mshoblebi.ge
მშობლები

რაზომ არ უნდა აჭამოთ ბავშვებს ჩიფსები და კარტოფილის ფრი

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ ჩიფსები და კარტოფილის ფრი მსოფლიოში ყველაზე მავნე საკვებად დაასახელა.

სამწუხაროდ, ჩვენ ირგვლივ უამრავი მშობელია, რომელიც ბავშვს ამ ნუგბარზე უარს არ ეუბნება, მეტიც, საკმაოდ ცნობილი სწრაფი კვების ობიექტები სავსეა პატარებით, რომლებსაც კარტოფილის ფრით უმასპინძლდებიან.

რა თქმა უნდა, თქვენი შვილის მენიუ მხოლოდ თქვენი არჩევანია, მაგრამ ზოგჯერ შეცდომა ინფორმაციის ნაკლებობითაც არის გამოწვეული. ამიტომ ვეცდებით, ამ პროდუქტების შესახებ მეტი გიამბოთ, შემდეგ კი თავად გადაწყვიტეთ, ღირს ბავშვისთვის მათი შეთავაზება თუ არა.

მაშ ასე, ჩიფსებსა და კარტოფილის ფრიში პრაქტიკულად არაფერი ნატურალური და სასარგებლო არ არის. ეს მხოლოდ ცხიმებისა და ნახშირწყლების ერთობლიობაა, რომელსაც მარილი, საღებავები და გემოს გამაძლიერებელი ქიმიური საშუალებები ემატება. გარდა ამისა, ჩიფსი ხშირად მზადდება არა მთლიანი კარტოფილით, არამედ კარტოფილის ფხვნილით, რაც კიდევ ერთი მინუსია ამ პროდუქტისთვის. ჩიფსი ძალიან კალორიულია და ხელს უწყობს ჭარბწონიანობას. განსაკუთრებით უნდა მოერიდონ ბავშვები, რადგან ეს პროდუქტი კალორიების მათ დღიურ ნორმას ბევრად აჭარბებს.

ყველაფერთან ერთად, ჩიფსი და ფრი უხარისხო, მრავალჯერ გამოყენებულ ცხიმში იწვება და კანცეროგენულია, რაც სიმსივნის წარმოშობის მიზეზი შეიძლება გახდეს. მარილების დიდი რაოდენობა, რომელიც ჩიფსებთან ერთად ხვდება ბავშვის ორგანიზმში, ძვლების განვითარებას აფერხებს და ბევრ პათოლოგიასაც უწყობს ხელს, არღვევს ნივთიერებათა ცვლას. ხოლო საღებავებსა და არომატიზატორებს არაპროგნოზირებადი რეაქციების გამოწვევა შეუძლიათ.

— რა ხნის განმავლობაშია აქტიური გარემოში C ჰეპატიტის ვირუსი?

ქეთი კ

— Cჰეპატიტის ვირუსი ინფექციურობას ინარჩუნებს გარემოში; სისხლით დაბინძურებული ტანსაცმლისა და თეთრეულის რეცხვისას გაითვალისწინეთ: 60-გრადუსიან წყალში ვირუსის ინაქტივაცია 30 წუთში ხდება, დუღილისას — 2 წუთში.

დადგენილია, რომ Cჰეპატიტის ვირუსი გარემოში, გამშრალ სისხლში, ოთახის ტემპერატურაზე 16 საათიდან 4 დღემდე ცოცხლობს.

ყველა ის ადგილი, სადაც შემთხვევით მოხვდა ინფიცირებულის სისხლი, უნდა დამუშავდეს ქლორის ან ქლორიანი კირის შემცველი სადეზინფექციო ხსნარით, განზავებით 1:100.

ეს საინტერესოა

...მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ დეპრესიისგან, დაძაბულობისგან, სტრესებისგან, მღელვარებისა და ფიზიკური ტკივილებისგან თავის

დაღწევის საუკეთესო საშუალებაა ახლობელი ადამიანის ჩახუტება (მოხვევა, მოფერება). ამ კონტაქტის დროს აქტიურად გამოიყოფა ოქსიტოცინი — ნდობისა და სიყვარულის ჰორმონი. და, თუ ეს პროცესი ხანგრძლივია, მაშინ ოქსიტოცინს უერთდება ბედნიერების ჰორმონი — სეროტონინი. ამ ჰორმონების ერთობლივი მოქმედების შედეგად სხეულის კუნთები დუნდება (როგორც ცნობილია, ამ დროს ძლიერი ტკივილიც კი ყუჩდება!), უმჯობესდება სისხლის ცირკულაცია, წესრიგდება არტერიული წნევა, მცირდება ინფარქტისა და ინსულტის რისკი.

...მეცნიერთა მტკიცებით ბავშვები დღეში საშუალოდ 300-ჯერ მაინც იცინიან. უფროსები კი — არა უმეტეს 20-ჯერ. მეცნიერები მშობლებს ურჩევენ, ხშირად გაეხუმრონ ბავშვებს, რადგან სიცილი ხელს უწყობს მის სრულყოფილად განვითარებას. როდესაც ის იცინის, აქტიურდება მისი თავის ტვინის ის ზონები, რომლებიც დაკავშირებულია შემოქმედებით აზროვნებასთან. მახვილსიტყვაობა ავითარებს მნიშვნელოვან სოციალურ ჩვევებს, — იუმორის გრძნობა, გონებამახვილური ხუმრობა მოსწონთ ნებისმიერ კომპანიაში. ენამოსწრებულ ხუმრობას შუძლია განტვირთოს უსიამოვნო მდგომარეობა და დააახლოოს ადამიანები ერთმანეთს. მეცნიერებს მიაჩნიათ, რომ ოჯახი, სადაც ხშირად ისმის ბავშვების მხიარული სიცილი, ბედნიერი და ჰარმონიულია.

სამკურნალო მცენარეები

მცენარეებით მკურნალობა — ფიტოთერაპია — სხვადასხვა დაავადების პროფილაქტიკისა და მკურნალობის ერთ-ერთი მეთოდია, რომელსაც ოდითგან მისდევდა ხალხური მედიცინა და დღესაც, თანამედროვე მედიცინაში მეტად აქტუალურია.

გაცნობებთ ზოგიერთ მათგანს:

— ვარდისფერ სამყურას ყვავილები შეიცავს კაროტინს, მინერალურ ნივთიერებებსა და ვიტამინებს, ასევე ქალის ჰორმონების ანალოგებს — ფიტოესტროგენებს. სამყურას ჩაი ხელს უწყობს მეძუძური დედების რძის მომატებას.

ფიტორეცეპტი: ცისტიტისა და ციკლის დარღვევის დროს 10 გ გამხმარი ყვავილები ჩაყარეთ თერმოსში, დაასხით 500 მლ მდუღარე წყალი და გააჩერეთ 5-6 საათი. გაწურეთ და 50 მლ ნაყენი მიიღეთ 2-3-ჯერ დღეში, ჭამის წინ.

— კრაზანა — დადებითად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე, აქვს სისხლის შემაჩერებელი, შარდმდენი თვისება, ხსნის სპაზმებს.

ფიტორეცეპტი: შარდის ბუშტის დაავადების დროს 10 გ გამხმარ ბალახს დაასხით 200 გ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30 წუთი. გაწურეთ და მიიღეთ თითო ს/კ 3-ჯერ დღეში.

არარეკომენდებულია ფეხმძიმობის და ლაქტაციის დროს.

ღიღილო რეკომენდებულია, როგორც დამატებითი სამკურნალო საშუალება თირკმლების ქრონიკული დაავადების დროს. ღიღილოთი დამზადებული პრეპარატები გამოიყენება ცისტიტის, შარდკენჭოვანი, გულ-სისხლძარღვთა და თირკმლების დაავადებების მიზეზით გამოწვეული შეშუპების დროს. რეკომენდებულია კრიტიკულ დღეებში.

ფიტორეცეპტი: 2 ჩ/კ ყვავილს დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 საათი, მიიღეთ თითო ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამამდე 20 წუთით ადრე.

უკუჩვენება: გაფრთხილდით, შეიძლება გამოიწვიოს მოწამვლა, საშვილოსნოდან სისხლდენა და ფეხმძიმობის მოშლა.

„კამელინი“ საერთაშორისო ოქროს ვარსკვლავის მფლობელია

26 მაისს, ნიუ-იორკში, მანჰეტენის ცენტრში, სასტუმრო Marriott Maarqius-ის სამეჯლისო დარბაზში გაიმართა საერთაშორისო ორგანიზაცია BID – BUSINESS INITIATIVI DIRECTIONS-ის (პრეზიდენტი ხოსე პრიეტო) ექსპერტთა ჯგუფის მიერ 100-ზე მეტი ქვეყნიდან შერჩეული კომპანიების სხვადასხვა ნომინაციაში დაჯილდოების ცერემონიალი. საამაყო და აღნიშვნის ღირსია ის, რომ ფარმაცევტულ კომპანია „კამელინს“ ხვდა ჯილდოდ უმაღლეს კატეგორიათა შორის ერთ-ერთი, მიენიჭა პრიზი QUALITY SUMMIT — ოქროს კატეგორია.

შეგახსენებთ, რომ პრიზი QUALITY SUMMIT ენიჭება კომპანიებს, რომლებიც აკმაყოფილებენ QC 100-ის კრიტერიუმებს, რომელიც ეფუძნება კომპანიების ტექნოლოგიურ განახლებას, ეფექტური, მოქნილი საქმიანობის მოდელს, პროდუქციის ხარისხის მუდმივ ამაღლებას და სხვა. ამ კრიტერიუმების გარდა გათვალისწინებულ იქნა კომპანია „კამელინის“ მიღწევებიც საერთაშორისო მასშტაბით სამეცნიერო კლინიკური ექსპერიმენტების განხორციელების კუთხით, ამერიკელ და ევროპელ პარტნიორებთან ერთად. დაჯილდოების ცერემონიალს ესწრებოდნენ კომპანია „კამელინის“ დამფუძნებლები ქეთევან მაღლაკელიძე, გენერალური დირექტორი ავთანდილ მახარობლიძე, აღმასრულებელი დირექტორი და სამეცნიერო პროექტების ხელმძღვანელი კობა გურიელიძე. ეს ჯილდო სხვადასხვა დროს ერგოთ ისეთ კორპორაციებს, როგორებიცაა „კრაისლერი“, „ტატა“, „ინდიან ოილ კორპორეიშენი“, „კორეა ელექტრიკ ფოუერ კორპორეიშენი“, „რაოეესი“, „დუბაი თაუერი“, „ალკოა კორპორეიშენი“ და სხვა უმსხვილესი კომპანიები.

ორგანიზაცია BID – BUSINESS INITIATIVI DIRECTIONS 28 წლის განმავლობაში ავრცელებს QC 100-ის ხარისხის მოდელს მსოფლიოს 100-ზე მეტ ქვეყანაში, ასევე წარმოადგენს ხარისხის კულტურის გავრცელების ლიდერს მსოფლიოში. ყოველწლიურად აღნიშნულ ღონისძიებას ფართოდ აშუქებენ სხვადასხვა მედიასაშუალებები.

2004 წლიდან პრეპარატ „კამელინის“ ავტორის, ქირურგის, ბატონ ძაგული მაღლაკელიძის პირად არქივებში დაცულ უზამაზარ პრაქტიკულ მასალაზე დაყრდნობით დაფუძნდა თანამედროვე სტანდარტების ფარმაცევტული კომპანია „კამელინი“, შეიქმნა სამეცნიერო ჯგუფი და დაიწყო პრეპარატ „კამელინის“ უნიკალური თვისებების ახლებური კვლევა. ამ დროიდან დაწყებული „კამელინმა“ უმოკლეს დროში მოიარა უცხოეთის ცნობილი სამეცნიერო და კლინიკური ცენტრები. „კამელინზე“ განხორციელებულმა კვლევებმა ცხადყო პრეპარატის დიდი პოტენციალი, როგორც ანტიბიოტიკებისადმი მდგრადი ბაქტერიების, ვირუსებისა და სოკოვანი დაავადებების სამკურნალოდ, ასევე სიმსივნის წინააღმდეგ საბრძოლველად. „კამელინი“ 100%-ით ნატურალური, ეკოლოგიურად სუფთა პრეპარატია, არატოქსიკური, ჰიპოალერგიულია, გააჩნია ანთების საწინააღმდეგო, მარეგენერირებელი, ანტისეპტიკური, ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტი.

კომპანია „კამელინის“ წარმომადგენლები საერთაშორისო ორგანიზაცია "BID"-ის პრეზიდენტ ხოსე პრიეტოსთან ერთად

„კამელინის“ სუბსტანციაზე წამლის სხვა ფორმების (კაფსულები, მალამო, სანთლები, სპრეი) შექმნამ, ასევე ორგანიზმში შეყვანის ახალმა მეთოდებმა (ელექროფორეზი, ულტრაფონოფორეზი, ინჰალაცია და სხვა) მნიშვნელოვნად გააფართოვა ამ პრეპარატის კლინიკური გამოყენების სფერო. „კამელინის“ იმუნომოდულირებელი თვისების გამოვლენამ საშუალება მოგვცა მისი ეფექტურობის მექანიზმის ახსნა არსებითად განსხვავებული დაავადებებისას, განსაკუთრებით მაშინ, როცა მათ პათოგენეზში ადგილი აქვს იმუნოპათოლოგიურ ფაქტორებს. პრეპარატს არც ერთი კვლევისას არ გამოუვლენია უკუჩვენებები და მისი შეთავსება შესაძლებელია ყველა სამკურნალო საშუალებასთან. დღითი დღე იზრდება „კამელინის“ მომხმარებელთა და მადლიერ პაციენტთა რაოდენობა არა მარტო საქართველოში, არამედ მის ფარგლებს გარეთ. პრეპარატ „კამელინის“ 5 ფორმა უკვე „კამელინ მ1“ — ინიექცია, „კამელინ მ2“ — კაფსულა, „კამელინ მ3“ - მალამო, „კამელინ მ 4“ - სანთლები და „კამელინფლუ სპრეი“ უკვე დარეგისტრირებულია ყირგიზეთშიც.

მოამზადა მაია ცომაიამ

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