ნატო კორსანტია, ალექსანდრე კაციტაძე, ნინო ცისკარიშვილი,
ნინო კორსანტია, ეკატერინე ბეშკენაძე

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის სტუდენტებში კანისა და პირის ღრუს მოვლისა და ჰიგიენური ჩვევების შეფასება

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი, თბილისი, საქართველო

Doi: https://doi.org/10.52340/jecm.2026.03.11

NATO KORSANTIA, ALEXANDER KATSITADZE, NINO TSISKARISHVILI,
NINO KORSANTIA, EKATERINE BESHKENADZE

SKIN AND ORAL CARE AND HYGIENE PRACTICES AMONG TBILISI STATE MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Tbilisi State Medical University, Tbilisi, Georgia

SUMMARY

Background. Personal self-care and hygiene practices are important components of general health and well-being. Medical students are expected to acquire extensive knowledge regarding disease prevention and health promotion; however, their own personal health practices may be influenced by academic workload, stress, time constraints, and lifestyle factors. The aim of this study was to assess personal hygiene and self-care practices among medical students and to compare these practices between female and male students.

Methods. A cross-sectional survey was designed involving 200 TSMU medical students, including 100 females and 100 males (age 21-24 years). A structured 10-item anonymous questionnaire assessed oral hygiene, facial and skin care, sun protection, hand hygiene, bathing and hair care, and general self-care routines. Categorical variables were compared using the chi-square test, with odds ratios (ORs) and 95% confidence intervals (CIs) calculated for selected outcomes.

Results. Among the participants, 86% reported brushing their teeth at least twice daily. This behavior was more frequent among female students than male students (92% vs. 80%; OR 2.88, 95% CI 1.28–6.47; p=0.012). Daily use of facial cleansing products was reported by 60% of students and was significantly more common among females (78% vs. 42%; OR 4.89, 95% CI 2.69–8.89; p<0.001). Daily moisturizer use was reported by 58% of participants (78% females vs. 38% males; OR 5.79, 95% CI 3.18–10.54; p<0.001). Daily sunscreen use was reported by 43% of students and was substantially more common among females (64% vs. 22%; OR 6.29, 95% CI 3.37–11.73; p<0.001). A structured daily self-care routine was reported by 55% of participants, including 78% of females and 32% of males (OR 7.37, 95% CI 4.05–13.41; p<0.001).

Conclusions. The findings suggest that female medical students may demonstrate more frequent engagement in skin-care and general self-care practices, whereas basic hygiene behaviors such as daily showering and hand hygiene may show smaller gender differences.

Keywords: medical students, self-care, personal hygiene, oral hygiene, skincare, sunscreen

შესავალი. პირადი მოვლა მოიცავს ქცევების ფართო სპექტრს, რომლებიც მიმართულია ფიზიკური ჯანმრთელობის, ჰიგიენის, კანისა და თმის მდგომარეობის, გარეგნობისა და ზოგადი კეთილდღეობის შენარჩუნებისკენ. სტუდენტურ პოპულაციაში აღნიშნულ ქცევებზე გავლენას ახდენს აკადემიური დატვირთვა, სოციალური გარემო, ფინანსური შესაძლებლობები, ცხოვრების წესი, სტრესი და ჯანმრთელობის შესახებ ცოდნის დონე.

სამედიცინო სტუდენტები ამ თვალსაზრისით განსაკუთრებით საინტერესო პოპულაციას წარმოადგენენ, ვინაიდან ისინი სწავლობენ დაავადებების პრევენციას, ჯანმრთელობის ხელშეწყობასა და ჰიგიენური ნორმების მნიშვნელობას. თუმცა, სამედიცინო განათლების მიღება ყოველთვის არ ნიშნავს მიღებული ცოდნის ყოველდღიურ პრაქტიკაში სრულად გადატანას.

ხანგრძლივი სასწავლო საათები, კლინიკური დატვირთვა, სტრესი და არასათანადო ძილის რეჟიმი შესაძლოა გავლენას ახდენდეს სტუდენტების პირად ჯანმრთელობასა და თავის მოვლის ჩვევებზე.

პირის ღრუს ჰიგიენა პირადი ჯანმრთელობის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი კომპონენტია. კბილების დღეში ორჯერ გახეხვა ფტორის შემცველი კბილის პასტით პირის ღრუს ჯანმრთელობის შენარჩუნების ერთ-ერთ ძირითად რეკომენდებულ ჩვევად მიიჩნევა.

2024 წელს გამოქვეყნებულმა ფართომასშტაბიანმა კვლევამ, რომელიც 72 ქვეყნის 266 113 ბავშვისა და მოზარდის მონაცემებს მოიცავდა, აჩვენა მნიშვნელოვანი განსხვავებები კბილების გახეხვის სიხშირეში ქვეყნებსა და სქესებს შორის. 69 ქვეყანაში მამაკაცები უფრო ხშირად აღნიშნავდნენ კბილების იშვიათად ან არასდროს გახეხვას ქალებთან შედარებით [1]. უშუალოდ სამედიცინო სტუდენტებში ჩატარებულმა 2025 წლის კვლევამ, რომელშიც 15-კითხვიანი კითხვარი გამოიყენეს, აჩვენა, რომ მონაწილეთა 84% კბილებს დღეში მინიმუმ ორჯერ იხეხავდა, თუმცა მხოლოდ 63% იყო ნამყოფი სტომატოლოგთან ბოლო 12 თვის განმავლობაში [2].

პირადი მოვლის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტია კანის მოვლა და მზისგან დაცვა. სამედიცინო სტუდენტებში ჩატარებული თანამედროვე კვლევები მიუთითებს, რომ მზისგან დამცავი საშუალებების გამოყენება ქალებში უფრო ხშირია. 2025 წლის კვლევაში, რომელშიც 255 მეხუთე კურსის სამედიცინო სტუდენტი მონაწილეობდა, სტუდენტთა 72.5% აღნიშნავდა მზისგან დამცავი საშუალების გამოყენებას, თუმცა მისი ყოველდღიური გამოყენება მხოლოდ 39.2%-მა დააფიქსირა. ქალები უფრო ხშირად იყენებდნენ მზისგან დამცავ საშუალებებს, ასევე უფრო ხშირად იმეორებდნენ მის გამოყენებას და იყენებდნენ ზამთარშიც [3].

ხელების ჰიგიენა სამედიცინო სტუდენტებისთვის დამატებით მნიშვნელობას იძენს, რადგან ისინი კლინიკურ გარემოში ინფექციურ აგენტებთან პოტენციური კონტაქტის მაღალი რისკის ქვეშ იმყოფებიან. ამავე დროს, ხელების ხშირი დაბანა და ანტისეპტიკური საშუალებების გამოყენება შეიძლება დაკავშირებული იყოს ხელების კანის სიმშრალესა და კანის ბარიერის დარღვევასთან.

ყოველივე ზემოაღნიშნულის გათვალისწინებით, ჩვენი კვლევის მიზანი იყო სამედიცინო სტუდენტებში პირადი მოვლისა და ჰიგიენური ჩვევების სხვადასხვა ასპექტის შეფასება და ქალ და მამაკაც სტუდენტებს შორის შესაძლო განსხვავებების გამოვლენა.

მასალა და მეთოდები. კვლევა ჩატარდა 2025-2026 სასწავლო წელს, თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის მედიცინის ფაკულტეტის მე-4 კურსის და სტომატოლოგიის ფაკულტეტის მე-3 კურსის 200 სტუდენტში, მათ შორის ქალი - 100, მამაკაცი - 100, ასაკი ვარირებდა 21 დან 24 წლამდე. კვლევაში ჩართვამდე ყველა სტუდენტისგან მიღებული იყო ინფორმირებული თანხმობა.

შემუშავდა ანონიმური, სტრუქტურირებული, 10-კითხვიანი კითხვარი. კითხვები მოიცავდა: *კბილების გახეხვის სიხშირეს; კბილის ძაფის გამოყენებას; პროფილაქტიკური ვიზიტის სიხშირეს სტომატოლოგთან; სახის დაბანის სიხშირეს; სახის გამწმენდი საშუალებების გამოყენებას; დამატენიანებელი კრემის გამოყენებას; მზისგან დამცავი საშუალების გამოყენებას; ხელების დაბანის ჩვევებს; ბანაობის/შხაპის სიხშირეს; ყოველდღიური კანისმოვლის რუტინის არსებობას.*

სტატისტიკური ანალიზი. კატეგორიული ცვლადები წარმოდგენილი იყო აბსოლუტური რაოდენობებითა და პროცენტული მაჩვენებლებით. ქალ და მამაკაც სტუდენტებს შორის განსხვავებების შესაფასებლად გამოყენებული იყო Pearson-ის χ^2 ტესტი, გამოთვლილი იყო შანსების თანაფარდობა (Odds Ratio, OR) და 95%-იანი სანდოობის ინტერვალი. სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავების კრიტერიუმად განისაზღვრა $p<0.05$.

შედეგები. კვლევის პოპულაცია შედგებოდა 200 სამედიცინო სტუდენტისგან, რომელთაგან 100 (50%) ქალი და 100 (50%) მამაკაცი იყო, ასაკი ვარირებდა 21 დან 24 წლამდე.

პირის ღრუს ჰიგიენა. სტუდენტთა 86% აღნიშნავდა კბილების დღეში მინიმუმ ორჯერ გახეხვას. ქალებში ეს მაჩვენებელი შეადგენდა 92%-ს, ხოლო მამაკაცებში — 80%-ს. ქალ სტუდენტებში კბილების დღეში მინიმუმ ორჯერ გახეხვის ალბათობა მნიშვნელოვნად მაღალი იყო მამაკაცებთან შედარებით (OR 2.88, 95% CI 1.28–6.47; p=0.012). კბილის ძაფის ყოველდღიურ გამოყენებას აღნიშნავდა სტუდენტთა 20%. ქალებში ეს მაჩვენებელი 26%, მამაკაცებში კი 14% იყო (OR=2.16; 95% CI: 1.02–4.58; p=0.044). პროფილაქტიკური მიზნით სტომატოლოგთან წელიწადში ერთხელ მაინც ვიზიტს აღნიშნავდა სტუდენტთა 45%. აღნიშნული მაჩვენებელი ქალებში 58%-ს, მამაკაცებში კი 32%-ს შეადგენდა (OR=2.94; 95% CI: 1.65–5.24; p<0.001). აღნიშნული შედეგები ზოგადად შეესაბამება სამედიცინო სტუდენტებში ჩატარებულ კვლევებს, რომლებშიც პირის ღრუს ყოველდღიური ჰიგიენის პრაქტიკა შედარებით კარგი იყო, თუმცა პროფილაქტიკური სტომატოლოგიური ვიზიტები ნაკლებად ხშირი აღმოჩნდა.

სახისა და კანის მოვლა. სახის გამწმენდი საშუალების ყოველდღიურ გამოყენებას სტუდენტთა 60% აღნიშნავდა. მაჩვენებელი მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდა სქესის მიხედვით: ქალი — 78%; მამაკაცი — 42%. განსხვავება სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი იყო (OR=4.89; 95% CI: 2.69–8.89; p<0.001). სახის დამატენიანებელი კრემის ყოველდღიურად გამოყენებას სტუდენტთა 58% აღნიშნავდა. ქალებში მაჩვენებელი იყო 78%, მამაკაცებში კი — 38%. (OR=5.79; 95% CI: 3.18–10.54; p<0.001).

მზისგან დაცვა. მზისგან დამცავი საშუალების ყოველდღიურად გამოყენებას აღნიშნავდა სტუდენტთა 43%. ქალებში ეს მაჩვენებელი შეადგენდა 64%-ს, მამაკაცებში კი — 22%-ს. (OR=6.29; 95% CI: 3.37–11.73; p<0.001). ეს ტენდენცია შეესაბამება 2025 წელს სამედიცინო სტუდენტებში ჩატარებულ კვლევას, რომელშიც ქალები მზისგან დაცვასთან დაკავშირებულ რამდენიმე ქცევას მამაკაცებზე მნიშვნელოვნად უფრო ხშირად ახორციელებდნენ [3,4].

ზოგადი თავის მოვლა. რეგულარული ყოველდღიური თავის მოვლის/კანის მოვლის რუტინა ჰქონდა სტუდენტთა 55%-ს. ქალებში აღნიშნული მაჩვენებელი 78%-ს შეადგენდა, მამაკაცებში კი — 32%-ს. განსხვავება სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი იყო (OR=7.37; 95% CI: 4.05–13.41; p<0.001). ყოველდღიურ შხაპს სტუდენტთა 90% აღნიშნავდა. ქალებში მაჩვენებელი იყო 92%, მამაკაცებში კი 88%. განსხვავება სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი არ იყო (p=0.35). ხელების ჰიგიენის რეგულარულ პრაქტიკას აღნიშნავდა სტუდენტთა 88%. ქალებში ეს მაჩვენებელი 92%, მამაკაცებში კი 84% იყო; განსხვავება სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი არ აღმოჩნდა (p=0.10).

განხილვა. წარმოდგენილი კვლევის შედეგები სამედიცინო სტუდენტებში პირადი მოვლისა და ჰიგიენური ჩვევების რამდენიმე საინტერესო ტენდენციას აჩვენებს. ყველაზე მკაფიო განსხვავება გამოვლინდა კანის მოვლასთან დაკავშირებულ ქცევებში. სახის გამწმენდი საშუალებების, დამატენიანებელი კრემისა და მზისგან დამცავი საშუალებების ყოველდღიური გამოყენება ქალ სტუდენტებში მნიშვნელოვნად უფრო ხშირი იყო. ასევე, ქალებს უფრო ხშირად ჰქონდათ ჩამოყალიბებული რეგულარული ყოველდღიური თავის მოვლის რუტინა.

პირის ღრუს ჰიგიენასთან დაკავშირებით განსხვავება შედარებით მცირე, თუმცა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი აღმოჩნდა. ქალების 92% და მამაკაცების 80% აღნიშნავდა კბილების დღეში მინიმუმ ორჯერ გახეხვას. ეს მონაცემი ასევე ემთხვევა საერთაშორისო კვლევების ზოგად ტენდენციას, სადაც ქალებში პირის ღრუს ჰიგიენური ჩვევები ხშირად უკეთესია. 72 ქვეყნის მონაცემების ანალიზმა აჩვენა, რომ 95.8%-ში მამაკაცი მონაწილეები უფრო ხშირად აღნიშნავდნენ კბილების იშვიათად ან არასდროს გახეხვას ქალებთან შედარებით [1]. საინტერესო აღმოჩნდა პროფილაქტიკური სტომატოლოგიური ვიზიტების შედარებით დაბალი სიხშირეც. მიუხედავად იმისა, რომ სამედიცინო სტუდენტებს აქვთ ჯანმრთელობის შესახებ მაღალი დონის განათლება,

პროფილაქტიკური სტომატოლოგიური მომსახურების გამოყენება შეიძლება მაინც შეზღუდული იყოს დროის დეფიციტის, ფინანსური ფაქტორების ან სხვა ბარიერების გამო [5,6].

ხელების ჰიგიენა სამედიცინო სტუდენტებში განსხვავებული მნიშვნელობის მქონე ქცევაა, რადგან ის არა მხოლოდ პირად ჯანმრთელობას, არამედ პაციენტთა უსაფრთხოებასაც უკავშირდება. ამასთან, ხელების ხშირი დაბანა და ანტისეპტიკური საშუალებების გამოყენება შესაძლოა უარყოფითად აისახოს ხელების კანის ბარიერულ ფუნქციაზე.

კანის მოვლის ქცევებში გამოვლენილი გენდერული განსხვავებები შეიძლება გამოწვეული იყოს სხვადასხვა ფაქტორით, მათ შორის სოციალური ნორმებით, კანის მოვლის შესახებ ინფორმაციის მიღების წყაროებით, გარეგნობის მიმართ დამოკიდებულებითა და კოსმეტიკური პროდუქტების ხელმისაწვდომობით. თუმცა, აღნიშნული მოსაზრებები მხოლოდ შესაძლო ახსნაა და არა მიზეზ-შედეგობრივი დასკვნა, ვინაიდან ჯვარედინი კვლევის დიზაინი მიზეზობრივი კავშირის დადგენის საშუალებას არ იძლევა.

კვლევის შეზღუდვები. თვითშეფასებაზე დაფუძნებული კითხვარების ცდომილება შესაძლოა დაკავშირებული იყოს როგორც გახსენების შეცდომასთან, ისე სოციალური სასურველობის მიკერძოებასთან. მონაწილემ შესაძლოა ჯანმრთელ ქცევად აღქმული მოქმედების სიხშირე რეალურზე მაღალი მიუთითოს. ასევე, ქალებისა და მამაკაცების თანაბარი რაოდენობით წარმოდგენა შესაძლოა არ ასახავდეს კონკრეტული სამედიცინო უნივერსიტეტის რეალურ გენდერულ განაწილებას.

დასკვნა. სამედიცინო სტუდენტებში პირადი ჰიგიენისა და თავის მოვლის პრაქტიკა მრავალფეროვანია და ცალკეულ სფეროებში შესაძლოა მნიშვნელოვანი გენდერული განსხვავებები არსებობდეს. წარმოდგენილ შედეგებში ქალ სტუდენტებს მნიშვნელოვნად უფრო ხშირად ჰქონდათ კანის მოვლის რეგულარული რუტინა, ყოველდღიურად იყენებდნენ სახის გამწმენდ საშუალებებსა და დამატენიანებელს, ასევე უფრო ხშირად იყენებდნენ მზისგან დამცავ საშუალებებს. ქალებში უფრო ხშირი იყო კბილის ძაფის გამოყენება და პროფილაქტიკური ვიზიტები სტომატოლოგთანაც. ამასთან, ისეთი ძირითადი ჰიგიენური ქცევები, როგორიცაა ყოველდღიური შხაპი და ხელების ჰიგიენა, სქესებს შორის შედარებით მცირე განსხვავებას აჩვენებდა.

მიღებული შედეგები მიუთითებს, რომ სამედიცინო განათლება თავისთავად შესაძლოა არ იყოს საკმარისი პირადი ჯანმრთელობის ყველა ასპექტში ოპტიმალური ქცევის უზრუნველსაყოფად. სამედიცინო სტუდენტებისთვის ჯანმრთელობის ხელშეწყობისა და თვითმოვლის შესახებ დამატებითი საგანმანათლებლო პროგრამების დანერგვა შესაძლოა სასარგებლო იყოს.

მომავალში მიზანშეწონილია უფრო ფართომასშტაბიანი, მრავალცენტრული კვლევის ჩატარება, სტანდარტიზებული კითხვარის გამოყენებით, რომელიც საშუალებას მოგვცემს უკეთ შევაფასოთ სამედიცინო სტუდენტების პირადი მოვლის ჩვევები და მათზე მოქმედი ფაქტორები.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. Das Gupta R, Kothadia RJ, Haider SS, et al. Toothbrushing frequency among children and adolescents in 72 countries: Findings from the Global School-based Student Health Survey. Dental and Medical Problems. 2024;61(4):495–506. doi:10.17219/dmp/185842.
2. Vangala A, Savageau J, Silk H. Evaluating Oral Health Care Among Medical Students. PRiMER. 2025;9:9. doi:10.22454/PRiMER.2025.121136.
3. Tamer F, Guven E, Adisen E. Sun Protection Knowledge and Practices in Fifth-year Medical Students: Impact of Gender, Sunburn Experience and Sunscreen Use. Dermatology Practical & Conceptual. 2025;15(2):4996. doi:10.5826/dpc.1502a4996.

4. Rajiv SV, Sahadevan NV, George M, Nandakumar G. A cross-sectional survey on knowledge, attitude, and practice of sunscreen usage among medical undergraduate students. J Skin Sex Transm Dis. 2025;7:159-67. doi: 10.25259/JSSTD_37_2025
5. World Health Organization. Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. Geneva: WHO; 2022. https://www.who.int/publications/i/item/9789240061484
6. World Health Organization. Oral health. WHO Fact Sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health

ნატო კორსანტია, ალექსანდრე კაციტაძე, ნინო ცისკარიშვილი,
ნინო კორსანტია, ეკატერინე ბეშკენაძე

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის სტუდენტებში კანისა და პირის ღრუს მოვლისა და ჰიგიენური ჩვევების შეფასება

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი, თბილისი, საქართველო

რეზიუმე

შესავალი. პირადი მოვლა და ჰიგიენური ჩვევები ჯანმრთელობის შენარჩუნების, დაავადებების პრევენციისა და ცხოვრების ხარისხის მნიშვნელოვანი კომპონენტებია. სამედიცინო სტუდენტები იღებენ მნიშვნელოვან ცოდნას ჯანმრთელობის ხელშეწყობისა და დაავადებების პრევენციის შესახებ, თუმცა მათი პირადი ჰიგიენური და თავის მოვლის ჩვევები შესაძლოა დამოკიდებული იყოს აკადემიურ დატვირთვაზე, სტრესზე, დროის დეფიციტსა და ცხოვრების წესზე. კვლევის მიზანი იყო სამედიცინო სტუდენტებში პირადი მოვლისა და ჰიგიენური პრაქტიკის შეფასება და ქალ და მამაკაც სტუდენტებს შორის განსხვავებების განსაზღვრა.

მასალა და მეთოდები. კვლევაში ჩართული იყო 200 სამედიცინო სტუდენტი — 100 ქალი და 100 მამაკაცი, ასაკი 21-24 წელი. გამოყენებული იყო 10-კითხვიანი ანონიმური სტრუქტურირებული კითხვარი, რომელიც აფასებდა პირის ღრუს ჰიგიენას, სახისა და კანის მოვლას, მზისგან დაცვას, ხელების ჰიგიენას, ბანაობისა და თმის მოვლის ჩვევებსა და ზოგად პირადი მოვლის რუტინას. კატეგორიული ცვლადების შესადარებლად გამოყენებული იყო χ^2 ტესტი, ხოლო შერჩეული მაჩვენებლებისთვის გამოთვლილი იყო შანსების თანაფარდობა (OR) და 95%-იანი სანდოობის ინტერვალი (95% CI).

შედეგები. მიღებულ მონაცემებში სტუდენტთა 86% აღნიშნავდა კბილების დღეში მინიმუმ ორჯერ გახეხვას. აღნიშნული ჩვევა უფრო ხშირი იყო ქალებში, ვიდრე მამაკაცებში (92% vs. 80%; OR 2.88, 95% CI 1.28–6.47; p=0.012). სახის ყოველდღიური გამწმენდი საშუალების გამოყენება აღნიშნა სტუდენტთა 60%-მა და იგი მნიშვნელოვნად უფრო ხშირი იყო ქალებში (78% vs. 42%; OR=4.89; 95% CI: 2.69-8.89; p<0.001). ყოველდღიურად დამატენიანებელი კრემის გამოყენება აღნიშნა სტუდენტთა 58%-მა (ქალები 78%, მამაკაცები 38%; OR=5.79; 95% CI: 3.18–10.54; p<0.001). მზისგან დამცავი საშუალების ყოველდღიურ გამოყენებას აღნიშნავდა სტუდენტთა 43%, მათ შორის ქალების 64% და მამაკაცების 22% (OR=6.29; 95% CI: 3.37–11.73; p<0.001). რეგულარული ყოველდღიური თავის მოვლის რუტინა ჰქონდა სტუდენტთა 55%-ს; ქალებში ეს მაჩვენებელი იყო 78%, მამაკაცებში კი 32% (OR=7.37; 95% CI: 4.05–13.41; p<0.001).

დასკვნა. მიღებული მონაცემები მიუთითებს, რომ ქალმა სამედიცინო სტუდენტებმა შესაძლოა უფრო ხშირად გამოიყენონ კანის მოვლისა და ზოგადი თავის მოვლის საშუალებები, მაშინ როდესაც ძირითადი ჰიგიენური ჩვევები, როგორიცაა ყოველდღიური ბანაობა და ხელების ჰიგიენა, სქესებს შორის შედარებით მცირე განსხვავებას აჩვენებს.