

ლორობენი

ჰლორპენსილინის გლუკონატი 0.12%, ბენზიდამინის ჰიდროქლორიდი 0.15%



პირველი დახმარება პირის ღრუს დაავადებების და ყელის ტკივილის დროს

ჩვენება:

- ≡ პირის ღრუს და ყელის დაავადებების დროებითი მკურნალობის მიზნით (ანგინა, ტონზილიტი, ფარინგიტი, აფთოზური სტომატიტი, გლოსიტი)
- ≡ პირის ღრუს და ყელის ოპერაციები
- ≡ პირის ღრუს დაავადებების დროს, როდესაც გამოწვეულია ქიმიოთერაპიით, სხივური თერაპიით, სხვადასხვა წარწევებით (მაგ: ტრაქეის ინტუბაცია) და ტრავმებით
- ≡ პირის ღრუს ლორწოვანის ანთებითი დაავადებები, გართულებული კარადონტოზით
- ≡ გინევიტიის პროფილაქტიკა და მკურნალობა
- ≡ კბილებზე ნაღბის უმცირესობის მიზნით
- ≡ პირის ღრუს ჰიგიენის დაცვის მიზნით



„ასფალ დიშ თიჯარეთი“-ის ფილიალი საქართველოში
 მისამართი: 0103, საქართველო, თბილისი, მუტუხის ქ. N22.
 ტელეფონი: +995 32 227 33 97; +995 32 274 71 93; ფაქსი: +995 32 227 36 34.
 ელ.ფოსტა: georgia@asfarma.com

გამოყენებისას გაუხანით ინსტრუქციას.
 გავრცელებული მონაცემები ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს

⦿ აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას

⦿ აუმჯობესებს ორგანიზმის მდგრადობას სტრესის მიმართ

⦿ აჩქარებს გამოჯანმრთელების პროცესს

ვიტამინების, ამინომჟავების, მონერალბებისა და მიკროელემენტების კომპლექსი



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



ს.ს. "გრინდექსი", რიგა, ლატვია
წარმომადგენლობა საქართველოში
შიო მღვიმელის ქ. 15, ტელ/ფაქსი: 44 19 99
ელ.ფოსტა: info@grindeks.ge, www.grindeks.lv

Grindex

ბასთან დაკავშირებულ ყველა მოვლენას და ზოგჯერ მხოლოდ რამდენიმე წლის შემდეგ შემიძლია იმის დაბეჯითებით თქმა, რომ მას მენიერის დაავადება აქვს. არადა, პროცესის სტაბილიზაციისა და ადრეული კონსერვატიული თერაპიის დაწყებისთვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება დაავადების დროულ დიაგნოსტიკას და სხვა დაავადებებისგან დიფერენცირებას.

● **მაშ, როგორ ხერხდება ეს?**

— მართალია, დღემდე არ არსებობს მენიერის დაავადების დიაგნოზის დამადასტურებელი პათოგნომური ტესტი, მაგრამ გაიდლაინებით მოწოდებულია შემდეგი სადიაგნოსტიკო კლასიფიკაცია, რომელსაც შეიძლება დავეყრდნოთ. დაავადება არის:

■ **უაქველი** — სიცოცხლეში დადგენილი მენიერის დაავადება შემდგომი ჰისტოპათოლოგიური დადასტურებით (სექციაზე);

■ **დადგენილი** — როდესაც აღინიშნება ორი ან მეტი ვერტიგოს კრიზი, რომელიც გრძელდება არანაკლებ ოცი წუთისა, შეტევის დროს აუდიომეტრიულად დადასტურებულია სმენის დაქვეითება (ერთ შემთხვევაში მაინც), აღინიშნება შუილი ან ზენოლის შეგრძნება ყურში;

■ **მოსალოდნელი** — თავბრუსხვევის ერთი დადგენილი ეპიზოდი, შეტევის დროს აუდიომეტრიულად დაოქუმენტირებული სმენის დაქვეითება, შუილი ან ზენოლის შეგრძნება ყურში;

■ **შესაძლო** — ეპიზოდური ვერტიგო სმენის დაქვეითების გარეშე.

ნის დაქვეითების დოკუმენტაციის გარეშე, ფლუქტუირებული ან ფიქსირებული ნირო-ნენსორული სმენის დაქვეითება გარკვეული ეპიზოდურობის გარეშე.

სამწუხაროდ, ჩვენში ამგვარ სიფრთხილეს იშვიათად იჩენენ და მენიერის დაავადების დიაგნოზს მეტისმეტად ადვილად და გადაჭრით სვამენ. არადა, ეს საკმაოდ რთული, შემანუხებელი და დამთრგუნველი დაავადებაა: სმენა ქვეითდება, შეტევების დროს წონასწორობა ირღვევა, შრომის უნარი საგრძნობლად იკლებს...

● **როგორ მკურნალობენ მენიერის დაავადებას და რამდენად ეფექტურია მკურნალობა?**

— მენიერის დაავადების მწვავე შეტევას სიმპტომურად მკურნალობენ, ხოლო პროფილაქტიკა მიმართულია შემდგომი შეტევების თავიდან აცილებისკენ, სმენისა და ვესტიბულური ფუნქციის შენარჩუნებისკენ ან გაუმჯობესებისკენ, ორმხრივი პროცესის განვითარების პრევენციისკენ. მედიკამენტური მკურნალობისთვის გამოიყენება ტრანკვილიზატორები, შარდმდენები და გულისრევის საწინააღმდეგო საშუალებები. პირველი რიგის არჩევის პრეპარატია პერიფერიული სისხლძარღვების გამაფართოებელი საშუალება — ბეტაპისტინი.

ძალიან იშვიათად, მენიერის რეზისტენტული (მდგრადი) ფორმებისას, როდესაც სმენის დეფიციტი მყარია, ხოლო შეტევები — მეტისმეტად შემანუხებელი, მიმართავენ

მედიკამენტურ ლაბირინთექტომიას — ლაბირინთის დესტრუქციას, განადგურებას, რასაც შიგნითა ყურში ოტოტოქსიკური ანტიბიოტიკების შეყვანით იწვევენ. მართალია, ეს პროცედურა შეტევებს ამცირებს და ასუსტებს, მაგრამ მაინც ნაკლებსასურველია, რადგან ადამიანი ერთი ლაბირინთის ამარა რჩება.

მძიმე შემთხვევების დროს დაავადებას ქირურგიულად მკურნალობენ. ოპერაციული ჩარევა მოიცავს ენდოლიმფური ტომრის დეკომპრესიას ან შუნტირებას, ლაბირინთექტომიას და ვესტიბულურ ნიერექტომიას.

● **გარდა მედიკამენტური მკურნალობისა, როგორ შეიძლება დაავადების შეტევების პრევენცია?**

— მენიერის დაავადების პროფილაქტიკა ცხოვრების სტილის შეცვლასაც გულისხმობს. ადამიანი უნდა ერიდოს სტრესებს, ფიზიკურად იაქტიუროს, დაიცვას დიეტა — შეზღუდოს ყავის, ალკოჰოლის, თამბაქოს მოხმარება, მიიღოს ბევრი სითხე, მაგრამ შეამციროს მარილის რაოდენობა, რაც ორგანიზმს მიღებული სითხისგან ადვილად გათავისუფლებაში დაეხმარება. მარილის შეზღუდვა ენდოლიმფის მოცულობაზეც დადებითად აისახება. ამიტომ რეკომენდებულია, მიღებული მარილის დღიური რაოდენობა არ აღემატებოდეს 3-5 გრამს.

სშირად მხოლოდ ამ რეკომენდაციების დაცვაც საკმარისია მენიერის დაავადების შეტევების შესამცირებლად.

თქვენი ჯანსაღი ბუნების მკურნალი



ფავიომ®

- ✓ საიმედო საშუალება ბაქტერიული ინფექციების მკურნალობისა და პროფილაქტიკისთვის
- ✓ არ ბააჩნია გვერდითი მოვლენები
- ✓ ანაღზურებს მხოლოდ დაავადების გამოწვევს, მავნე ბაქტერიებს და არ აზიანებს ადამიანის ორგანიზმში არსებულ სხვადასხვა მიკროფლორას

* შესაძლებელია გამოყენება ბავშვებისა და ორსულებისთვის

გამოიყენება მკურნალობისა და პროფილაქტიკისათვის:

- ყვილის, სხვირის ღრუსა და სასუნთქი გზების დაავადებები ბავშვებსა და მოზარდებში
- ანგინა, ლარინგიტი, ფარინგიტი
- ნაწლავური ინფექციები ბავშვებსა და მოზარდებში
- ღისბაქტერიოზი ბავშვებსა და მოზარდებში

ფავიომ გამოდის 20 მლ ფლაკონებში #4, იკითხეთ აფთიაქებში, გაიცემა ურეცეპტოდ.

გამოყენებისას ბაიასნით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ აქისს



სს „ბიოქიმფარმი“ ლ. გოთუას № 3, თბილისი 0160, საქართველო | www.biochimpharm.ge | [biochimpharm](https://www.facebook.com/biochimpharm)

ბელი, რომელიც ზრდის დაავადების განვითარების ალბათობას და მჭიდრო კავშირი აქვს მის დასაწყისსა და პროგრესირებასთან. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციამ დაადგინა, რომ გულ-სისხლძარღვთა დაავადების თავიდან აცილება შესაძლებელია ადეკვატური პირველადი და მეორეული პრევენციით, რაც, უპირველეს ყოვლისა, სწორედ რისკის ფაქტორების სრულყოფილ კორექციას გულისხმობს.

კორონარული და, საზოგადოდ, კარდიოვასკულური დაავადების რისკის ფაქტორები ორი სახისაა: მოდიფიცირებადი, რომელთა კორექცია შესაძლებელია და არამოდიფიცირებადი, რომელთა კორექცია შეუძლებელია. ამ უკანასკნელთა რიცხვს ეკუთვნის მამრობითი სქესი, ხანდაზმული ასაკი და გენეტიკური დატვირთვა ანუ ოჯახური ანამნეზი. დანარჩენი რისკის ფაქტორები მოდიფიცირებადია, ესენია:

■ **არტერიული ჰიპერტენზია** — კორონარული ათეროსკლეროზის საკმაოდ მძლავრი რისკის ფაქტორია და გულისხმობს სისხლის წნევის მომატებას რეკომენდებულ დონეზე მეტად;

■ **დისლიპიდემია** — ქოლესტეროლის ცვლის დარღვევა, განსაკუთრებით — სისხლში დაბალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების ქოლესტეროლის (ცუდი ქოლესტეროლი) კონცენტრაციის სიჭარბე, ასევე — მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების ქოლესტეროლის (კარგი ქოლესტეროლი) დაბალი კონ-

ცენტრაცია და ტრიგლიცერიდების კონცენტრაციის მატება;

■ **შაქრიანი დიაბეტი** — ერთადერთი რისკის ფაქტორია, რომელიც გულის კორონარული დაავადების ეკვივალენტად არის აღიარებული. ეს იმას ნიშნავს, რომ შაქრიანი დიაბეტი თითქმის გაიგივებულია კორონარულ დაავადებასთან, შესაბამისად, დიაბეტიანი პაციენტები კორონარული დაავადების განვითარების ყველაზე მაღალი რისკის მქონე პაციენტები არიან;

■ **ჰიპოლდინამია** — ფიზიკური აქტივობის ნაკლებობა კორონარული დაავადების ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი რისკის ფაქტორია. არსებობს მტკიცებულება, რომ მიმდინარე საუკუნეში მოსახლეობის ფიზიკური აქტივობის დონე არსებითად შემცირდა, თანამედროვე მსოფლიო პოპულაციის 60% ფიზიკური აქტივობის მნიშვნელოვან დეფიციტს განიცდის, რაც თანამედროვე ტექნოლოგიების განვითარებით აიხსნება;

■ **თამბაქოს წევა** — კორონარული ათეროსკლეროზის ერთ-ერთი ყველაზე აგრესიული რისკის ფაქტორია. რისკების კალკულატორის თანახმად, მწველებში ათწლიანი ფატალური კარდიოვასკულური რისკი თითქმის გაორმაგებულია;

■ **სიმსუქნე** — მულტიფაქტორული გენეზის დაავადებაა და ორგანიზმში ცხიმის ჭარბად დაგროვებას გულისხმობს. მის განვითარებას საფუძვლად უდევს ქრონიკული დისბალანსი მიღებულ და დახარჯულ ენერჯიას

შორის.

ამ ექვსი ძირითადი რისკის ფაქტორის გარდა არსებობს სხვებიც, მაგალითად, ალკოჰოლი, თუმცა არის თუ არა ის კარდიოვასკულური დაავადების რისკფაქტორი, დღემდე ერთმნიშვნელოვნად არ არის გადამწყვეტილი. რისკის ფაქტორად შეიძლება განვიხილოთ ადამიანთა ემოციური ტიპიც. დადგენილია, რომ ემოციურ (A ტიპის) ადამიანებს კორონარული დაავადების განვითარების ალბათობა გაცილებით დიდი აქვთ, ვიდრე შედარებით განონასწორებულებს (B ტიპისას).

თუ ადამიანს ჩამოთვლილთაგან რომელიმე რისკის ფაქტორი ან მათი კომბინაცია აქვს, შესაძლოა, ნებისმიერი კარდიოვასკულური დაავადება, მათ შორის — კორონარული დაავადებაც, განუვითარდეს.

● **რა მიგვანიშნებს კორონარულ დაავადებაზე?**

— გულის კორონარული დაავადება მოიცავს სტენოკარდიასა და გულის კუნთის ინფარქტს. ორივე შემთხვევაში ყველაზე ხშირი სიმპტომია ტკივილი გულის არეში. ტიპობრივია რეტროსტერნალური (ანუ მკერდის ძვლის უკან) ან გულმკერდის არეში განვითარებული ტკივილი. პაციენტები ხშირად უჩივიან მოჭრას ან წვის შეგრძნებას. ხშირად ტკივილი სხეულის მარცხენა ნახევარში გადაეცემა, განსაკუთრებით — მარცხენა მხარში, წინამხარსა და მარცხენა ბეჭში. შესაძლოა, ორივე ზედა კიდურშიც გადაეცეს. საკმაოდ ხშირია ქვედა ყბასა და ყელში მოჭე-





Biolane

ბიოლანი ჰაიბენის ბაიბა

ბიოლანი

უმაღლესი ხარისხის ჰიპოალერგიული ჰიგიენური
საშაულებები ბავშვისათვის საფრანგეთიდან



ბაბაბის რკა



რბილი მამკანი
ლინ-კრობინებით



რბილი სპონი



დამაფრინებელი
ბაბა



ბანის ზეთი (ნაბი)



გალი თგბინა და სხულის
დასაბად 2 1-ბი



მამკმანი ხალსბომკბი №72



ბიოლანის ჰიპოალერგიული
მამკმანი ხალსბომკბი №20



დასაბანი საშაუბა
ლაბადით სბინსა
და სხულისათვის



დამკვი უღმდგანი კრკბი
საფბების კვბ



მკვბბი და დამბინებელი
კრკბი



სბინსა და ბანის
დამბინებელი კრკბი



სბრბინის სბინალმდგმო
კრკბი მოსალთათვის



დამბრინებელი, ჰიპოალერგიული,
უაოლოგორალ საფბა
სარკბინი საშაუბა



ბანის და თბის
გალი 2 1-ბი



დამბრინებელი
მამკმანი



ფრკლის სარკბინი
საშაუბა



დამაფრინებელი
კრკბი



ბიოლანი სისოსხინს ჰიპოალერგიული დლიდან

მფიცადეუხი დისტიბუტორი სპაჩიფედომში შ.პ.ს. „გი-ბი-სი“;
თბილისი, ადუქსიძის №1;
ტელ: (+995 32) 212 368; ფაქსი (+995 32) 2 212 228;
ელ-ფოსტა: gibici@reda.ge
დამატებითი ინფორმაციისთვის დაჩეკეთ (+995 599) 182 331



„ბიოლანი“ ნაჩომუბელია საფხანგეთში
სუჩტიფიცირებულია სპაჩიფედომში
ჩიტიხეთ „გი-ბი-სი-ს“, „აფხისის“ და სხვა აფთიქებში
სხევე ჰიპოალერგიული „გედორი“.

კაპსიკამი®

გამახურებელი მალამო ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტით

- რადიკულიტი
- ოსტეოქონდროზი
- ნევრალგია
- ართრიტი
- კუნთოვანი ტკივილი

თანამედროვე ცხოვრება ნამდვილად არ გვანებოვრებს. ჩვენს ხერხემალს, სახსრებს, კისრის კუნთებს, მყესებსა და იოგებს დაძაბულ რეჟიმში უხდებათ მუშაობა, მათი დაზიანება ძლიერ ტკივილს იწვევს და იძულებულს გვხდის, საყვარელ საქმიანობაზე უარი ვთქვათ.

მალამო კაპსიკამი® თავისი გამახურებელი მოქმედებით გაგიბობთ მტკივნეულ უბანს, გაგიუმჯობესებთ სისხლის მიმოქცევას, დაგიაუმბთ ტკივილს და მოგიხსნით კუნთოვან დაჭიმულობას. თქვენ მალევე იგრძნობთ შვებას და შემანუხებელი ტკივილიც გაივლის.

კაპსიკამი® გამოიყენება როგორც ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება რადიკულიტის, ნეკნთაშუა ნევრალგიის, რევმატიკული ართრიტის, ოსტეოქონდროზის, რევმატიზმის და მიოზიტიის დროს.

მიღების წესი და დოზირება:

- აპლიკატორის საშუალებით შეიხილეთ 1-3 გრ კაპსიკამის მალამო მტკივნეულ უბანზე
- პრეპარატის მოქმედება იწყება 3-5 წუთის შემდეგ, მაქსიმალური ეფექტი მიიღწევა 20-30 წუთში და გრძელდება 2-3 საათი.
- გამოიყენება დღეში 2-3 ჯერ ტკივილის სრულ გაქრობამდე.
- სპორტსმენებმა ვარჯიშის დაწყებამდე უნდა შეიხილონ პრეპარატი კუნთებში ჯანის ოდნავ შენითლებამდე.

კაპსიკამი® - შვებისმომგვრელი სითბო და ტკივილი უკვალოდ ქრება!



გამოყენებისას გაეცანი ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს

Grindex

©Grindex 2013

ჭიმე. იღუბების შესრულებისას უმნიშვნელო ნაკანრებს და დაუფილობებს თუ არ ჩავთვლით, სხვა სერიოზული არაფერი შემთხვევია”.

დამწყებ სპორტსმენებს ირაკლი რამდენიმე სასარგებლო რჩევას აძლევს:

- სლექლიანისთვის გამოგადგებათ ნებისმიერი სამოსი, რომელშიც თავს კომფორტულად იგრძნობთ.
- ფეხსაცმელი აუცილებლად ბრტყელიძირიანი და ფეხზე კარგად მომდგარი უნდა იყოს. ზაფხულში შეიძლება ფეხშიშველმაც გაიაროთ სლექზე.
- პირველი წარუმატებლობის მიუხედავად, არ უნდა დანებდეთ, რადგან ორგანიზმს წონასწორობის დასაცავად გარკვეული დრო სჭირდება.
- ხელები განზე და მალა ასნიეთ, ისუნთქეთ მშვიდად, უყურეთ რაიმე უძრავ ობიექტს.
- მიწასთან ახლოს სიარულის კარგად ათვისების შემდეგ შეგიძლიათ, სლექის სიმაღლისა და სიგრძის გაზრდაზეც იფიქროთ.
- საქართველოში სლექლიანის შესაბამისი აღჭურვილობა არ იყიდება, თუმცა მისი გამოწერა ადვილია. მინიმალური თანხა, რაც დამწყებთათვის განკუთვნილ სლექს დასჭირდება, დაახლოებით 70 დოლარია.

გურამს იზიდავს სპორტის უცნაური სახეობები. სლექლიანის შესახებ თავისი მეგობრისგან, ირაკლი სიხარულიძისგან გაიგო, მისი ფოტოები ნახა და იმ დღესვე გამოიწერა სლექი. მისი დებიუტი კი ზაფხულში, ბათუმში შედგა: “კვირა დღეს მეგობრები ბულვარში წავედით და სლექი გაგჭიმეთ. მანძილი საკმაოდ მცირე იყო, დაახლოებით 10 მეტრი, სიმაღლე — ნახევარ მეტრამდე. საერ-

თოდ არ ველავდი, — კაცმა რომ თქვას, არც არაფერი იყო საშიში, — გვრძნობდი მხოლოდ ცდის დაუოკებელ სურვილს და ნაწილობრივ იმ აზრსაც შეგუებული ვიყავი, რომ არაფერი გამომივიდოდა. ბევრი ვინვალე, აუარება ენერგია დავხარჯე. რა თქმა უნდა, სასიამოვნოდ დაქანცული მოვარჩი პირველ ვარჯიშს”.

გურამი ამბობს, რომ დღეს საშუალო დონის სლექერია, აქტიურად ვარჯიშობს და ეს პროცესი დიდ სიამოვნებას ანიჭებს: “პატარ-პატარა ნაბიჯებით მივიწვევ ნინ და ცოტ-ცოტა წარმატებებიც მაქვს. ცოტა ხნის წინ სიმაღლეზე გაჭიმულ სლექზე გავიარე და ძალიან ბედნიერი ვიყავი. რის გამოც ეს სპორტი მიყვარს, ის არის, რომ როდესაც სლექზე ვდგავარ, მთლიანად იმაზე ვარ კონცენტრირებული, რასაც ვაკეთებ, მთელი გონებით, ყველა ნერვით. სლექზე დგომისას, მილიონდოლარიანი ვალიც რომ გქონდეს, გავიწყდება და მხოლოდ ერთი მიზანი გამოძრავებს — ბოლომდე მიხვიდე”.

გურამ ვარჯიში დაწვრილებით გვიხსნის სლექზე ვარჯიშის წესებს: “თავდაპირველად ვარჯიშობ მიწასთან ახლოს გაჭიმულ თოკზე, კვირაში ორჯერ ან სამჯერ. სლექის სიმაღლეზე გაჭიმვას წინასწარ ვგეგმავთ, რადგან ადგილი ძნელი შესარჩევია. მაგალითად, გარშემო ხალხმრავლობა არ უნდა იყოს. როცა სიმაღლეზე პირველ ნაბიჯებს დგამ, მაყურებელი ზედმეტია. შიში, ადრენალინი და ექსტრემალური სიმაღლე სლექზე გადაადგილებას ძალიან ართულებს. ყველაფერი გაიწყდება, რაც კი გისწავლია. გამოცდილი სლექერები გვირჩევენ, სიმაღლეზე იარო იმაზე სამჯერ ნაკლებ სიგრძეზე, რამდენის გავლაც შეგიძლია მიწასთან ახ-

ლოს გაჭიმულ სლექზე”.
 სიმაღლეზე სლექის გაჭიმვას საკმაოდ დრო და ენერგია უნდა. წარმოიდგინეთ, ჯერ ორი ისეთი ობიექტი უნდა იპოვოთ, რომლებიც ერთმანეთისგან ზუსტად იმ მანძილითაა დაშორებული, თქვენ რომ გინდათ. გარდა ამისა, ობიექტებში სიმაღლითაც ერთმანეთის ტოლი უნდა იყოს. სლექი მაქსიმალურად უნდა მოქანოთ, რომ კარგად გაიჭიმოს და სიარულის დროს ნაკლებად იზნიქებოდეს დაბლა. ამის შემდეგ სლექლიანზე სპეციალური ალპინისტური თოკების გაჭიმვა მოგიწევთ, რომ გამოვარდნის შემთხვევაში მიწაზე არ დაეცეთ. სამზადისის დასრულების შემდეგ კი სლექზე გავლამდე კარგად დასვენება და დაკარგული ენერგიის აღდგენაა საჭირო.
 გურამ ვარჯიში ილბიანი სპორტსმენია, სლექზე სიარულისას მას არასდროს არაფერი დაუშავებია: “ეს სპორტი სახიფათო არ არის. პირიქით, ავარჯიშებს ფეხის, ხელის კუნთებს, წონასწორობის უნარს. სლექლიანინგის დროს დაშავების სულ რამდენიმე ფაქტი ვიცი, ისიც უცხოეთში”.
 გურამს სლექლიანისთვის საუკეთესო სეზონად შემოდგომა მიაჩნია, როცა არც ცივა და არც ცხელა. ამბობს, რომ ზამთრის სიცოცხე დისკომფორტს უქმნის, თუმცა სურვილი იმდენად ძლიერია, სლექზე უარს მაინც ვერ ამბობს.

თუ ირაკლისა და გურამის ახალი გატაცებით დაინტერესდით. თუ ფიქრობთ, რომ სლექლიანი სწორედ ისაა, რაც ცხოვრების მრავალფეროვნებისათვის გჭირდებათ და მზად ხართ, საკუთარი სლექი შეიძინოთ, ბიჭები თავიანთ ჯგუფში გიხმობენ. მათი მიზანი სლექლიანის პოპულარიზაცია და სახალხო სპორტად ქცევაა.



ეთერ (პუსკა) გამსახურდია ქართული ნაციონალური ბაღეტის "სუხიშვილების" - სოლისტი

შენ გრძნობ
სხვაში ამჩნევენ

1890
1890 - ESTABLISHED

BORJOMI[®]

დაბიჭრუნებთ
ჰერმონიას



50 წელი

- უსასხურლო წუთებო
აღბოლობოხოვ ქსედებოზე
- უსასხურლო SMS-ებო
- უსასხურლო ინტეხინეტი

მ>სო უსასხურლო

შეოიონეთ გადახეოს ავიატებში ან უოფოთ *010#OK

☎ 7036 - ჯეოსელოდან (ზახო უფასო)

☎ 110110 - ყველა ქსელოდან

www.geocell.ge