

მანდილოსანი, ოჯახი, გარემო რსტეტორორი

...მისაღება თქვენს ბებიას, მუ-
ნდეთში კი - დედასი. მიზე-
წულობისას კივე გაჩნდა
დასანანი. აღაშინა, რომე-
ლით ახალგაზრდას ნადივთ
აღტეხილი გამოჩნდებოდა, მი-
სეგებლობის ვაშს როგორ შე-
იძალდა განი. თითქოს ხაილე-
წული დაბავებოდა, აღაშინ-
და...

სამწუხაროდ, მარცხიანი არ
შემათვარებდა ეს ავადმყოფო-
ნი, რომელსაც უკნისში ისტე-
გორიონს უწოდებენ.



მაი, ვისაც ისტეგორიონი აწუ-
ხებს, ძუღლის სიმსილის გამო
დადებ კუთხარადად მიგებლობ-
ნი.

აღაშინა, ავიგრავე ესმენიათ ახ-
ლებობაზე, შემოსილება - მი-
ზეხეული ქალები რა ადვილად
იგახივან ბარბაქოს ძელის თასი
მისი უწმინდელი ტრავმის გა-
მი. თავისი მუცელით სწორედ ის-
ტეგორიონის ტყე გა-
რეკლებაა ეჭვად
მჩ რუღა აღაშინ-
ანი, ფიქრითავე,
საწოლს ეკედება.

ინვალიდებია ხშირად ხერხეულს მა-
ღლებს ვ. ფ. კომ-
ბინოვანი მოგებ-
ლობაზე ვითარდა.
საყვებელით იძუ-
ბულნი ხეგნია,
იკვება მისი მსა-
მდრადელ თე-
ვროსათორიანი
პერფორული ნე-
ვრიკის სალიან-
დადონითა ავა-
ყუფობის დახა,
წაშის მურავს გა-

ული შეიძლება იმდენად ძლიერი
აყოს, რომ ნარკოტიკული გეო-
ვტეგამაგებელი საშუალებების მი-
ღებაც კი გახდეს საჭირო.

ნივალდაზრდა, ხერხეულს მალის
კომბინოვანი მოგებლობა არ ხე-
ბა ინვალიდობის მიზეზი; მარცხი
ქაღა ხაილედად საგარეადად, უს-
ხედა ვ. ფ. ხანდაშვილ ქაღა-
გობის კენა.

ისტეგორიონის მიზეზით განე-
თარება მოგებლობადაც ხში-
რა წაშისარს კლასიკური ანუ
„კლასის“ მოგებლობა.
რა საშუალებებს უნდა მიემა-
როთ ამ ავადმყოფობის და მის
გარემოთი შედეგების თა-
ვის დასაყვება? - თუ ქაღა ვე-
ყვლად ვარჯიშობს, გარდა ვე-
ყვლად დადებითი მემოქმედებისა,
იგი უფრო მძიმელი ხდება და
დაუბეზა გარეგანობა, იგი ხშირად
შეიძლება და შეხაობა უფრო
მიზეზებისადაც დაუბეზა, რა ბა-
რბაყის თავის მოგებლობის აა-
რბობს.

ამის გარდა, ხაჭირთა ვეყვლ-
დორად მრბისა და მისი პროლე-
ტების მიღება, რაც ორგანიზმი კე-
დუფითი მოამბავებს (ლედაშემა
აღაშინა 1500 მე, კაღაღემა სე-

რბა), მაღ, ერთი ჭიჭა
რბ 300 მე კაღაღემა
აწევის ორგანიზმს, მ-
ხედა ეგარბინა, მ-
ღაშეგება.

რა პროლეტარა-
ტკაც შეგება, მაგარ
თუ ვეგობა კაღაღელების
დადება პავების ისტე-
გორიონის დადებითა და-
დებუნი, ამ ამ ავადმო-
ფობის განთავარების გა-
წინდელ რასკი განაწინა,
ავეყვლება მეტაქმე-
ნიკური მკურნალობა.

ერთ-ერთი მძალევე
ქაღაღემა და ნაღაღემა საშუ-
ალებია სორბიტოლი
საწყვეტელი თეგნა.
ფრმა „ორგანიზ-
მი“ პრეპარატი „ღაღაღაღა“
- ერთ-ერთი მძალევესადაც პრე-
პარატი. იგი აშინავს, როგორც
ქაღაღემა ხაჭირთის ადვილად
პერფორაციის დაბახახახადელი
სათორეოერი გამოყვლებისთვის
საწყვეტელი (ვეგეტიკური კრ-
მები, აღები, ღაღეგნის), ასევე
მიტეგნებითა და ვეგანი ვარო-
დებებისადაც, მათი მონარს ოსტე-
პორისადაც.



შეჩიანა რსტეტორიონი და-
სკე
- მინიერა ფიქრით ვარჯიშობს
- მრბისა და მის პროლეტ-
ბის ვეყვლადური მიღებით,
- განაწინა ხაილეების მუცე-
დებით.

ფირმა „ორგანიონი“ ავადმყოფს

... ავადმყოფის იმით, რომ ყველა ქვეყანაში, სადაც კი მახი პროლეტარა ვეყვლებოდა, შე-
დაკამტებუნი მძილიად და მძილიად ექმის რეკეგბათ ვარჯიშებს, რაი მისხელებობის მის-
ხე უფრობრლო მიმხარბებასთან ადვილად. ხშირად ავადმყოფი თეიქმეგნობის მძი-
რბობის, რასაც ხაილეად შედეგებზედ შედეგითი ხილი რიცა ვეყვლებობის მკურნა-
ლობის პროლეტარა თეიქმეგნობის მუცელზედ ექმის შედეგებზედობა მისხელებობის, - ეს
ფიქრითი ხევის თეიქმეგნობის პავების განხორციელების მდვილობის სტაბილუზაცია.

„პარკელონი“ - ახალგაზრდა მალაგონისთვის

მასაჟისთვის უფრო
სისტემების მსგავსი
ოლიტიკის გადრის
სპორტსმენ ახალგა-
ზრდა ქაღაღე მონიშნის
მუცლის ნორმი მტკიუ-
რბობით ადვილ შეგება.
ის კი, ურბულს შეიძლებ-
ვარბა, სრულად ურბინ-
ენელი ტრავმების შედე-
გად ვითარდაც, გამო-
მავლებს შედეგად გამო-
ვლდობა, რომ მათი მუც-
ტი რიცხობა 20 წლის ასე-
რში არ ექმინიანთ მიზე-
ზი - სპორტით ინტენ-
სიურით დატვირთვა.
ამგორმ, ახალგაზრდა
ქაღაღე მუცლის ძიღებით ისეთი
მუცელმარბობის მი-
მინდა, როგორც ორ-
მოცდადითი წლის ქაღა-
ღა, რომელსაც ოსტეგორი-
ონის ურბობის ასეთი შე-
დეგებზედ, როგორც
მანტიკური, ასევე ვერ-



შავმრცხითი თხვენი თხვი

ვის ემუქრება მორკაბი გიონს ღიაგაბი?

1. ხართ თუ არა 40 წელზე უფრო-
სნი?
2. გაქვთ თუ არა ჭარბი წონა?
3. იქვს თუ არა თქვენს რომელიმე სე-
სხლით ნათესავს დაბადიტი?
4. იყო თუ არა თქვენში ახალშობილი
45 მკე მტერი წონის? (შეგობრად იქვება
მხოლოდ ქაღაღეები).
5. სისტემატურად რა ჩივილები გა-
წუხებთ?
- ნეფროლოგი,
- მხირი შარდები,
- წრწინს ურბინებო დაიღებთ,
- მხედეულობის დაბინდვა,
- აბიღული დაბიღა.

თუკი ორს ან მეტ კითხვებზე დასხვი „დაიან“ გაეციით, თქვენ უნდა გაიხინჯეთ
სისხლში შარბის შეიქვედლობა.

იკვლავ გლუგაგონი

მასაჟისმი - ექმენია ვარჯიშის
სპორტის, იგი ოსტეგორიონის ანტიგე-
სისა, ვინაშის მისი ურბინება მოამ-
ბობს ორგანიზმს ვეყვლობით
(სრულად) ხაილეებისადაც და
დადებულს დადებითად შედეგ
მინიქმეგნობის მძალევესადაც რე-
კეგნის განთავარების, რომელიც
დადებითად ვეყვლობით
როგორც სხელებზედ მუცლის კენის
თეიქმეგნობის მძალევესადაც
გონი ვარჯიშის, კარგებს, მის დასახ-
მეგნობის ერთ-ერთი ოსტეგორიონ
შედეგად პრეპარატი ვეყვლობით. მისი

გვამითხვენიან, შუახსუსხვითი რა სარგებლობა მოაქვს თეიქმეგნობს?

მანდილოსანებზე ვეყვლობით კოლხობური თანხები მხარეგა თანხა-
ვის მემოქმედების დასაყვება დაშინა მისი განხორციელებამ ვეყვლობით
ნივალად, არ არბობის არც ერთი ავადმყოფობის, რომლის განთავარებო-
ბის რაღაც ვარჯიშობით რილად არ შეიძლებოდა თანხების, ის არ ამხე-
მუცელს მის მიმდართობს. ამ მინიქმეგნობის საბარბაქოთ, დადებუ-
რბა, რომ თანხების მუცელ ქაღაღე მინიქმეგნობის მუცელთა უფრო
საქვების რაი აქვს საყვარებლობის კენის განთავარების, ის ურბის
მთხე მისხანა, რომ თანხების პოზი-
სიონისადაც თეიქმეგნობის მძალევესადაც
საყვარებლობის პორბინად ურბინობს.

ალკოჰოლი და თეიქმეგნობა

მანდილოსანი, გარდა რაღაცეებით მიღების შედეგად ვარჯიშობით რო-
დეს მასხარებს, მანტიკობის ჩამოხელებობის, კლასიკური გამოყვ-
ლობის შედეგად, რომელიც ვეყვლობით 80 გ ლკოლობის (მე, 4
კაღაღე მუცლის) მუცლის ხაილეების მუცელად მომბავის იქვება, რო-
გორც კი დადებულს შეყვლობით, წეგა მანტიკ მორბობის ამ სორბინდ-
ვება და თქვენს სისხლს არ განახახავთ, მდვილობის სტაბილუ-
ზაციონების შედეგები.

ექმება საყვებელი უნდა დააწმუნის, რომ მათ უნდა შეგობის აღ-
კობის მუცელს მანტიკობის დაშინებით მდვილობის 21 ლკო-
ლობური რიცხობა, ხილი ქლესისიგობის - 14 რიცხობა (ერთი რიცხობა
მისი ექვეყვლებოდა 1 ჭიჭა ღაღი, ერთი არბი ჭიჭა, 1/2 კაღაღე (250 მე
დაღი).

კითხვებთან, რომ შეჩიანა დადების წრის ალკოჰოლი აქვთ-
თხვის ორგანიზმის მიერ მითარღე-
ბის კორექტის უნარს, რაც შეიძლება
სიყოფიანობის სხელებითი კი აღ-
მეყვლობს.



თუ მანტიკის აღაშინა მითარღე-
ლობის გონი ვარჯიშად დაკარგა, შეიმა-
ნდა, ვარჯიშით შეიძლება მისაშინა-
ბის აღაშინად ვეყვლობით კი აღ-
მეყვლობის.
პრეპარატმა დადებითად ადვილ-
ადგინა მათ უნდა ვეყვლობით ორგანი-
ზმის აღახლებოდა კლასიკური შეყვ-
ლობის 1 ჭიჭა ღაღი - 1 კაღაღე (250 მე
დაღი), რაც საყვების კორექტი-
ლობის ემბავა.

