუ მუცელზე მწოლიარე დუნდულა კუნთებს რიტმულად დაჭიმავთ და მოაღუნებთ.

ვარჯიში ზურგის კუნთების მოღუნებისთვის

ამ ვარჯიშის მეშვეობით იოლად შეძლებთ მოღუნებას. მისი შესრულება შეიძლება პრაქტიკულად ნებისმიერ დროს და ნებისმიერ ვითარებაში. სკამზე დაჯექით, გაიმართეთ, ფეხები ერთმანეთს დააშორეთ. დაიხარეთ წინ, ამოისუნთქეთ და მოეშვიტეთ, ჩაკიდეთ თავი და ხელები დაბლა. ასე დარჩით რამდენიმე ხანს, ისუნთქეთ ჩვეულებრივ, მშვიდად, იგრძენით, როგორ მიედინება თქვენი ორგანიზმიდან დაძაბულობა. მერე წელსა დაუძაბავად გაიმართეთ და ერთხანს ასე იჯექით.

მენჯის ვარჯიში

ეს ვარჯიში ხელს უწყობს მუცლის სწორი კუნთების შეკუმშვას და ზურგის ტკივილის შემცირებას. დადევით გამართული, ფეხები ერთმანეთს დააშორეთ, მუხლები ოდნავ მოხარეთ და ხელებით დაეყრდენით თქვენს. ამოისუნთქეთ, ძლიერ შეზინქეთ მუცელი და მორკავლეთ ზურგი. ჩაისუნთქეთ, მოეშვიტეთ და გაიმართეთ. ვარჯიში იმეორეთ რიტმულად.

ბერვის სოკოს ნუ ეხუპრებით!

ამ ფრზას ხშირად გაიგონებთ დერმატოლოგებისაგან. ზოგადად მიკოზი, ანუ სოკოთი დასნებოვნება თითქოს შეუძინებლად იწყება და ძალზე საშიში ხდება ორგანიზმისათვის. მიკოზი რამდენიმე სახისაა, მაგრამ ამჯერად მხოლოდ ტერფის მიკოზზე ვისაუბრებთ დერმატოლოგ ნელი ხშირძეისთან.



სოკო არც ისე მარტივი დაავადებაა. შეიძლება ისეთ სტადიაში მივიდეთ, რომ უჯრედშიდა პარაზიტის ფორმა მიიღოს და მთელი ორგანიზმი დააზიანოს. ამასთანავე, გადამდებია. არსებობს მიკოზის რამდენიმე რთულად მიმდინარე ნაირსახეობა. ტერფის მიკოზი კი ყველაზე ადრე ტერფის თალსა და თითებს შორის ჩნდება. ადამიანს თავდაპირველად ქავილი ანუხებს, 2-3 დღის შემდეგ ჩნდება ნახეთქი, საიდანაც გამჭვირვალე სითხე იწყებს ჟონვას, მოგვიანებით კი ბუშტუკები ჩნდება, რომლებიც მალევე შრება და ქერქით იფარება. გარკვეული ხნის შემდეგ კი, არ არის გამორიცხული, სოკო უკვე ფრჩხილებსა და ტერფსაც მისწვდეს. ამ დროს ფრჩილზე ჩნდება მოყვითალო ლაქები. თუმცა ფრჩხილის კონფიგურაცია დიდხანს არ იცვლება. წლების მანძილზე კი, ფრჩხილქვეშა კერატოზის ზრდასთან ერთად, ფრჩხილი სქელდება და დეფორმირდება. ტერფის მიკოზის დროს კი კანი ჯერ იქერცლება, ყვითლდება, მერე თანდათან სქელდება და ზედაპირი კვდება. ამ დროს აღინიშნება კანის ქავილი, სიმშრალე და იშვიათად — ტკივილის შეგრძობა.

— მაინც რა აქვს სოკოს?
— სოკო შესაძლოა, იოლად გადაგვადოს ინფიცირებული ადამიანისგან. გადამტანად კი ნებისმიერი ნივთი შეიძლება იქცეს, რომელსაც ინფიცირებული ადამიანი მოიხმარს, მაგალითად, ფეხსაცმელი. გარდა საყოფაცხოვრებო საგნებისა, სოკოთი დასნებოვნების ტიპური გზაა: მანიკურის ინსტრუმენტები, აუზი, აბანო, სპორტ-დარბაზის, ფიტნესის გასასდელი (ყველა ის ადგილი, სადაც ადამიანები ფეხშიშველი დადიან), ასევე სასტუმროში — პირსახოცი და ხალიჩა. სოკოს სპორები განცხრომით ბინადრობენ იქ, სადაც სითბო და ტენია. ტერფის სოკოს რისკფაქტორში შედიან მეტისმეტად მჭიდრო ფეხსაცმლის მოყვარულები (განსაკუთრებით, რეზინისა); ვისაც ტერფებზე კანი დაზიანებული (დახეთქილი, გაკანრული) აქვს; ჭარბი ოფლიანობა ან, პირიქით, კანის სიმშრალე ანუხებს. თუმცა სტატისტიკის თანახმად, ტერფის სოკო უფრო ხშირად მამაკაცებს უჩნდებათ. სოკო თავიდან იოლად ემორჩილება მკურნალობას. ასე რომ, თუ ტერფის მიკოზი გაქვთ, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, რადგან სოკოვანი დაავადება თავისთავად არ გაივლის; შეიძინეთ ახალი, მსუბუქი და ჰაერგამტარი ფეხსაცმელი, ძველები კი საგანგებოდ დაამუშავეთ: ჩადეთ შიგ 10%-იან ფორ-

მალინში ან ძმარში დასველებული ღრუბული, შემდეგ ფეხსაცმელი პოლიეთილენის პარკში მოათავსეთ და აივანზე დადეთ. სამი დღის შემდეგ ცვლით ახალი და გასანიავებლად რამდენიმე დღით აივანზე დატოვეთ.

მტკივან ტერფებს აშუშებს კალიუმის პერმანგანატის სუსტი ხსნარის (1:6000, 1:10000) თბილი აბაზანა.

ტერფის სოკოს ასაშორებლად აუცილებლად უნდა გავითვალისწინოთ პროფილაქტიკური საშუალებები: ბანაობის შემდეგ გულდასმით უნდა გავიმშრალოთ ტერფები, განსაკუთრებით თითებს შუა არეები; ვერიდოთ სახიფათო ადგილებში ფეხშიშველა სიარულს; არ ვისარგებლოთ სხვისი პირსახოცით, ტანსაცმლითა და ფეხსაცმლით. ვინმართო ბუნებრივი მასალისგან დამზადებული ფეხსაცმელი და წინდები...

ელენ ჯრბე

„კამელინი“ უკუჩვენებების გარეშე და მისი უეთაჟსება საგუგნალო საშუალებათა

მოგესხენებათ, „კამელინი“, როგორც ძლიერმა იმუნომოდულატორმა, ანტიბაქტერიულმა, ანტივირუსულმა და სიმსივნის საინაბამდეგო საშუალებამ არა მარტო უცხოელების, არამედ პოსტსტაბქოთა ქვეყნების დიდი ინტერესიც გამოიწვია. პრეპარატი „კამელინის“ 5 ფორმა უკვე დარეგისტრირებულია ყირგიზეთში. გვესაუბრება ყირგიზეთის ჯანდაცვის სამინისტროს ონკოლოგიის ნაციონალური ცენტრის, რადიოლოგიური განყოფილების ხელმძღვანელი ქალბატონი ზამბა იზმაილოვა:

— ყირგიზეთში უკანასკნელ წლებში სიმსივნურმა დაავადებებმა საგრძობლად იმატა, თან გაახალგაზრდავდა, განსაკუთრებით კი ქალბატონებში. სტატისტიკური მონაცემებით პირველ ადგილზეა საშვილოსნოს ყელის სიმსივნე. საერთაშორისო სიმპოზიუმზე ონკოლოგ ალექსანდრე ცალუელაშვილისგან შევეიცვებ ბუნებრივი, ენდემური წარმოშობის ქართული პრეპარატის, „კამელინის“ შესახებ. დავინტერესდი, გავცვანი მასზე წარმოებულ ექსპერიმენტულ კლინიკურ კვლევებს, რომელიც ჯერ კიდევ ავტორის, ძაგული მალაქელიძის დროიდან დაწყებული, მისი შთამომავლების ხელმოწევით კი 2004 წლიდან მოყოლებული დღემდე მიმდინარეობს სხვადასხვა მიმართულებით საზღვარგარეთის და საქართველოს ცნობილ სამეცნიერო-სამედიცინო დაწესებულებებში. ამ უზარმაზარ ინფორმაციაზე დაყრდნობით ჩემს პაციენტს, რომელსაც პაპილომა-ვირუსის გამო 15 წელი არ ჰყავდა შვილი და მკურნალობის ყველა აპრობირებული მეთოდით შედეგს ვერ მივაღწიეთ, შევთავაზე მას და ქმარსაც, ერთად ემკურნალათ „კამელინის“ სანთლებითა და ამპულებით. რა

თქმა უნდა, ქირურგიულ ჩარევას „კამელინით“ მკურნალობა ამჯობინეს. ზედიზედ ჩაიტარეს 4 კურსი, ყოველი 20 დღის შემდეგ ხორციელდებოდა შემონახვა შედეგებზე, როგორც ექოსკოპიურად, ასევე ანალიზებით, შედეგები დინამიკაში იმედისმომცემი იყო, ამიტომაც ვაგრძელებდით კურსს. როგორც ექიმში, მიღწეულით განცვიფრებული დავრჩი. წყვილი საბოლოოდ განიკურნა. ამ შედეგმა დამაწყებინა ფიქრი იმაზე, თუ როგორ მოხერხებულიყო „კამელინის“ შემოტანა ჩვენს ქვეყანაში. ამისათვის ჩავედი საქართველოში, შევხვდი კომპანია „კამელინის“ წარმომადგენლებს, კვლევაში ჩართულ მეცნიერთა და სხვადასხვა პროფესიის ექიმთა ჯგუფს, გამოითქვა თანამშრომლობის სურვილი. გასაოცრად მოკლე დროში „კამელინის“ 5 ფორმა დარეგისტრირდა ყირგიზეთში.

„კამელინის“ მომხმარებლები მაინც ონკოპაციენტები არიან, მისი გამოყენება რომ ხდებოდა პროფილაქტიკური მიზნით წელიწადში ერთხელ მაინც, თავიდან ავიცილებდით მრავალი დაავადების რისკს. მე გავცვანი პრეპარატ „კამელინის“ ავტორის მიერ „კამელინის“ სამკურნალო თვისებების შესწავლის პარალელურად განხორციელებულ კვლევებს პროფილაქტიკური თვალსაზრისით, პრეპარატს არც ერთი კვლევისას არ გამოუვლენია უკუჩვენებები და მისი შეთავსება შესაძლებელია ყვე-

ლა სამკურნალო საშუალებასთან. დღითი დღე იზრდება „კამელინით“ მომხმარებელთა და მადლიერ პაციენტთა რაოდენობა არა მარტო საქართველოში, არამედ მის ფარგლებს გარეთ, კომპანია იღებს სხვადასხვა ქვეყნიდან პაციენტთა მადლობის წერილებს, ასევე დოკუმენტურად დადასტურებულ ინფორმაციებს, დიაგნოსტიკური კვლევების შედეგებს. „კამელინის“ მოქმედება ინდივიდუალურია, იგი უპირობოდ აუმჯობესებს სიცოცხლის ხარისხს, საგრძობლად ამცირებს ტკივილს, დადებითად მოქმედებს დაავადების მიმდინარეობაზე. პრეპარატის გამოყენება შესაძლებელია როგორც კომპლექსური თერაპიის შემადგენელი ნაწილის, ასევე დამოუკიდებლად.

პაციენტი ნ.მ. (55 წლის) — 5 წლის წინ დაეწყო აუტანელი ტკივილი წვივის არეში, რომელმაც თანდათან სისტემატური ხასიათი მიიღო. ხელის მოკიდებით აღინიშნებოდა კვერცხისოდენა მოძრავე მკვრივი წარმონაქმნი. დაუდგინდა ფიბროსარკომა. ოპერაციიდან 3 თვის შემდეგ მეტასტაზები გაუარესდა. მოხდა სიმსივნის რეციდივი, სწორედ ამ დროს დაიწყო „კამელინი“ მკურნალობა, მე-2 კურსის ჩატარების შემდეგ რენტგენოგრაფიით აღმოჩნდა, რომ სიმსივნე ზომამში საგრძობლად დაპატარავდა, ხოლო სიმსივნური კვანძების უმეტესობა გაქრა, მე-3 კურსის შემდეგ კი სიმსივნე აღარ ისინჯებოდა.

„კამელინთან“ დაკავშირებულ საკითხებზე ინფორმაციის მიღება და კონსულტაცია უფასოა, დარეკეთ: 2-98-57-78; 2-93-20-87; 2-98-62-25 (ოფისი); 2-45-33-68; 2-22-26-68; 2-75-04-08; 599-33-10-89; 599-58-09-07; 577-73-56-51; 599-23-03-33. www.camelyn.ge ელ-ფოსტა: info@camelyn.ge