საქართველოს რესპუბლიკა

გამოდის 1990 წლის დეკემბრიდან. № 250 (2623) ორშაბათი, 8 დეკემბერი, 1997 წელი. ფასი 40 თეთრი, თბილისს ბარათ - 45 თეთრი.

ეროვნული უშიშროების საბჭოს სხდომა

7 დეკემბერს საქართველოს პრეზიდენტი ედუარდ შევარდნაძე თავმჯდომარეობდა ეროვნული უშიშროების საბჭოს სხდომაზე.

სხდომაზე ეროვნული ანუ ტერიტორიული მთლიანობის საფრთხეს ეხებოდა ოფიციალურ ინფორმაციას ეროვნული ფასეულობებისადმი ერთგულებისა და ერთიანობის ნებაყოფლობითი ფორმით ერთად ერთ ალტერნატივად აღიარებულ ფედერალურ ფორმატზე ფიქრობენ ეროვნული ერთიანობის ინსტიტუტებისა და ეროვნული ინტერესების ერთიანობის ინსტიტუტებზე ეროვნული ერთიანობის ინსტიტუტებზე ეროვნული ინტერესების

საქართველოს რესპუბლიკა
№250. ოთხშაბათი, 8 ოქტომბერი, 1997 წელი

დაბეჭდილია

მაღლობა გამოეცხადათ

სპიკერმეთაურ ოკუბიაზის ტრანსპორტის სტამბაფენი ფუნქციონირებისა და ბინის შემდგომი გაწვიანობების საქმეში შემარბილი წვლილისათვის საქართველოს პრეზიდენტის ტელეფონის ოპერატიულ ბიუროს გამოყენებისა ქართველების ტრანსპორტის სამმართველოს ოპერიული ფილიალების ხელმძღვანელობა:

ალფონს ალიბასოვს, ოთარ ბოლოდაძეს, ბაბუა ბაბაევს, სანდრო-სანდრი ინ ინგიგიაგეს „ქართველ-ბერძენ“ სიტყვები და სალაღობიანი ანეგიოდეთის ეგზეკუტორ, სპორტგან ლიკე ალიბასოვს, ალიბეგ ალიბეგოვს, ალიბეგ ალიბეგოვს, ალიბეგ ალიბეგოვს, ალიბეგ ალიბეგოვს ოპერიული ფილიალის ოპერიული ოპერიული ოპერიული

„აპოლონიერება გეოლოგიური უშიშროება იმედს ალვიდებულებია, რამდენადაც ფერადი ბრა ნიმბუმ მეტი ალბათობა გეოლოგიური კატასტროფის საშიშროებაა.

ფილან ჩეტ დიკინსონ(ერთი ინგლისელი ფიზიკოსი) ფიქრობ ეფიდი ნაპოლეონ ბონაპარტ ბრალ ბალეტ ბალეტ ბალეტ

ეფრემ შეთაფრიანის ბიბლიოთეკა ბაბილის 42-ე სესხების 1987 წლის.

ევროპის საბჭოდან მსოფლიოს საბჭოდე

აპოლონიერების ბადაშვნების საფრთხე ჩვენი დაუდევრობის შედეგია!

ბოდიშობენ სტრუქტურა შემდეგნაირად ბეგლიანები:

I. ამერიკელები ეროვნული ხასიათისანი

1) ეფექტური ეროვნული ხასიათი;
2) ეფექტიანი ეროვნული ხასიათი;
3) ეფექტიანი ეროვნული ხასიათი;
4) ეფექტიანი ეროვნული ხასიათი.

II. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

III. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

IV. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

V. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

VI. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეფრემ ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

VII. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეფრემ ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

VIII. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეფრემ ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

IX. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეფრემ ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ე�იანი ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

X. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეფრემ ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

XI. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეფრემ ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

XII. ეროვნული ეროვნული ხასიათისანი

1) ეფრემ ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
2) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
3) ეროვნული ეროვნული ხასიათი;
4) ეროვნული ეროვნული ხასიათი.

ბეიფრენ ფეიშვილი
(ზაპარეული ფანაა).

საქართველოს რეპუბლიკა
№250. ოთხშაბათი, 8 ოქტომბერი, 1997 წელი

ყოველ კაცში როდი ზის მკვლელი

ამ კითხვაზე ინგლისელ ფილოსოფოსებმა ბევრჯერ ასეთ პოლემიკურ ფორმულირებას ეძიებენ: ეს ფორმულირება ... ინგლისელ ფილოსოფოსებმა ... ეს ... ეს ... ეს

DIABETES MELLITUS

პაციენტი დიაბეტი

საქართველოს დიაბეტის ფედერაციის გაზეთი | 8 ოქტომბერი (№5) | საქართველოს რესპუბლიკა

დიაბეტის საერთაშორისო ფედერაციის III-16 კონგრესი

ჰელსინკი. 20-25 ივლისი 1997 წ.

დიაბეტის საერთაშორისო ფედერაციის III-16 კონგრესი წლევანდელ დიაბეტისადმი მიძღვნილი ყველაზე მნიშვნელოვანი ღონისძიებაა.

კონგრესი გამორჩეულად მასშტაბური და წარმომადგენლობითი იყო.

კონგრესის მუშაობის მოკლე რეზიუმე ასეთია:

მონაწილეობა: 9500 (რეკორდული ციფრი); აქედან 8700 ფულგადაგი და 800 თანმხლები პირი მსოფლიოს 129 ქვეყნიდან, ყველაზე მეტი წარმომადგენელი იყო ამერიკიდან, ევროპისიდან, უნიეფიდან, ინდოსთიდან, იტალიიდან (თითოეული ქვეყნიდან 500-700 რეგისტრირებული).

სამეცნიერო პროგრამა: 2800-მე მეტი თეზისი 94 ქვეყნიდან (ეოლეკ ერთი რეკორდი დიაბეტის საერთაშორისო კონგრესების ისტორიაში). 178 თეზისი წარმოდგენილი იყო შეპარი მოხსენებით, ხოლო 2469 სტენდური მოხსენების სახით.

ამა პროტოკოლიდ მიმართულება: ექვსი მოიკვეთა თეორიულ და კლინიკურ მეცნიერებას, ერთი მკურნალობას და დანარჩენი სამი – დიაბეტურ განათლებას. წარმოდგენილი იყო 66 სამუშაოზეთით.

– ათი გამარჯვეული ლექციათ მეცნიერული მიღწევებისათეს და კვლევაში დამსახურებული წარმატებებისათეს.

– ლუბატეი 3, სპეციალური სამუშაოები 4.

– 475 მოწვეული ხელმძღვანელი პირი და სპიკერი.

– 2500 მოხსენება სტენდური გამოფენის სახით (ორი ხუთის განმავლობაში).

ასალი კატეგორია: „მამლინარე კვლევების თეზისები“ – მიღებული იყო 60. აქედან ექვსი შეპირი, ხოლო ცხრა სტენდური მოხსენების სახით, რომლის შედეგებე შემდეგ კონკურსზე მოხსენდა.

– კომპიუტერული ეკონომიკა: 16 ფულგადაგი, 100 მოხსალიგ.

– კონკურსს მფარველობდა ფინეთის პრეზიდენტი მარტი აჰტისაარი.

საქართველომ წარმოადგინა რამდენიმე სტენდური მოხსენება ორ სესიაზე ქალაქ გამპერეში საგულგერ სიმპოზიუმზე და ჰელსინკში კონკურსზე. აქედან ყველაზე მნიშვნელოვანია:

1. საქართველოს დიაბეტიანი ბავშვები – „აწმყო, წარსული, მომავალი“ (კ.ამირხანაშვილი, მ.სეხნიაშვილი) დიაბეტიან ბავშვთა დაცვის ასოციაცია.

საქართველოს დიაბეტის ფედერაციი. თბილისი. საქართველო.

2. ხუნგ-ვინსენგის ფეკალრაციის პროგრამული ისრალ-საქართველოს ერთობლივი პროექტი: „დიაბეტის კონკრეტის ნარსხლის ეკეშპლიბეტა“. (რ.ეკერმეული, ნ.ასათიანი) საქართველოს დიაბეტის ცენტრი, თბილისი. საქართველო.

3. პროექტის: „დიაბეტი და ორსულობა“ განხორციელება საქართველოში. (ნ.ასათიანი, რ.ეკერმეული. მ. ნაცვლიშვილი) საქართველოს დიაბეტის ცენტრი, თბილისი. საქართველო.

4. დიაბეტიანი პაციენტების მკურნალობა და სწავლება ეკლის ამეშიერი დაავადების დროს (რ.ეკერმეული, ნ.ასათიანი) საქართველოს დიაბეტის ცენტრი. თბილისი. საქართველო.

5. მშობიარე ქალების ჰიპერის ენაში C– პეპტიდის და ინსულინის შემეკლების დამოკიდებულება ნაყოფის წონასთან (ნ. ბერიძე, რ.ეკერმეული, მ.ჯაფარიძე) საქართველოს დიაბეტის ცენტრი.

6. ეიროთაეკის კუნძულაოკეანეთ ეკერეფლის დაზიანების სარისხი დიაბეტიანი ბავშვების სახსლიდან ამოღებული ლიმფოციტების შემოქმედების შედეგად. (ნ.ეკერკელია, ი.ეკერონა, მ.ეიკაკვეიდ, ნ.ფოროკეიშვილი. რ.ვასლოლი). თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი, საქართველო.

მარია დე ალვა

დიაბეტის საერთაშორისო ფედერაციის პრეზიდენტი

მარია დე ალვა თავის საარეგმილენო საქმიანობას ჰელსინკში გამართულ დიაბეტის საერთაშორისო ფედერაციის III-16 კონგრესზე 25 ივლისიდან უშუალოდ დასწრეს ცერეფნოსის წინ შეუდგა, მაშინ როდესაც წარმოიქვა საარეგმილენო სიტყვა.

კონგრესის მსელელობის ხუთი დღის განმავლობაში კი ჯეკ ჯერეელმა დასარულა თავისი სამწლიანი მოღვაწეობა.

მარია დე ალვა არის პირველი ქალი, პირველი ლათინელ-ამერიკელი და მეორე დიაბეტიანი პრეზიდენტი. ქალბატონი მარია ბოლო სამი წლის განმავლობაში ხელმძღვანელობდა „ასოციერებულ წევრობის განეფთარების“ სანინეიტიგეო ჯგუფს. ამიტომ აღნიშნული კონკურსის მსელელობისას იგი მონაწილეობდა სხვადასხვა ქვეყნის რეკომენდულ შეკრებებში, ბოლო რამდენიმე წელწადია, რაც დიაბეტის საერთაშორისო ფედერაცია ხელს უწყობს რეკომენდის გაძლიერებას. 121 ქვეყანაში 146 ასოციერებული წევრია. ქალბატონი მარია თელის, რომ მათ ეხატერიებათ უფრო მეტი მხარდაჭერა.

21 ივლისს ერთ-ერთი ასეთი სხდომის ღრმა მან წარმოსთქვა: „ქართველ დიაბეტიან ბოეოოსს ისევე ეხატერიება მრეწვა, როგორც ბრიტანელ ბიჭუნას“.

პროფესიონალურ ექიმებსა და პაციენტებს მორის ხიდის გადება, მათი ეგერთიანება მიანნინა ქალბატონ მარიას ერთ-ერთ უმიაღრეს ამოცანად. ეინიადან დიაბეტიანი ადამიანი სამოაგალოებაში ნაკლებად დისკრიმინირებული მხოლოდ მაშინ გახდება, როცა სამოაგალოება უფრო მეტად ინფორმირებული და გაგენობილი იქნება დიაბეტის პრობლემასთან, როცა პაციენტი აღარ დამალავს თავის დიაგნოზს და დახმარებისთვის არ მიმართავს არარაციონალურ ექიმს, რაც, სამწუხაროდ, ჯერ კიდევ ეეხდება მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში (ექიმმაშვილს, ექსტრასენსებს, შამანებს სახით).

რეკ შეეხება ქალბატონ მარიას პირად ცხოვრებას, მას პაეტს მეუღლე და ორი ქალიშვილი. იგი კარგი მმარეულია. ჟუჯრს ეკრეკ და ბერსნსონაა.

ქალბატონი მარია ამეფს გამოიქვამს, რომ მსოფლიოს ყველა ეკუთხს წარმომადგენელი მეეედება გამარჯოს და გაამლიერეს ასოციერებულ წევრთა რიგები და ძალა არ დამოგოს დიაბეტიანი ადამიანების დასახმარებლად.

ქალბატონმა მარია დე ალვამ მიიღო რა ჩვენი მოწვევა, საქართველოს ეტალერეს ნოემბრის თვეში.

სურათზე: ქალბატონმა მარია დე ალვამ მიიღო საქართველოს პარლამენტის თავმჯდომარის ბატონ ზურაბ ჟვანიას მინვევა, რომელსაც გადასცემენ ბატონები რამაზ ყურაშვილი და კობა ამირხანაშვილი.

ინფორმაცია

პაციენტის თერაპიული განათლება

ბაბეეთი აერძელეს ევროპის დიაბეტის ასოციაციის მიერ შეუშავებული რეკომენდაციების გამოქვეყნებამ, რომელიც ეგზეკუნილია როგორც ექიმისთვის, ასევე პაციენტებისთვის. ეს ფილიპ ასალი მიწინებით შეხედა საქართველოში მოსახლეობისათვის შმობიერ ენაზე დიაბეტის სანფორმაციო წერილების გამოცემასა და გავრცელებას. მან წარმაგებები ეკეთრეგა დაწყებული ხაქმის ღირსეულად დამთავრებისათვის. ეთავაზობთ რამდენიმე ფრაგმენტს III-16 კონკრესზე წარდგენილი მოხსენებების მასალებიდან.

დიაბეტიანი პაციენტის მდგომარეობას მნიშვნელოვანად განაპირობებს ის ფაქტი, თუ როგორია მისი ეოლნა ამ აეკილეოფობისა და მისი გარეთკეტების მოელის შესახებ. ბოლო 10 წლის სამეფიციონო ლიტერატურაში ნათლად გამოიკვეთა ტენდენცია პაციენტის მეეეფეზის ღონის ასამაღლებლად. თუმეცა, ისიე ნათელია, რათა ჯერ კიდევ ბევრი უნდა ეკეკეოდეს იმისათვის, რომ პაციენტებისთვის შეიქმნას მეეეიერულად დამუშავებული სამეფიციონო განათლების სისტემა.

ამ სფეროში გამოქვეყნებული 1000 სტატიიდან მხოლოდ 31 პროეცენტზე ნაკლებშია აღწერილი გამოყენებული მეთოდური მითითებები. თერაპიულმა აღმრცამ პაციენტის ფიზიკური ფიზიკურ ოპტიმალური მედეგების მიღწევამდე. ეს უწყვეტად ამარცი პროცესია, რომელიც მიმართულია პაციენტის ჯანმრთელობისა და ცხოვრების ეკისაშუალობესებლად. ამისათვის საჭიროა თეთრკონტროლის პრინციპების ათვისება, ფსიქოლოგიური გაწყვეტის მექნა, საკალდებელი ინფორმაციის გაცნობა პაციენტის, მისი ოჯახის და ამ პირთათვის, ეინე ეშეალო კონტაქტია დიაბეტიან ადამიანთან.

გულისყურით მოუსმინეთ პაციენტს

ეკატერინე ბერი ერთმანეთ აღნიშნავდნენ, რომ ექიმები მათ არ უსმენენ. აი, ის არგუმენტები, რომელიც მათ მოაქვეთ:

„ოეიეთ ყურადღებაა და მოუსმინეთ ყველა ნეგმ ნიეიღეს“.

„შეეიდეთ, შეეიდეთ ნემს მდგომარეობაში“.

„ნუ გაუჩინეთ ეარეთ ამის მოსმენამ, რაც მე მაწუხებს და რისი გადაგანაც მიხდება“.

„განა სამართლიანია, როცა ეკელ გადაეიმლეთ და ნემს ნადირდეკ დაეუფარავად გამოეთქვამ, ფსიქიკურთან ეაკოსნეკგაეიოდ გამაეზვანეთ?“.

ახე რომ, ქრონიკულ პაციენტეს ხანგრძლივი მეთვალეყურეობა, ექმიმისგან მოითხოეოს ფსიქოლოგიური სტრატეგიის დამუშავება და კორექტეულად გამოეეენებას, რაც აუეილებლად დადებით შედეგებს გამოიღებს და დაეხმარება პაციენტს ავადმყოფობის დამეეეეგმა.

ეკა ფილიპ ასალი.

მედიცინისა და პედაგოგიკის მეცნიერებათა დოქტორი პროფესორი.

დიაბეტის კვლევის ევროპის ასოციაცია

5 წუთი პაციენტისა და ექიმისთვის

კვების დაგეგმვა

პირველი ტიპის დიაბეტის დროს

ქვემოს შესახებ პაციენტთან საუბრის დაწყებისას შეეცადეთ აუხსნათ, რომ იგი თავისი ჩვეულების შენარჩუნებას შეძლებს, თუკი მიღებული რეკომენდაციებით გონიერულად ისარგებლებს.

დასაწყისში უნდა გამოკვლეთოთ, თუ როდის და რა საკვებით იკვებება, რა რაოდენობით ალებს ნახშირწყლებს; იფერხს თუ არა ალკოჰოლს და რამდენს. უნდა გაარკვიოთ, თუ რომელ ინსულინს იკეთებს პაციენტი, ყოველდღიურად როგორი ინგენიურობის ფიზიკური დატვირთვა აქვს.

ჩამოუწერეთ კვების ვეგეტა, რომელშიც მიუთითეთ საკვების მიღების რაოდენობას, მის კალორიებს.

ეურადღება უნდა გამამახვილოთ, რომ ნახშირწყლების მიღება ყველაზე მნიშვნელოვანია.

პაციენტმა უნდა იცოდეს:

ნახშირწყლებს შემცველი საკვები სისხლში მაქრის დონეს ზრდის.

ინსულინი აქვითებს სისხლში მაქრის დონეს.

ფიზიკური დატვირთვა აკლიებს სისხლში მაქრის დონეს.

პაციენტმა დროს უნდა მიიღოს სწრაფად მოქმედი მაქრის შემცველი რაიმე პროდუქტი. მაგალითად 2-3 ნაგეტი მაქარი. თაფლი ან შურაბა, 1/2 ჭიქა ლიმონადა.

პაციენტი დაარწმუნეთ, რომ ყოველი კვების დროს, მან უნდა მიიღოს ნახშირწყლების გარკვეული რაოდენობა – პური, სახამებლის შემცველი საკვები, ბრინჯი, კარტოფილი ან ხილი, მაგრამ უნდა მოერიოს ტკბილეულს, ღვეზრგუს, კანფეტებს, თაფლს, ნამცხვრებს, მოკოლიდს, ლიმონადს. თუმცა ეს პროდუქტები აუცილებელია პაციენტისმის დროს ან დამბალებით ფიზიკური დატვირთვისას.

პაციენტს ესაუბრეთ დამბალებით კვების მნიშვნელობის შესახებ, რომელიც ძირითად კვებას მორის შეალედში დაიკვებეზა. აუხსენით, რომ განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ჭამეშეება ძილის ეინ, რაც დამის პაციოდეკვების განვითარების რისკს აშცირებს.

დიაბეტიანი პაციენტისათვის წყურვილის დასაკმაყოფილებლად რეკომენდებული არის უბრალო ან მინერალური წყლის გამოყენება, დიეტური სასმელები, უშაქრო ჩაი, ყავა და კაკაო.

პაციენტი დაარიეთ, რომ აუარშოოს ღღეური, რომელიც მას დიეტის, ინსულინის ღონისა და ფიზიკური დატვირთვის ცვლილებების დაგეგმვაში დეეხმარება.

აუცილებელია პაციენტმა სისხლში თვითკონტროლის მნიშვნელობაც იფოდეს. თქვენი რჩევების ჩანაწერები თან ეგაგანეთ და დაუნიშნეთ შემდეგი კონსულტაციის დრო.

მეორე ტიპის დიაბეტის დროს

მუსტ დიეტური მითითებები პაციენტმა და ექიმმა უნდა ეანხილონ ერთად, ხოლო კვების დაგეგმვის მამნეს კი ეტეენობის ამ ინფორმაციის დახმარებით.

მეორე ტიპის ანუ ხანდაზმულთა დიაბეტის მანიფესტაციას ხშირად წონ უსწრებს ან უშუალოდ ახლავს თანმხლები ეარაულებებიც, როგორიც არის არტერიული ჰიპერტენზია, ეაფალის ამეტირა დაავადება, ინსულტი, ქვეშა ეიდურების დაშიანება, მხედველობის ეაეარეცეა, თირკმლის უემრნოობა. ამეგარად, დიაბეტის მკურნალობასას უნდა მიედოოთ უმნიშვნელოვანეს მიშნის:

ეართულებების აღმოეეჩენის ფრო 10-15 დ მეგი ეწლით უნდა ეგეაანყრმლეეოთ. ამისათვის კი საჭიროა ეკვეენოთ კვების ძირითად პრინციპებს და მითითებებს.

კალორიულობის მხეედვით საკვები იყოფა სამ ძირითად ჯგუფად:

1. მაღალკალორიული საკვები პროდუქტები: ცხცხეპი: კარაქი, მარეარინი, ნაღები, მშეუხმარის ზეთი, ქონეეული, ყველის ცხიმანი სახეობები, ცხიმანი ხორცეული და თევზეული, კონსეეეირებული ან შემწეარი: ხორცეული, თევზეული, კარტოფილი, კიკალი, ცხიმანი ხილეული

ალკოეოლურ სასეეეეეპი: ღვინო, ლუდი, ეთანი, ლიქიორი.

ბაკალეული: ნამცხვარი, მოკოლადი, ნაყინი, თაფლი, კანფეკი, ლიმონათი და სხვა.

2. საშეალო კალორიულობის პროდუქტები: ნახშირწყლეპი: პური, კარტოფილი, ბრინჯი, ეთეეეული, ბურეულეული, ხილი, ულკოპალეი სასმელები.

ININ: ხორცეული, ყველის, რძის და რძის პროდუქტების დაბალცხიმიანი სახეობები, კვერცხი.

3. დაბალი და არაკალორიული პროდუქტები:

ბრსნეულეს: პამდორი, კიტრი, კომბოსტო, სალათა, მწვანილი.

ეეარეოფანი ხალეული, მსუბუქი სასმელები, ხელოეეური დამაკეობლები, მაკალითად, ასპარკამი ანუ ნეკრსეეეგი (ფრეეეეეეეეა და სორბიტოლის ეარდა), უშაქრო ჩაი და ყავა.

ეეეეეეეე

ექიმი გვირჩევს

დიაბეტი და ათეროსკლეროზი

ექიმი გვირჩევს

ფიქრობენ, რომ ხანგრძლივი დროის მავნე ქრონიკული ამპერგლიკემია ხელს უწყობს ენდოთელიუმის ფუნქციის დარღვევას მატრიალურ-ფიბროზული ფენის ფორმირებაში ჩართული ფაქტორების (ინსულინი, ზრდის ფაქტორი, ანგიოადიპინის ხაზვების შემადგენელი ელემენტი კომპონენტია. ის ორგანიზმში ორადგილ ლეიბლში გარდაიქმნება, აუცილებელია ენერგიის წარმოსაქმნელად, ბიოსინთეზად აქტიური ნივთიერებების სინთეზისთვის (როგორიცაა სასქესო ორმონი, ქოლესტეროლი, ვიტამინი D). ფიზიკურად ეფექტიანად შემმარნეველ ძალად სტრუქტურულ კომპონენტად, ბმის გარეშე ორგანიზმში ვერ ათვისებს ზრდასრული, როგორიცაა A, D, E, K, ამ ცხიმოვანი ცვლა ორგანიზმში ეწყობა მიმდინარეობს. ამ პროცესებზე მრავალ ფაქტორი ეფექტიანად ზეგავლენა ახდენ. ზაფხულობა, ფეკალური ფენა ნაწილობრივ ფუნქციონირებელი ფენებად (ცხიმის) შემოეკვლია ბაგალითს, ფეკალური ფენა (ცხიმოვანი) ( ) ( ) (

DIABETES MELLITUS
ჩემი ჯანმრთელობა
 დიაბეტი
საქართველოს რესპუბლიკა
№250. ოთხშაბათი. 8 ოქტომბერი. 1997 წელი

საუნჯე

ვანის ნიკე

ქარმოელ ეროვნული მუზეუმის პოპელარიზაცია ალბე საპასუხისმგებლია, ამავე დროს საპაგიოე არის. შეეცდებით მოკრძალებული წელილი შეეგანათ ამ საქმეში და ჩვენი გაზეთის „ჩაქრიანი ლაბეგის“ ყოველ ნომერში შემოეთავაზებთ ზოეიერთ ნომეს ქართული ეროვნული საგანძურის მრავალფიხოვანი ექსპონატებიდან.

1966 წელს ვანის არქეოლოგიური გათხრებისას აღმოაჩინეს კიდეე ერთი ანგეკერი ნაგებობის ნაშთები, რომელსაც გაძარი – მარანი ანუ მიმიკერიოგაკეანი გაძარი უწოდეს, იგი ძველი წელთაღრიცხვის II საუკუნეშია აგებული.

ყველაზე გასაოცარი მონაპოეარი ხანძრისაგან დაზიანებული ბრინჯაოს უმარმარი ჭურჭლის ნაშთები აღმოჩნდა. „ჭურჭლის მხაგრული ვეერგეანია 18 სმ სიმაღლის ბრინჯაოს ქანდაკება, რომელიე გამარჯვების ფრთოსან ქალღმერთს – ნიკეს გამოსახავს. ისეთი მთაბეჭდილება იქმნება, თითქოს ქალღმერთი სწრაფად ეშვება მეიიდან გამარჯვების მაენეკ და მაეწყებლად. მას ამაყად გადაეკვლია უკან თავი, რომელსაც კოხტად ვარეხნილი თმა უმშვენებს. ქალღმერთის განს მოსავს დიდებული კეაერთი, ხოლო მის მოსახსხამს ქარი აფრიალებს. სამოსელის ეეტიკეალური ნოეტები შესანიშნავადაა შეხამებული ქანდაკების საერთო რიგმთან, დეეიკეებელი და უსწრაფეს მოძრაოობას რომ გამოხატავეს. კეარი გადახსნილია და მოჩანს ქალღმერთის ნაგიფი შიშველი ეეხი“.

(ტამაზ ანიდეიანეეია ოთარ ლეონიძეეს ანიმაციეს ეეხებიდან „ვანის ნიკასკარი“).

საჩურადღებო რჩევა

გასათვალისწინებელია

ძროხის რძე ზრდის დიაბეტის განვითარების რისკს

1997 წლის იელისში ქალაქ პეალინგში დიაბეტის საერთაშორისო უეფერეიციის მე-16 კონგრესი გაიმართა. კონგრესზე წარმოდგენილი იყო პირველი გიპის დიაბეტის მიმეშების გამოვლენის პროეექტში მიმდინარე კვლევის შედეგები.

ცნობილია, რომ ბარეეი ფიგერორების მიენე შემოქმედების პირველი ტიპის ანუ ინსულინდამოკიდებული დიაბეტის განვითარებაში გადამწყე

ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝ

„ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲡ ᲠᲔᲡᲞᲣᲑᲚᲘᲙᲘᲡ“ ᲡᲐᲯᲘᲣᲚᲐᲠᲘᲐ ᲒᲐᲖᲔᲗᲘ

ᲥᲐᲠᲗᲣᲚᲘ ᲒᲘᲜᲘᲡᲞᲘᲠᲘ

ᲡᲐᲣᲙᲔᲗᲔᲡᲝ ᲓᲦᲔᲔᲑᲘ ᲫᲕᲠᲐᲜᲘ ᲬᲘᲜᲐᲠᲘᲡ

ᲒᲘᲜᲘᲡᲞᲘᲠᲘ — ᲐᲗᲠᲣᲜᲘᲡ ᲙᲝᲚᲝᲜᲘᲐ — ᲛᲘᲜᲘᲡᲢᲠᲗᲐ ᲛᲝᲜᲐᲠᲥᲘᲐ — ᲛᲝᲜᲐᲠᲥᲘᲐᲡ ᲛᲔᲤᲔᲗᲐ ᲒᲘᲜᲘᲡᲞᲘᲠᲘ ᲓᲐᲛᲬᲧᲔᲑᲘᲡ ᲛᲔᲠᲕᲔ ᲓᲦᲔ ᲛᲘᲣᲒᲝᲜᲔᲑᲘᲡ ᲛᲘᲛᲐᲠᲗ ᲛᲘᲛᲐᲠᲗᲔᲑᲘᲗ

ქალთა დუეტი დარჩელის ალიგისათვის

[illegible]

ბაარსრა (ბაბუშვილი) ნიკოლაიშვილი

[illegible]

ბაკაკი ირგებაძე

[illegible]

ბაბუ ბაბუ

[illegible]

ბაბუ ბაბუ

[illegible]

ბაბუ ბაბუ