შირაქი

SHIRAKI

www. open.ge

გამოდის 1937 წლიდან

დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის გაზეთი

№11 (9.725)

26 მარტი–2 აპრილი 2016 წელი

ფასი: 50 თეთრი

ყოველკვირეული გამოცემა

„ჩვენი ცხოვრება ერთი დიდი წამია“...

გვ.4

ტერორიზმი – გლობალური საფრთხე

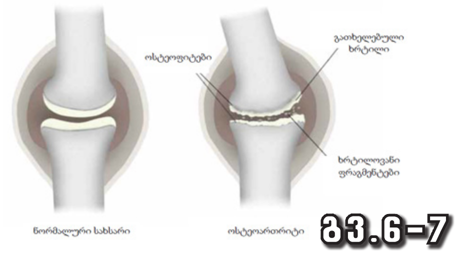
გვ.3

ბრიტანეთის პრემიერ-მინისტრი დევიდ კამერონი: – „შოკირებული და შეწუხებული ვარ ბრიუსელში განვითარებული მოვლენებით. ჩვენ ყველაფერს გავაკეთებთ ბელგიელთა დასახმარებლად“.

შირაქში თუთის ნერგები დაირგო

გვ.3

ოსტეოპოროზი – „ჩუმი ეპიდემია“



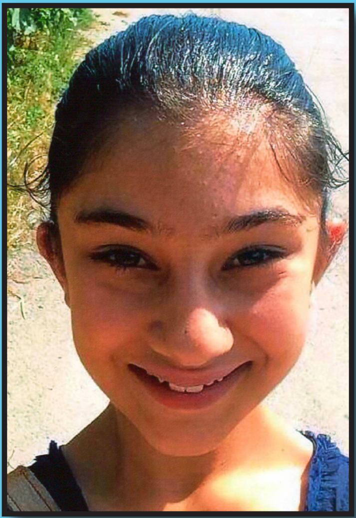
გვ.6-7

პაციენტისთვის ექიმი კარგი ფსიქოლოგიცაა...

გვ.2

შემოქმედებითობა – ღმერთი, რომელსაც ვხატავთ

გვ.5



პატარა ქალბატონის განცდები შორეულ აფრიკაში

გვ.4-8

C M Y K

პაციენტისთვის ექიმი კარგი ფსიქოლოგიცაა...

საქართველოში ჯანდაცვის სისტემაში განხორციელებულმა რეფორმამ სოფლის ამბულატორიები თანამედროვე სტანდარტების შესაბამისად აღჭურვა. სოფლების სამედიცინო პუნქტების რეაბილიტაციამ, კომფორტულმა გარემომ, მოსახლეობას სოფლის ექიმისადმი ნდობა და სიყვარული დაუბრუნა, რასაც, რაღა თქმა უნდა, თან ერთვის ჩვენი სოფლების ექიმების მაღალპროფესიული კვალიფიკაცია. ამ და სხვა გარემოებათა გამო სისტემა ისე დადგა ფეხზე, რომ სოფლის სამედიცინო პუნქტებმა თავისი ფუნქციაც დაიბრუნეს და სოფლის ექიმის პროექტმაც კარგად გაამართლა. ამ თემაზე სასაუბროდ ჩვენ სოფელ სამრეკლოს სამედიცინო ცენტრის ექიმს **თეა გიგოლაშვილს** ვესტუმრეთ.

***მინი დოსიე:* დაიბადა 1973 წლის 24 ივლისს, წარმატებით დაამთავრა დედოფლისწყაროს მეორე საშუალო სკოლა, სკოლის შემდეგ ჩააბარა სამედიცინო ინსტიტუტის სამკურნალო ფაკულტეტზე. 1998 წელს მუშაობა დედოფლისწყაროს სტაციონარში დაიწყო. მუშაობდა მიმღები განყოფილების ექიმად, პარალელურად შექმნა ოჯახი. ჰყავს მეუღლე გოჩა სამუკაშვილი, რომელიც ჩვენი მუნიციპალიტეტის საკრებულოს წევრია და ორი შვილი – მარიამი და ნიკოლოზი.*

-თეა, რამდენია სოფლის მოსახლეობა, რა კატეგორიის ხალხს უწევთ სამედიცინო მომსახურებას?

-2000 კაცზე მეტია სოფელში. მომართვიანობა საკმაოდ მაღალია. არის დღეები, როდესაც 20-ზე მეტი პაციენტი მოსულა, ახალგაზრდაც, ბავშვიც, ბაღიდან მოიყვანენ ხოლმე ხშირად ბავშვებს და თუ რამეში ეჭვი ეპარებათ, მასინჯებენ, მოხუცებიც მოდიან, ხშირად მიმართვა ესაჭიროებათ. გუშინ ხალხმრავლობა გვქონდა, რადგან აცრის დღე იყო და ბევრი ბავშვი ავცერით, მინდა ვთქვა, რომ, მიუხედავად იმისა, რაიონულ ცენტრთან საკმაოდ ახლოს ვართ, მომართვიანობას არ ვუჩივით, პირიქით. დღეს, მაგალითად ქარიანი დღეა, ცუდი ამინდი და რომ გვგონია, არავინ შემოაღებს კარს, უკვე ოთხი პაციენტი გავაცილეთ.

-როგორია ზოგადად თქვენი სამუშაო გარემო, პირობები?!

-მინდა გითხრათ, რომ თავდაპირველად, როცა მოვედი აქ, არაფერი არ იყო, არც წყალი, არც ელექტროენერგია, პირობები ძალიან არასახარბიელო იყო. მაგრამ მხარში დამიდგა ხელმძღვანელობაც და ჯანდაცვის სამინისტროც, მოვაწესრიგეთ ოთახები, გავაკეთეთ რემონტი, შევიძინეთ საოფისე ავეჯი, სასწორი, ინჰალატორი და ყველაფერი ის, რასაც პირველადი ჯანდაცვის მოხმარების საგნები ჰქვია, კარდიოგრამის გადამღები აპარატიც გვაქვს. ასევე გვაქვს ჩვენი მედიკამენტები, აქვე პირველადი დახმარება თამამად შეგვიძლია გავუწიოთ, მედიკამენტები მივაღებინოთ და ისე გავაცილოთ პაციენტი სახლში.

-როგორც ქალი, რამდენად უთავსებთ პროფესიულ საქმიანობას და საოჯახო საქმეების მოგვარებას, შვილებთან რა დროს ატარებთ?

-სხვათაშორის, სამსახურებრივი დატვირთვის მიუხედავად, ვახერხებ, სკოლაშიც მივაკითხო შვილებს, მუსიკის კონცერტებსა და ყველა მათ ღონისძიებას დავესწრო. სამსახური რომ გაქვს, თითქოს უფრო მობილიზებული ხარ და მეტი სტიმული გაქვს, საათივით იმუშაო და არ გაჩერდე. რეჟიმში ყოფნა არ გაძლევს უფლებას, მოეშვა, ამას ემატება ის ძალიან კარგი განწყობა და დადებითი აურის შემოტანა, რასაც ჩემი პაციენტები მჩუქნიან სულიერი განწყობის თვალსაზრისით. ბევრი მოსულა აქ, ავად ვარო უთქვამს და სანამ აქედან გასულა, უთქვამს, რომ უკვე კარგად გავხდიო, პაციენტი ხშირად ავად კი არ არის, კეთილგანწყობილი და იმედიანი საუბარი სჭირდება. ამას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს. ეს მე ძალიან დიდ სტიმულს მაძლევს და იმ დღით, მიუხედავად იმისა, რომ დაღლილი მივდივარ სამსახურიდან, ბევრად უფრო მეტ საქმეს ვაკეთებ და ბევრად ხალისიანად, ვიდრე მთელი დღე სახლში ყოფნისას გავაკეთებდი. საზოგადოებრივი ცხოვრება აუცილებელია ქალისთვის, მისი სრულყოფისათვის.

-ანუ თქვენ ემხრობით პოზიციას, ქალი რეალიზებული და ძლიერი უნდა იყოს, ამასთან მხარს უჭერთ გამონათქვამს „ მედიცინა არის პაციენტის გართობა, სანამ მედიკამენტამდე მივა.“

-ცხადია, ქალი ერუდირებული და საზოგადოებაში რეალიზებული თუ არ არის, ეს ძალიან აკნინებს მის მდგომარეობას. ასეთი ქალები ბევრად უფრო ბრძოლისუნარიან და დამოუკიდებელ შვილებს ზრდიან, რომლებიც თავის სიტყვას ამბობენ ქვეყნისა და საზოგადოების წინაშე. თუმცა, მე არ უგულებელვყოფ ქალბატონებს, რომლებიც არ არიან საზოგადოებრივ ცხოვრებაში ჩართულები, მაგრამ ზრდიან კარგ შვილებს. რომ არ მუშაობდეს ქალი და ქვეყანას ოთხ შვილს უზრდიდეს, რითია ის ჩემზე ნაკლები, პირიქით, მე მათ წინაშე ქედს ვიხრი. ამასთან, დადგენილია, რომ დიასახლისი უფრო მეტ ენერგიას ხარჯავს სახლში ფუსფუსით, ვიდრე გარეთ გასული, მოსამსახურე ქალბატონი და ამასაც პატივი უნდა ვცეთ. ასეთი ქალბატონები თავის მხრივ ცდილობენ, ისეთი შვილები აღზარდონ, რომ მისი მომავალი თაობა მაინც აღარ იყოს არარეალიზებული საზოგადოებაში.

-რამდენადაც ვიცი, თქვენ როგორც სოფლის ექიმი, გაიარეთ ერთწლიანი ტრენინგები ისევე, როგორც ყველა სოფლის ექიმმა და ექთანმა, რას იტყოდით ამის შესახებ.

-ერთწლიანი პროგრამა ტრენინგების სახით რაიონის ყველა სოფლის ექიმმა და ექთანმა საგარეჯოს რაიონში გავიარეთ, სადაც თბილისიდან ჩამოდიოდნენ საკმაოდ მაღალკვალიფიციური მედიკოსი ტრენერები. ეს იყო, მართლაც, უპრეცედენტო პროექტი, რომელმაც ახალი უნარ-ჩვევები შეგვძინა მედიცინის მუშაკებს და ახლებური მეთოდით აგვამუშავა, რამაც ახალი სისხლი და ენერგია შესძინა ჩვენს ეფექტურ მუშაობას უბნებზე.

-ხელმისაწვდომია თუ არა სოფლის ექიმისთვის თანამედროვე მედიკამენტების გაცნობა და ახალი მეთოდების ათვისება?

-საბედნიეროდ, დღეს აღარაა ხელმიუწვდომელი ექიმისთვის ახალი, თანამედროვე მეთოდების ან მედიკამენტების, ანდა მეცნიერულ დონეზე რაიმე საკითხის ან დაავადების ცოდნის გაღრმავება. ამისათვის არსებობს ლიტერატურა, არსებობს ინტერნეტი და მე, პირადად, ნამდვილად ორივე საშალებით მუდმივად ვეცნობი თანამედროვე სტანდარტებს, რაც ძალიან მიწყობს ხელს ხარისხიან მუშაობაში. ისე რომ, ჩვენ ზაფხულის პერიოდში გვყოლია ევროპის სხვადასხვა ქვეყანაში მცხოვრები პაციენტები, რომლებიც აქ ისვენებდნენ და არავითარი განსხვავება, ან ცდომილება ჩვენს მიერ დანიშნულ მკურნალობას შორის არ არსებობს, პირიქით, კმაყოფილების ზარები განხორციელებულა ჩვენთან.

-გასაგებია, რომ ყველა პირობა გაქვთ, მაგრამ არსებობს თუ არა, რაიმე პრობლემა თქვენი სამსახურის წინაშე, რომელიც კვლავ დგას დღის წესრიგში?

-არავითარი პრობლემა არ გვაქვს, ყველაფრით აღჭურვილი ვართ, ყველა სათანადო ინვენტარი და ყველა პირობა გვაქვს იმისთვის, რომ ვიმუშაოთ სოფლის ექიმის მომსახურების სტანდარტით. იყვნენ ჩვენთან სოფლის განვითარების პროგრამიდან, უნდოდათ, რაიმე გაეკეთებინათ და ფრონტერადანაც მოვიდნენ, რომლებსაც სურდათ რაიმე დახმარება გაეწიათ ამ სამსახურისთვის, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ არაფერი არ გვესაჭიროებოდა და ყველა სათანადო ნივთი თუ მედიკამენტი გვქონდა. ამიტომ, მადლობა ვუთხარით შემოთავაზებულ დახმარებაზე, ერთადერთი, რაც გვიჭირს და გვინდა, რომ გვქონდეს შენობაში, არ გვაქვს ბუნებრივი აირი, ესაა და ეს.

-მადლობელი ხართ ვისი?

-მადლობელი ვარ სამრეკლოელი ხალხის, რომლებმაც ისე თბილად მიმიღეს ეს მოსული გოგო, რომ თავი აქეთ შემაყვარეს და ამით ძალიან კმაყოფილი ვარ. მე ბედნიერი ვარ, რომ ჩემი მეუღლის ხალხს ვუყვარვარ და მეც მიყვარს ისინი. მადლობა ხალხს ასეთი თბილი, მზრუნველი დამოკიდებულებისათვის.

-რა არის თქვენი საფიქრალი ქვეყნის განვითარების თვალსაზრისით?

-მაწუხებს ის, რომ უცხოეთში წასული ქართველობა ჩვენი ქვეყნისთვის იკარგება, მინდა, რომ ისინი დაბრუნდნენ საქართველოში და აქ იმოღვაწეონ, ჩვენს ქვეყანაში დახარჯონ თავიანთი ენერგია და არა სხვა ქვეყნის შვილებად გადაიქცნენ. მე ხშირად მახსენდება პატრიარქის სიტყვები, ჩვენს ქვეყანაზე ლამაზი და კარგი ქვეყანა არ არისო. და გული მწყდება, რომ ჩვენი ქვეყნის ნაღები საზოგადოება უცხოეთში არათუ წავიდა, არამედ იქ დამკვიდრდნენ და დაოჯახდნენ, ამით მათ ჩვენ ვკარგავთ, ისინი თავიანთ ნიჭსა და გამოცდილებას სხვა ქვეყანას ახმარენ და ეს მაწუხებს, გულს მიღრღნის.

-როგორია შენი მეთოდოლოგია შვილების აღზრდის კუთხით, რა ძირითადი კრიტერიუმებით ზრდი შვილებს და როგორ ახერხებ გარდატეხის ასაკს მიახლოებული გოგონასა და ვაჟის თანამედროვე კომპიუტერული სამყაროდან მოცილებას და წიგნებისადმი დაინტერესებას?

-წიგნის კითხვა ბავშვობიდან მიყვარდა, თვალსაწიერს ავითარებს, წიგნიერ და ნაკითხ ადამიანებს უადვილდებათ მომავალში ცხოვრება და უვითარდებათ კარგად აზროვნების უნარი, სწრაფად საზღვრავენ იმას, თუ როგორ გაიკვლიონ გზა მომავალში. მე ვახერხებ, მოვწყვიტო წიგნებით ბავშვები კომპიუტერულ სამყაროს და წიგნების სამყაროში შევიტყუო ისინი. გოგონამ, 11 წლის მარიამმა ახლახანს დაამთავრა ანა ფრანკის დღიურები. ბიჭიც კითხულობს, ის 9 წლისაა, აქვს თავისი ინტერესები.

-როგორც ექიმს, ალბათ ყველანაირი სოციალური კატეგორიის ადამიანები გაკითხავენ, მათზე დაკვირვებით, თქვენ უკვე გექნებათ ზოგადი სურათი თუ როგორია მათი სოციალ -ეკონომიკური მდგომარეობა, ყველა სოფლის მაცხოვრებელი აღნიშნავს, რომ ხალხს უჭირს, თქვენთან როგორი მდგომარეობაა, თქვენი თვალთახედვით?

-სოფელ სამრეკლოზე ვერ ვიტყვი ამას, აქ ძალიან მშრომელი ხალხი ცხოვრობს, როგორც მე ვხედავ, ყველა რაღაცას ეჭიდება, ყველა შრომობს, აქ უსაქმურად ვერავის ნახავთ. მათ აქვთ პატარ-პატარა მიწის ნაკვეთები და მას ამუშავებენ. მე არ შემხვედრია ადამიანი, შიმშილის ზღარზე მყოფი. ან ავადმყოფი თუ გვყოლია უბანზე მოხუცი, თუ შვილისთვის დაგვირეკავს და გაგვიფრთხილებია, რომ მის მშობელს ესაჭიროება ესა თუ ის მედიკამენტი, კვება და მოვლა, არ გვქონია უყურადღებობისშემთხვევა, მეორედ რომ მივსულვართ უბანზე, ის მოხუცი ძალიან კარგად მოვლილი და ყველა მედიკამენტით უზრუნველყოფილი დაგხვედრია. ასე, რომ, შვილები ძალიან დიდი ყურადღებით ეკიდებიან მშობლების მოვლის საკითხს და ეს ძალიან მომწონს ამ ხალხში.

-რა არის ექიმობა, რა დადებითი და უარყოფითი ნიუანსი ახლავს ამ პროფესიას?

-ექიმობა საშუალებას მაძლევს, გამოვხატო ადამიანებისადმი სიყვარული, მე თავად ასეთი ვარ, მიყვარს ადამიანები და მათთან ურთიერთობა.

-რა როლი აკისრია ქალს საზოგადოების განვითარებაში და რამდენად მნიშვნელოვანია მისი სწორი ხედვა ჩვენი წინსვლის საქმეში?

-ქალისთვის უმთავრესი მაინც ოჯახი და ქვეყნისთვის შვილების აღზრდაა. შინაგანად აქვს ქალს ჩადებული კოდი, რომ იზრუნოს შვილების კარგ აღზრდაზე, ტრადიციების გაგრძელებაზე და განათლებაზე. ქალი ზრუნავს იმაზე, რომ მათ შვილებს არ გაუჭირდეთ მომავალში, განათლებული თაობა თუ არ იქნება, ჩვენი მომავალიც ისეთივე იქნება, როგორ შვილებსაც გავზრდით. საქართველოს კეთილდღეობა მის ოჯახებზეა დამყარებული, როგორი ოჯახებითაც შედგება ეს ქვეყანა, ისეთივე ქვეყანას ვიღებთ, მასზეა დამყარებული ჩვენი მომავალი. ამიტომ, რაც მეტ კარგ ოჯახს შევმატებთ ჩვენს ქვეყანას, მით უკეთესი იქნება ჩვენი ქვეყანაც.

-არსებობს რაიმე თქვენს მიერ დაგეგმილი საქმე, რომელიც სისრულეში ვერ მოიყვანეთ და გულში ხინჯად გაქვთ?!

-გული მწყდება,რომ ჩემი სამუშაო მხოლოდ პრაქტიკულ საქმიანობას მოიცავს და სამეცნიერო - სამედიცინო კვლევებში ვერ ჩავერთე, რადგან, როდესაც მე უნივერსიტეტი დავამთავრე, საქართველოში სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობიდან გამომდინარე, სამეცნიერო თვალსაზრისით სწავლის გაგრძელების შესაძლებლობა არ იყო.

-რას ურჩევდით დედებს!

-აღზარდონ კარგი შვილები, კარგად ასწავლონ და ის ცოდნა აუცილებლად გამოადგებათ მომავალში.

-რას უსურვებთ თქვენს პაციენტებს?

-ჯანმრთელობას ვუსურვებ და ის ურთიერთგაგება და სიყვარული, რაც დღესაა ჩემსა და ხალხს შორის შემდგარი დიდხანს გაგრძელდეს.

ლალი მეხრიშვილი

შირაქში თუთის ნერგები დაირგო

კომპანია „ასკანელი ძმების“ მიერ საქართველოს მთავრობისთვის საჩუქრად გადაცემული თუთის ასი ათასი ნერგიდან 500 ერთეული დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტში, კერძოდ კი შირაქის ტერიტორიაზე დაირგო. ბუჩქოვანი ჰიბრიდული ჯიშის თუთის პლანტაციების გაშენება საქართველოში მეაბრეშუმეობის განვითარებას ისახავს მიზნად. ნერგების დარგვაში მონაწილეობა დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის ხელმძღვანელებმაც მიიღეს. დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის გამგებელმა ნიკოლოზ ჯანიაშვილმა ,საკრებულოს თავმჯდომარემ ზვიად ჯავახიშვილმა და საკრებულოს თავმჯდომარის მოადგილემ ნუგზარ პაპიაშვილმა ჰიბრიდული ჯიშის თუთის ხეები კოლეგებთან ერთად დარგეს.

ჟურნალისტებს პროფესიული დღე მიულოცეს

21 მარტს ქართული ჟურნალისტიკის დღე აღინიშნა. პროფესიული დღესასწაული მიულოცა კახეთის რეგიონში მოღვაწე ჟურნალისტებს მხარის გუბერნატორმა.„კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებულის - გუბერნატორის ადმინისტრაციის სახელით, ყველა ჟურნალისტს გილოცავთ პროფესიულ დღესასწაულს და გისურვებთ შემოქმედებით წარმატებას!

თქვენი პროფესია მრავალმხრივ ცოდნას, გამოცდილებას და დიდ შრომას მოითხოვს. თქვენ ხართ ხიდი ხელისუფლებასა და საზოგადოებას შორის. სწორედ ამიტომ ჩვენთვის მნიშვნელოვანია თქვენი პროფესიული აზრი. მაღალი პასუხისმგებლობის მქონე თავისუფალი, დამოუკიდებელი მედია და თქვენი პროფესიონალიზმი ხომ უმთავრესი საზომია ქვეყანაში დემოკრატიის ხარისხისა და სამოქალაქო საზოგადოების ძლიერების“-აღნიშნა თავის სიტყვაში ირაკლი შიოლაშვილმა.

დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის გამგებელი ნიკოლოზ ჯანიაშვილი გაზეთ „შირაქის“ რედაქციას ესტუმრა. მან ადგილობრივ ჟურნალისტებს ქართული ჟურნალისტიკის დღე მიულოცა და მედიის წარმომადგენლებს სიმბოლური საჩუქრები გადასცა.

„დღეს ქართული ჟურნალისტიკის დღეა და გაზეთ „შირაქის“ რედაქციას ვესტუმრე, სადაც თითეული ჟურნალისტი მუხლჩაუხრელად შრომობს იმისთვის, რომ თითქმის 80 წელს მიღწეული გაზეთი კვლავ მოწოდების სიმაღლეზე იყოს. ყოველ კვირა ასახავდეს მუნიციპალიტეტის იმ პრობლემებსა თუ მიღწევებს, რომელიც საზოგადოებას აინტერესებს. მადლობას ვუხდი თითეულ მათგანს გაწეული სამუშაოსათვის. მინდა წარმატება ვუსურვო, როგორც გაზეთს, ასევე ჟურნალისტებს და გადაცემა „დედოფლისწყაროს საათს“. დარწმუნებული ვარ, როგორც 79 წლის მან-

ტერორიზმი – გლობალური საფრთხე

გლობალიზაცია 21-ე საუკუნეში ყველაზე ნათლად სწორედ ტერორიზმით გამოიხატა. ეს უკანასკნელი არის ერთ-ერთი თვალსაჩინო მაგალითი იმისა,რომ მსოფლიოში არსებულ ორასზე მეტ ქვეყანას მის წინააღმდეგ ბრძოლა დამოუკიდებლად არ შეუძლია.

პარიზის შემდეგ ანკარა, შემდეგ ბრიუსელი, დაღუპული უდანაშაულო ადამიანები და აცრემლებული მსოფლიო... გაძლიერებული დაცვის ზომები და მაინც, საფრთხის შეგრძნება ყველგან...

ევროპაში ტერაქტების სერიამ აჩვენა, რომ თანამედროვე სამყაროში დაცულობის განცდა უკვე პირობითია. ბევრი პოლიტიკოსისა და ანალიტიკოსის აზრით, ეს მესამე მსოფლიო ომია, რომელიც ცივილიზებულ სამყაროს განადგურებით ემუქრება.

მიუხედავად იმისა, რომ ბოლო დღეების განმავლობაში ბელგიის ხელისუფლება აცხადებდა, რომ ელოდა ქვეყანაში ტერორისტულ შეტევას, მისი თავიდან აცილება მაინც ვერ მოხერხდა. დღეს ბელგიის დედაქალაქი, ფაქტობრივად, პარალიზებულია, გაჩერებულია აეროპორტი და მეტროპოლიტენი, სადაც აფეთქებები მოხდა, სულ რამდენიმე წუთის წინ ქალაქის ხელმძღვენელობამ ქალაქში სხვა ტრანსპორტის გაჩერების გადაწყვეტილებაც მიიღო.

ბუნებრივად ისმის კითხვა, როდესაც ორიოდე დღის წინ 13 ნოემბერს პარიზის სასაკლაოს ერთ-ერთი სულის ჩამდგმელი სალაჰ აბდესლამი დააკავეს და ხელისუფლება აცხადებდა, რომ ის ახალი ტერორისტული ტალღის აგორებას აპირებდა, როგორ მოხდა, რომ აეროპორტში, სადაც წესით, უსაფრთხოების განსაკუთრებული ზომები უნდა ყოფილიყო მიღებული, ამ რაოდენობის ასაფეთქებელი ნივთიერების შეტანა მოხერხდა?!

“როიტერის“ ინფორმაციით, აფეთქების შემდეგ ადგილობრივმა სამართალდამცავებმა აეროპორტის ტერიტორიაზე გამოუყენებელი შაჰიდის ქამრები აღმოაჩინეს.

„შოკირებული და შეწუხებული ვარ ბრიუსელში განვითარებული მოვლენებით. ჩვენ ყველაფერს გავაკეთებთ ბელგიელთა დასახმარებლად“, - განაცხდა ბრიტანეთის პრემიერ-მინისტრმა დევიდ კამერონმა.

„ჩვენ ვაკონტროლებთ სიტუაციას და მთავარი პრიორიტეტი დაშავებულებისა და მომხადრის ეპიცენტრში მყოფი ყველა ადამიანის გადარჩენაა“, - ეს კი ბელგიის პრემიერ-მინისტრმა შარლ მიშელმა განცხადა.

ბელგიის სამართალდამცველებმა უკვე დაასახელეს ბრიუსელის ტერაქტებში მონაწილე ორი ძმა, 27 და 30 წლის ხალიდ და ბრაჰიმ ელ-ბაკრაუიები. ძმები ბელგიის მოქალაქეები და თვითმკვლელი ტერორისტები არიან.

ბელგიის გენერალური პროკურორის, ფრედერიკ ვან ლეუის თქმით, ბრაჰიმი ზავენტემის აეროპორტში მომხდარი აფეთქების მონაწილე იყო, რომლსაც 11 ადამიანის სიცოცხლე ემსხვერპლა. მეორე ძმა, ხალიდი კი მეტროში განხორციელებული ტერაქტის ავტორი იყო, სადაც 20 ადამიანი დაიღუპა.

აეროპორტის აფეთქებასთან დაკავშირებული კიდევ ორი თავდამსხმელი ჯერ იდენტიფიცირებული არ არის. ერთი მათგანი მოკვდა, მეორე კი გაიქცა.

გენერალური პროკურორის თქმით, ბრაჰიმმა საკუთარ პორტატულ კომპიუტერში სიკვდილის წინ შეტყობინება დატოვა. მისი თქმით, გამომძიებლებმა სანაგვეში, იმ ადგილზე, სადაც სავარაუდოდ თვითმკვლელები ცხოვრობდნენ, კომპიუტერი იპოვნეს. გზავნილში წერია: “არ ვიცი რა გავაკეთო. მეძებენ. თუ ჩავბარდები, დამაპატიმრებენ“.

ფრედერიკ ვან ლეუის განცხადებით, ტაქსის მძღოლმა პოლიციას ის მისამართი მიაწოდა, საიდანაც თვითმკვლელი ტერორისტები წამოიყვანა. მოგვიანებით, იმ საცხოვრებლის ჩხრეკის შედეგად, სადაც სავარაუდოდ აფეთქებების ორგანიზატორები ცხოვრობდნენ, 15 კილოგრამი ასაფეთქებელი ნივთიერება აღმოაჩინეს, ასევე ქიმიკატები, რომლებიც თვითნაკეთი ასაფეთქებლებისთვის გამოიყენება.

27 წლის ხალიდ ალ-ბაკრაუის სურათი ინტერპოლის ვებ-გვერდზეა განთავსებული, სადაც ნათქვამია, რომ იგი მიჩნეულია ტერორისტულ საქმიანობაში მონაწილედ.

თურქეთის მხარე აცხადებს, რომ ბრაჰიმი თურქეთის პოლიციამ სირიის საზღვარზე 2015 წლის ივნისში დააკავა, დეპორტიაცია გაუკეთა და ბრიუსელის მხარე გააფრთხილა, რომ ბრაჰიმი “უცხოელი მებრძოლი“ იყო, თუმცა ბელგიის ხელისუფლებამ ის გაუშვა. ბელგია ამ ბრალდებებს ჯერ არ გამოხმაურებია.

პროკურორის განცხადებით, ტერორისტს რომელიც გაიქცა ჩანთაში დიდი ბომბა ჰქონდა, რომელიც შემდეგ აფეთქდა. ანალიტიკოსების თქმით, ნაზიმ ლააშრაუი, პარიზის ტერაქტებისთვის ასაფეთქებელი მოწყობილობების შექმნაშიც არის ეჭვმიტანილი. გუშინ გავრცელდა ინფორმაცია, რომ თითქოს ის ანდერლეხტში დააკავეს, თუმცა გენერალურმა პროკურორმა ინფორმაცია უარყო.

ბრიუსელში მომხდარ ტერაქტებზე პასუხისმგებლობა ISIS-მა აიღო. ამის შესახებ ინფორმაციას ღეუტერს ე.წ. ისლამურ სახელმწიფოსთან დაკავშირებულ მედია საშუალებაზე დაყრდნობით ავრცელებს.

ბელგია ე.წ. ისლამური სახელმწიფოს წინააღმდეგ მებრძოლი საერთაშორისო კოალიციის წევრი ქვეყანაა.

***

7 იანვარს პარიზში მომხდარმა ტერაქტმა მსოფლიოს შეახსენა,რომ 9/11 — ის ტრაგედიიდან ძალიან ცოტა დროა გასული, ახალი საფრთხე კი „ერაყისა და ლევანტის ისლამური სახელმწიფოდან“ მოდის. 7 იანვარს, ჟურნალ „ჩარლი ებდოზე“ განხორციელებული ტერაქტის შედეგად 12 ადამიანი დაიღუპა. ჟურნალის რედაქტორი, სამი კარიკატურისტი, ექვსი ჟურნალისტი და ორი პოლიციელი ძმებმა შერიფ და საიდ კუაშებმა დახოცეს.

ტერაქტთან დაკავშირებით, მსოფლიო გამოცემებში ბევრი დაიწერა. მოსახლეობის უმეტესობამ სოლიდარობა გამოუცხადა საფრანგეთსა და ალაპარაკდა იმ სამომავლო საფრთხეებზე, რასაც მსოფლიო ისლამური სახელმწიფოსგან უნდა ელოდოს. დასავლეთში ამბობენ, რომ ყველაფერი ჯერ კიდევ 7 იანვრამდე დაიწყო, ანუ მაშინ როდესაც დასავლურ მედიაში ცნობილი ინგლისური აბრევიატურით არსებულმა სახელმწიფომ, ISIS — მა იმ სახელმწიფოთა რუკა გაავრცელა, რომელშიც ის აპირებდა ტერორისტული აქტების განხორციელებას. რა არის ამ მუქარის მიზეზი ? — პირველ რიგში, ალბათ ის რომ რადიკალი ისლამისტები თანამოძმეებს არწმუნებენ იმაში, რომ ისინი დასავლეთში დაუცველები არიან, ცხოვრობენ შიმშილსა და სიღატაკეში, ამცირებენ მათ და არიან რასობრივი თუ რელიგიური დისკრინიმაციის მსხვერპლნი. ამის შესახებ, ბრიტანული გამოცემა „სი-ენ-ენ“-ი წერს, რომ ამ მოტივით ბრძოლა ევროპისა და მთლიანად დასავლური სამყაროს წინააღმდეგ გაუმართლებელია, ისინი მხოლოდ საბაბს ეძებენ, რათა გაამართლონ ის ძალადობა, რასაც დღეს ისლამური სახელმწიფო არა მხოლოდ დასავლეთში, არამედ აღმოსავლეთშიც სჩადის.

მასალა მოამზადა
ინგა შიოლაშვილმა

„ჩვენი ცხოვრება ერთი დიდი წამია“...

მრავალსაუკუნოვანი ქართული ფოლკლორი, ქართველი ერის შემოქმედებითი გენიის ნაყოფი, არა მხოლოდ ქართული, არამედ მსოფლიო კულტურის კუთვნილებაა.

ქართულ-ხალხურ ფოლკლორში საქართველოს კუთხეების მიხედვით გამოყოფენ ორიგინალობის ნიშნით ალბეჭდილ 15 მუსიკალურ დიალექტს, რომელთა შორისაცაა მთიულეთის დიალექტი.

ხალხური ფოლკლორით უმდიდრეს მხარეს-ქედების ზონას ვესტუმრეთ და

ზემო ქედის ცნობილ ფოლკლორისტს, კულტურის სფეროს ღვაწლმოსილ მუშაკს, წარმოშობით მთიულეთელ მაყვალა წიკლაურს დედის დღე და 8 მარტი მივულოცეთ, შემდეგ კი მის ცხოვრებაზე კიდევ ერთხელ გავესაუბრეთ.

ქალბატონი მაყვალა 1971 წლიდან 2007 წლამდე ხელმძღვანელობდა ანსამბლ „მთიულეთს“, რომლის პროგრამაც მათივე ტექსტების მიხედვით იყო შედგენილი, ხოლო ავტორი გახლდათ მისი მეუღლე, ცნობილი სახალხო მთქმელი და კულტურის სახლის აკომპანიატორი- გოგი კავთიაშვილი. ანსამბლ „მთიულეთს“ სახელმწიფო ანსამბლის წოდება 1987 წელს მიენიჭა. ანსამბლი სერიოზული განაცხადით გამოირჩეოდა როგორც რაიონის, ისე ქვეყნის მასშტაბით. დღეს მას სამი წევრი აღარ ჰყავს, თუმცა, აგრძელებენ გამოსვლებს ზემო ქედის კულტურის სახლში მოწყობილ ღონისძიებებზე, ხოლო აპრილში ქალბატონ მაყვალას დაგეგმილი აქვს საანგარიშო , დასკვნითი ღონისძიების მოწყობა და ერთგულ გულშემატკივართან გამომშვიდობება. მაყვალა წიკლაური 1964 წლიდან დღემდე ემსახურება ზემო ქედის კულტურის სახლს. ჰყავს ერთი ქალიშვილი და სამი შვილიშვილი, რომლებიც ამჟამად დედაქალაქში ცხოვრობენ და ქვეყანაში მიმდინარე ეკონომიკური კრიზისის ფონზე, რომელსაც მათი ოჯახის რთული მდგომარეობაც დაემატა, მაინცდამაინც ვერ სარგებლობენ კარგი სოციალური მდგომარეობით.

- როგორია თქვენი თითოეული დღე?- ვეკითხებით და კარგა ხნის ფიქრის შემდეგ, სევდიანად გვპასუხობს:

- ისეთი ცხოვრება მაქვს გამოვლილი, ხანდახან მიფიქრია, როგორ ვარ ცოცხალი. ჩემი ქალიშვილის მეუღლეს, რომელიც ნორვეგიაში იმყოფებოდა სამუშაოდ, მოულოდნელად ძმის გარდაცვალების შესახებ შეატყობინეს. უდიდესი სტრესის შედეგად, უკვე სამი თვეა ნორვეგიის საავადმყოფოში წევს და კომიდან ვერ გამოდის. ერთადერთი, რაც ძალიან მშველის, კულტურის სფეროში მუშაობაა, როდესაც გიყვარს შენი საქმე, მუსიკა, მას ვერ დათმობ, ეს ნიჭი მშობლებიდან მოგვყვება შვილებს. ჩვენ მთიულეთიდან ვართ, დედაჩემს ჰქონდა არაჩვეულებრივი პირველი ხმა, 80 წლისა ვაცეკვე სცენაზე ულამაზესად... მათ შვილებს, შვილიშვილებს ყველას გამოგყვა ეს ნიჭი... დღეს ძალიან ბევრ რამეზე მწყდება გული, წარსული დრო რომ მახსენდება, ძალიან დიდი ხელშეწყობით ვსარგებლობდით...ხელფასი 38 ლარი მქონდა, მაგრამ იმ წლებში ისეთი ენთუზიაზმი იყო, რომ სიხარულით ვამზადებდით ყველა ღონისძიებას...უამრავ გასვლით, საკავშირო ღონისძიებაში გვაქვს მონაწილეობა მიღებული და პირველი ხარისხის დიპლომებით ვბრუნდებოდით...

- დღევანდელი ქალის ხვედრი?

- ჩემი აზრით, დღეს ქალს არა აქვს სათანადო დაფასება, მე, პირადად, იმდენჯერ გამათავისუფლეს და ხელახლა აღმადგინეს სამსახურში, მაინც არ დავცემულვარ, ძალიან ბევრჯერ უანგაროდ მიმუშავია და კონცერტები გამიკეთებია ამ 52 წლის განმავლობაში...ჩემი აზრით, დღეს ქალს არა აქვს ისეთი ხელშეწყობა, რასაც იმსახურებს...

- როგორ აფასებთ საქართველოში მიმდინარე პროცესებს?

- ძალიან შორსა ვარ პოლიტიკისგან, მაგრამ მეტ ყურადღებას რომ გამოიჩენდნენ სოფლების მიმართ, უფრო სასურველი იქნებოდა. ჩემს გარშემო ადამიანთა ყოფა ძალიან მძიმეა, დილით რომ ვიხედები, სოფელი სასაფლაო მგონია... აღარავინ არის, ქალები კი არა, აღარავინ დარჩა ირგვლივ, ამაზე სულ გული მეკუმშება ხოლმე...

- რა არის ერთი ადამიანის ცხოვრება, ყოფა?

-ჩვენი ცხოვრება ერთი დიდი წუთია და უნდა ვეცადოთ, რაც შეიძლება მეტი სიკეთე ვთესოთ, რომ კარგად გაგვიხსენონ, მეტი ვერაფერს დატოვებ, თუნდაც ასი წელი იცხოვრო...

- თქვენი საყვარელი სიმღერა?

- ჩემი საყვარელი სიმღერა -„ქალო, ხალებით ნაქარგო“, ეს ანსამბლის ჰიმნადაა ქცეული, ტექსტი ჩემი მეუღლისაა, მელოდია ჩემმა დამ დამიწერა.

- რას ინატრებდით?

- მე ვინატრებდი, სულ მცირე, 7-8 ადამიანი მოიძებნოს ისეთი, რომ კულტურის სახლში მუშაობა განაახლოს და სიცოცხლე კვლავ აჩქეფდეს!

სრულიად ვუერთდებით ქალბატონ მაყვალას ნატვრას და ვისურვებდით, არამარტო ზემო ქედში, არამედ ყველგან, სრულიად საქართველოში სულ მუდამ სიცოცხლის ხალისი და ენერგია იგრძნობოდეს, მეტი ღიმილიანი სახე გვხვდებოდეს გზად და თითოეულ ადამიანს თავიანთი სურვილი და ნატვრა ასრულებოდეს.

ელზა ხარაშვილი

პატარა ქალბატონის განცდები შორეულ აფრიკაში

დღეს ჩვენ ვესაუბრებით ერთ პატარა გოგონას, ეკატერინე გვენეტაძეს. კატო სულ რაღაც ცამეტიოდე წლისაა, მაგრამ მისი ცხოვრება ძალიან საინტერესოა, რადგან მამა–დავით გვენეტაძე პროფესიით მფრინავი გახლავთ. მას მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში, ოჯახთან ერთად, წლობით უწევს ცხოვრება. კატო დედოფლისწყაროში იზრდება, მაგრამ ხშირად სტუმრობს მშობლებს.ისედაც ნიჭიერ გოგონას ეს მოგზაურობები უფართოვებს ცოდნის ჰორიზონტს. სამშობლოში დაბრუნებული კატო თანატოლებს თავის შთაბეჭდილებებს უზიარებს, უჩვენებს სურათებს, ვიდეოფირებს და სლაიდებს. ამიტომაც ყველა ბავშვს სიამოვნებს მასთან ურთიერთობა და უყვართ იგი.

მოვუსმინოთ, როგორ ახასიათებსკატოს მისი კლასის ხელმძღვანელი და ქართული ენისა და ლიტერატურის მასწავლებელი დალი ტოკლიკიშვილი:-ეკატერინე გვენეტაძე ქ. დედოფლისწყაროს კერძო სკოლა „ბენაურის“ წარჩინებული მოსწავლეა. მისი მშობლები შორს, ამჟერად, აფრიკის კონტინენტზე მოღვაწეობენ, თვითონ კი ბებიასთან ცხოვრობს. ეს სიშორე და მონატრება კატოსთვის დიდი სტიმულია, რომ საუკეთესო იყოს სწავლაში.

გასაოცარია, ამ ერთიციდა გოგონას სადა აქვს ამდენი ენერგია და ხალისი, რომ სკოლის შემდეგ სულ სადღაც მიეჩქარება: ხან მუსიკაზე, ხან ჩოგბურთზე, ხან ცეკვაზე, ხან ფრენბურთზე, ხან თეატრალურ წრეზე, ხან ხალხური სიმღერების შემსწავლელ წრეზე მუსიკის სკოლაში. სახლში შებინდებისას მიდის, მაგრამ მეორე დღეს სკოლაში ყოველთვის მომზადებული ცხადდება.

ბუნებით მშვიდსა და გაწონასწორებულს ვერასოდეს გამოიყვან მდგომარეობიდან: მოგისმენს, დაგითმობს, საყვედურსაც კი ისე მშვიდად და ტკბილად გეტყვის...ამიტომაც არის, რომ კატოს უამრავი მეგობარი ჰყავს.

უყვარს მხატვრული ლიტერატურის კითხვა და მიაჩნია, რომ ჯერ ქართული კლასიკა უნდა წაიკითხოს და მერე გაეცნოს მსოფლიო შედევრებს. სწორედ ამიტომ, მისი საყვარელი მწერალია ვაჟა-ფშაველა.

უნდა მოუსმინოთ, როგორი აღფრთოვანებით ლაპარაკობს მის ნაწარმოებებზე.

ეკატერინეს სახით ჩვენს ქვეყანას კარგად აღზრდილი, ჭკვიანი ქართველი ქალი ეყოლება.

-რა თქმა უნდა, სრულად ვეთანხმებით ქალბატონ დალის კატოს დახასიათებასა და შეფასებაში. ახლა კატო სუდანში საახალწლო მოგზაურობის შთაბეჭდილებებს გაგვიზიარებს, რაც, მჯერა, ძალიან საინტერესო იქნება ჩვენი მკითხველისათვის.

– კატო, პირველ რიგში გაგვაცანი შენი ოჯახი.

– ჩვენმა ოჯახმა ახალი წელი ერთად გავატარეთ სუდანში. ეს ერთ-ერთი საუკეთესო ახალი წელი იყო ჩემთვის. სუდანის დედაქალაქ ხართუმში ცხოვრობენ ჩემი მშობლები.

მამა-დავით გვენეტაძე, მფრინავია, ამჟამად Badr aivines (ავია კომპანია „ბადრის“) ბოინგ737 ტიპის თვითმფრინავის ეკიპაჟის მეთაურია. მამა გარდა ამისა, ამავე კომპანიაში Pilot-Instructor (პილოტიინსტრუქტორი) და Examiner-Iinstructor (გამომცდელი-ინსტრუქტორია).

მამა ჩემთვის საუკეთესო მაგალითია იმისა, თუ როგორი უნდა იყოს ნამდვილი პროფესიონალი. მამა თავისი საქმის დიდოსტატია. იგი ყოველდღიურად დიდ წარმატებებს აღწევს. ამისათვის ძალიან აფასებენ კოლეგები, უფროსები, მგზავრები. მე მინახავს, როდესაც მამა თვითმფრინავს დაუშვებს მიწაზე, მგზავრები როგორ უკრავენ ტაშს.

ვამაყობ ამით.

ამიტომაა ჩემთვის სწავლა- ცოდნის შეძენა მნიშვნელოვანი. მინდა, იმ სპეციალობაში, რასაც ავირჩევ, ვიყო საუკეთესო.

დედა - ლალი მერაბიშვილი მხატვარია. აქვს თავისი სახელოსნო და სიყვარულით ხატავს. მასაც მამასავით ძალიან მოსწონს აფრიკის კონტინენტი. (ადრე ისინი ტანზანიაში ცხოვრობდნენ). სუდანი ძალიან მრავალფეროვანი და ლამაზი ქვეყანაა. იქ არის უდაბნო და ჯუნგლებიც. ასევე დიდი ქალაქები კარგად განვითარებული არქიტექტურით.

დედა ხატავს პორტრეტებს, ნატურმორტებს, აგრეთვე პეიზაჟებს, რომელიც ძალიან განსხვავებულია საქართველოსგან. მოაწყო გამოფენები, ამჟამად ემზადება დიდი გამოფენისთვის, რომელიც მამას ავიაკომპანიის სააქტო დარბაზში მოეწყობა დევიზით: **„უცხოელის თვალით დანახული აფრიკა“**. მათ იქ ძალიან ბევრი მეგობარი ჰყავთ: არაბები, ეთიოპიელები, უკრაინელები და შავკანიანი აფრიკელები.

ჩემი ძმა – ილია გვენეტაძე თბილისში ცხოვრობს. მომავალი მფრინავია. მალე დაამთავრებს პრაქტიკას და ჩვენს ოჯახში მფრინავების მესამე თაობა იქნება. მწამს, იგი ბაბუას-ილია გვენეტაძის და მამის საქმის საუკეთესო გამგრძელებელი იქნება.

-რა გაიგე სუდანის შესახებ?

-სუდანი წარმომადგენლობითი დემოკრატიის არაბული რესპუბლიკაა ჩრდილო-აღმოსავლეთ აფრიკაში. ძველად სუდანს ნუბია ერქვა.ადრეულ პერიოდში ნილოსის სანაპიროზე არსებობდა ქუშის სამეფო, რომლის ისტორიაც გადაჯაჭვული იყო ძველი ეგვიპტის ისტორიასთან და ხშირად ერთ პოლიტიკურ ერთეულსაც წარმოადგენდნენ. გარდა ქუსისა, რამდენიმე ძველი ცივილიზაციის კერა იყო, ესენია:კერმა, ნოგატია, ალვა, მაკურია და სხვა. ქუშის სამეფო VI საუკუნეში გაქრისტიანდა, ხოლო VII საუკუნეში გახდა მუსლიმანური.

(გაგრძელება გვ.8)

შემოქმედებითობა- ღმერთი, რომელსაც ვხატავთ

მეექვსეკლასელი მარიამი მეუბნება, რომ ქართულში შემდეგი თემა "ვეფხისტყაოსანი" და შოთა რუსთაველია. ისეთი სახე აქვს, ვერ გეტყვით, რომ ძალიან უხარია. მეც წინასწარ ვემზადები მოსალოდნელი "ორთაბრძოლისთვის"... მარიამი, თუ შეიძლება ასე ითქვას, ჩემი მოსწავლე და პატარა მეგობარია. არც ისე დიდი ხანია, რაც ერთად ვცდილობთ ქართული ენისა და ლიტერატურის ვრცელ და მრავალფეროვან სამყაროსთან დამეგობრებას. საქმე თითქოს კარგადაც მიდის, მაგრამ აი, გამოჩნდა "ვეფხისტყაოსანი" და მარიამიც საგონებელშია და მეც.

ვზივარ სახლში და ვფიქრობ, რა გავაკეთო. რა გავაკეთო იმისთვის, რომ მეექვსეკლასელ ბავშვს თავიდანვე არ შესძულდეს ჩემთვის საყვარელი წიგნი. საჭიროა, რაღაც ახლებური შევქმნა, რაღაც ისეთი, რაც ინტერესს აღუძრავს. ბოლოს ისევ ჩემი "შემოქმედებით-ტექნოლოგიური უნარები" მშველის- ვაკეთებ ვიდეოს შოთა რუსთაველის სურათებით, მისი ბიოგრაფიით, ჩემი საყვარელი აფორიზმებით, შემდეგ პოემის პატარა შინაარსს ვწერ, ძირითადი სიუჟეტითა და პერსონაჟებით.

დილით ნერვიულად მივაბიჯებ მარიამის სახლისკენ. ვეუბნები, რომ დღეს განსაკუთრებული გაკვეთილი გვაქვს, ვრთავთ კომპიუტერს და შიშნარევი სიხარულით ვაჩვენებ ჩემს ნაღვაწს... ჯერ გაოცებული მეკითხება, ეს შენ ჩემთვის გააკეთეო? ვუდასტურებ. მერე ინტერესით აკვირდება, მისვამს ათას შეკითხვას. საბოლოოდ იქამდე მივდივართ, რომ მთელ "ვეფხისტყაოსანს" მაყოლინებს. ვიგებთ, ვინ იყო ტარიელი, ნესტანი, ავთანდილი, თინათინი... პოემის ბოლო სტრიქონის მოსმენისას მის გაოცებას საზღვარი არ აქვს: "შიგან მათთა საბრძანისთა თხა და მგელი ერთად ძოვდეს!" მიზანი მიღწეულია- მას მეტის გაგება სურს!

კიდევ ერთხელ ვრწმუნდები, რომ სამყაროსა და მოვლენების ახლებურად ხედვა ყოველთვის საუკეთესო გამოსავალია, განსაკუთრებით მასწავლებლისთვის. თუკი შენს კრეატიულობას სიყვარულსაც დაუმატებ, მაშინ შედეგი გარანტირებულია! "ყველა ბავშვი შემოქმედად იბადება, პრობლემა ისაა, ზრდის შემდეგაც შემოქმედად დარჩე,"- ამბობდა პიკასო.

თანამედროვე მასწავლებელს ყველაზე მეტად სჭირდება ორიგინალური ხედვა, რადგან დღეს მის წინაშე რთული პრობლემები დგას. იმას, თუ როგორ მოახერხებს პედაგოგი, შექმნას რაიმე ახალი და საინტერესო, მისი შინაგანი სამყარო განაპირობებს. "სული შთაბერე გაკვეთილს. ყოველ გაკვეთილს სული უნდა ედგას ცოცხალი არსებასავით,"- წერს გაბრიელა მისტრალი- ჩილელი მწერალი, პოეტი და მასწავლებელი.

ბედნიერებაა, როცა არსებობენ მასწავლებლები, რომელთა ცხოვრებიდანაც შეიძლება სამყაროს შემოქმედებითი ხედვა ისწავლო. ლელა კოტორაშვილი ერთ-ერთი მათგანია. ის სულ ცოტა ხნის წინ გავიცანი. ჩემი ყურადღება განსაკუთრებული კრეატიულობით, საქმის სიყვარულითა და ენთუზიაზმით მიიპყრო. ლელა უწერის სკოლაში (რაჭა) ქართულ ენასა და ლიტერატურას ასწავლის. გადავწყვიტე, მისი სამყარო, ხედვა და საქმიანობა უფრო ახლოს გაგაცნოთ.

- ლელა, მოდი, პირველ რიგში, შენზე მოგვიყევი.

- დავიბადე თბილისში 1986 წლის 23 აპრილს. დავამთავრე თბილისის 181-ე საჯარო სკოლა, შემდეგ კი ივანე ჯავახიშვილის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი, ქართული ფილოლოგიის ფაკულტეტი. მყავს მეუღლე, ზვიად მეტრეველი და ორი შვილი - ექვსი წლის თეკლა და სამი წლის გაბრიელი.

- როდის და რატომ გადაწყვიტე, გამხადრიყავი მასწავლებელი? როგორ გაგიჩნდა ეს იდეა?

- ბავშვობიდან ვწერდი და ჩემი არჩევანიც დიდწილად ამან განაპირობა. ჟურნალისტიკა მაინტერესებდა, მაგრამ მაღალი კონკურენციის გამო გადავიფიქრე. მერე მითხრეს, რომ კარგ ფილოლოგს შეუძლია ჟურნალისტიც იყოს. ასე მივიღე გადაწყვეტილება. ყველაზე მეტად ის მიხაროდა, უნივერსიტეტის პირველ კორპუსში რომ ვისწავლიდი. საბედნიეროდ, ზუსტად იქ მოვხვდი, სადაც ჩემი ადგილი იყო. მადლობელი ვარ ჩემი ოთხი სტუდენტური წლისთვის, იმ დღეებისთვის, ცოდნისთვის, ცხოვრებისეული მიმართულების ჩამოყალიბებისა და ადამიანებისთვის, რომლებიც იქ აღმოვაჩინე.

- როდის დაიწყო შენი "პედაგოგიური საქმიანობა" და რა შეგრძნება გქონდა, როცა პირველად შეხვედი კლასში, როგორც მასწავლებელი?

- ხშირად ვუბრუნდები ამ ამბავს. პირველად წმინდა გიორგის სახელობის საერო სკოლაში დავიწყე მუშაობა. მახსოვს, მეხუთე კლასში კითხვის გაკვეთილს ვატარებდი. ისე ვღელავდი, რომ ყველაფერი დამავიწყდა, რაზეც უნდა მესაუბრა. პირველი განცდები უკავშირდება დიდ მღელვარებას, შიშსა და შეცდომებს, რომლებიც ისეთივე ფასეულნი არიან ჩემთვის, როგორც რომელიმე წარმატება.

-მოგვიყევი იმ პროგრამის შესახებ, რომელმაც რაჭაში მოგიყვანა.

- „ასწავლე საქართველოსთვის" განათლების სამინისტროს პროექტია. 2010 წლიდან არსებობს და დღეს უკვე 200-მდე მონაწილეს ითვლის. პროექტის მიზანია მაღალმთიანი სოფლების სკოლების კვალიფიციური კადრით შევსება. სოფლის ყოფითი პრობლემებით დამძიმებული მასწავლებლისთვის რთულია განათლების სისტემაში მიმდინარე ცვლილებებისა და სიახლეებისთვის ფეხის აწყობა. რაიონული ცენტრიდან რამდენიმე კილომეტრით დაშორებული სოფლიდან ტრენინგზე სიარულიც ჭირს. პროგრამის „ასწავლე საქართველოსთვის" მონაწილე მასწავლებლებს შეთავსებული აქვთ კონსულტანტის მოვალეობებიც, რათა კოლეგებს სიახლეები გაუზიარონ. ისინი შუამავალნი არიან განათლების სამინისტროსა და სკოლას შორის. ამ პროგრამით განსაკუთრებით მას შემდეგ დავინტერესდი, რაც რაჭაში ცხოვრება მომინდა. ყოველთვის მადლობელი ვიქნები ამ უკეთილშობილესი და ეროვნული მიზნების მქონე პროგრამისა, რადგან მან ჩემი ცხოვრება ზღაპრულ თავგადასავლად აქცია.

- როგორია რაჭაში ცხოვრება?

- აქ ცხოვრება ურთულესია. წარმოიდგინეთ, რომ ცხოვრობთ იქ, სადაც "არაფერი ხდება". გულისმომკვლელია ის რეალობა, რომელშიც ვცხოვრობ. არ არსებობს აფთიაქი, მაღაზია, სასრიალო ბავშვებისთვის. პური და წამალი რომ მოგინდეს, იმას უნდა დააბარო, ვინც ქალაქში (ონში) მუშაობს. სოფელში შობადობა არ არის. ექვსი წელია ბავშვი არ დაბადებულა. დავდივართ მხოლოდ ორმოცზე, წლისთავზე და სამძიმარზე. დავაკვირდი, რომ მოთხოვნილებებიც აქაურ ყოფას შევუთავსეთ. მაგალითად, ჩემი შვილები არასდროს მთხოვენ ისეთი რამის ყიდვას, რაც ქალაქისთვის ყოველდღიურობად არის ქცეული. კარგად მაქვს გააზრებული, რომ სადაც მიხვალ, იქაური ქუდი უნდა დაიხურო. მიუხედავად ამ სიძნელეებისა, ვფიქრობ, წუწუნის უფლება არ მაქვს, რადგან ამით აქ მცხოვრებ ხალხს შეურაცხყოფას მივაყენებ. ამიტომ, ვცდილობ, აქ ყოფნისას ისე ვიცხოვრო, როგორც სხვები ცხოვრობენ. მეგობრებისა და ოჯახის წევრებისგან შორს ყოფნას საქმე მიადვილებს. მთელი არსებით "გადაშვებული" ვარ ჩემს საქმიანობაში და დრო მალე გადის.

- დარჩებოდი სამუდამოდ სოფელში, ცივილიზაციისგან შორს?

- ურბანული სივრცისგან მარადიულად შორს ყოფნა არ შემიძლია. როგორ შეიძლება, ის ადგილი არ გიყვარდეს, სადაც დაიბადე და გაიზარდე. ჩემთვის წელიწადის დროებს მახსოვრობა აქვს, რომელიც ჩემს ქვაფენილით მოკირწყლულ ქუჩას უკავშირდება. წვიმის სუნიც ასე მახსოვს - ასფალტის მტვრის სისველის... დილა მეეზოვის ცოცხის ხმაურთან ერთად იწყებოდა, რომელიც თუნუქისა და მინის ბოთლებს ხვეტდა, შემოდგომით კი - ხმელ ფოთლებს. ახლაც გული მეკუმშება, როცა ჩემს ქუჩაზე დავდივარ. თუმცა, სიბერეში ალბათ სოფელში ვიცხოვრებ.

- როგორ ფიქრობ, რა არის კარგი მასწავლებლის საიდუმლო?

- ბავშვები იმას გიბრუნებენ, რასაც გასცემ. ერთხელ ჩემმა მეგობარმა, გამოცდილმა მასწავლებელმა, მითხრა: შენ უკვე მასწავლებლურ სამოთხეში ხარო. ხშირად მახსენდება ეს ფრაზა. მასწავლებლობის ხიბლიც ეს არის- გაგრძნობინოს თავს სხვა სამყაროში, სადაც არ არსებობს სოციალური სტატუსები, სტიგმები, სადაც არ არჩევენ ბავშვებს ჩაცმულობისა და შესაძლებლობების მიხედვით, სადაც ყველა ბავშვი ერთნაირად გიყვარს.

- ადამიანი უნიკალური არსებაა- ყველა ჩვენგანი განსხვავებულია და შესაბამისად, სხვადასხვა შესაძლებლობები გვაქვს. საზოგადოებაში რატომღაც მყარადაა ჩამოყალიბებული სტერეოტიპი, რომ ზოგიერთ ბავშვს არაფრის უნარი არ აქვს. შენ რას იტყვი ამაზე, როგორც მასწავლებელი?

- უნიჭო ბავშვი არ არსებობს. ყველას ინდივიდუალური შესაძლებლობები აქვს, რომლებსაც აღმოჩენა და წახალისება სჭირდება. მე მგონია, რომ როცა მოსწავლის შესაძლებლობების გწამს, ის ამას გრძნობს და მერე სასწაულები ხდება.

- ინტერნეტ-სივრცეში ძალიან აქტიური ხარ. გაქვს ბლოგიც, სადაც მუდამ წერ სკოლაში ჩატარებული აქტივობების შესახებ. თითქმის ყოველთვის ვეცნობი შენს ახალ ამბებს. შენი ღონისძიებები უზომოდ შემოქმედებითია. რა გააკეთე ბავშვებთან ერთად ბოლოს და მაინტერესებს, საიდან ჩნდება ეს არაჩვეულებრივი იდეები?

- სულ ბოლოს რიგით მეექვსე ლიტერატურული კაფე „მირამისი" გვქონდა. ეს დღეები კი ვცდილობთ, ახალი ბლოგი შევქმნათ, სადაც სკოლის მოსწავლეები თვითონ დაწერენ სკოლის ცხოვრების შესახებ. ამით უკეთესად აითვისებენ თანამედროვე ტექნოლოგიებს და კომუნიკაციურ უნარ-ჩვევებს გამოიმუშავებენ. რაც შეეხება იდეებს, ხშირად ვფიქრობ მეც ამ თემაზე. პირველ რიგში, ბავშვებთან ურთიერთობას მოაქვს დადებითი ენერგია, სიყვარული, მათთან ურთიერთობა არის უმნიშვნელოვანესი რამ, მერე კი ინსპირაციის სხვა საშუალებები - კითხვა, ძიება, საინტერესო ადამიანები, მუსიკა, წვრილმანებით გახარება და ამ ყველაფრის საკუთარ თავში მოგროვება. ფანტაზიას არ აქვს საზღვარი. ამაში ნელ-ნელა აქ ყოფნისას დავრწმუნდი.

- მოდი,"მირამისზე" ცოტა მეტი მოგვიყევი...

- ყოველ ორ თვეში ერთხელ ლიტერატურულ კაფეს ვაწყობთ, რომელსაც ბავშვებმა ასტრიდ ლინდგრენის ერთ-ერთი პერსონაჟის (მიოს) ცხენის სახელი, მირამისი დაარქვეს. ჩვენი სოფლიდან უახლოესი კაფე 200-300 კილომეტრით მოშორებით არის. შარშან გადავწყვიტე, შემექმნა ისეთი ადგილი, სადაც წაკითხულ წიგნებზე ვისაუბრებდით. გრანდიოზული და შთამბეჭდავი გამოვიდა და ამიტომაც მუდმივი ხასიათი მიიღო, რაც ძალიან მახარებს. ინტერესი არ იკლებს, პირიქით, მოუთმენლად ელოდებიან ხოლმე ბავშვები. ჩემთვისაც სერიოზულ ღონისძიებად იქცა, რომელსაც კარგი ორგანიზება სჭირდება. ორი თვის განმავლობაში ვკითხულობთ ახალ წიგნებს და მერე სხვადასხვა ფორმით (ხელნაკეთი წიგნებით, კედლის პლაკატებით, დიორამით) ვაცნობთ ერთმანეთს. ვცდილობ, აქტივობები შევცვალო ხოლმე, რომ არ მობეზრდეთ და ყოველთვის ჰქონდეთ განსხვავებული ამბების მოლოდინი. ძალიან უყვართ „გემრიელი ვიქტორინა"- სახლში გამომცხვარ მაფინებში ვარჭობ ფურცლებს, რომლებზეც ამონარიდები წერია წაკითხული წიგნებიდან. უკვე ექვსჯერ შევიკრიბეთ ლიტერატურული კაფეში და ამასობაში ბევრი წიგნი "შემოგვეკითხა". უამრავი ფოტო თუ ვიდეო მასალა დაგვიგროვდა. მათი თვალის გადავლებისას ვხვდები, როგორ სასწაულად "იზრდებიან" ჩემი მოსწავლეები და მათთან ერთად მეც, რა თქმა უნდა.

- ცოტა ბავშობაში დაგაბრუნებ, შენს "წიგნიერ" სამყაროში შემოვაბიჯებ და გკითხავ: რომელი წიგნის რომელი გმირი ხარ და რატომ?

- სულ ვამბობ, რომ მე ვარ ელისი ლუის კეროლის „ელისის თავგადასავალი საოცრებათა ქვეყანაში." ელისის მსგავსად საოცარ თავგადასავალში გადავეშვი, სადაც უცნაური და საინტერესო ამბები ხდება. მეშინია, რომ ერთ დღეს გავიღვიძებ და ეს ყოველივე სიზმარი აღმოჩნდება.

- რას ფიქრობ, რატომ უნდა ვიკითხოთ წიგნები?

- ბევრი რამის გამო: წიგნის კითხვისას ვინახავთ იმ დღეების გარემოს, ხმებს, სიტუაციას, როცა მას ვკითხულობდით. მერე ყოველი წიგნი შენი პირადი ისტორიის მატარებელი ხდება. ვკითხულობთ და ვცხოვრობთ ათასი ადამიანის ცხოვრებით, მათთან ერთად გვტკივა, გვიხარია, ვოცნებობთ, ვმოგზაურობთ. წიგნის პერსონაჟებთან ერთად შეგვიძლია, ჩავყვინთოთ წყალქვეშ, ვიფრინოთ ბოინგით, დავბრმავდეთ, ვიყოთ გემის კაპიტნები, ბარონესები, უბრალო ადამიანები და ეს განცდები არის ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ. წიგნებით შეგვიძლია ვიპოვოთ თანამოაზრეები, მეგობრები. რაც მთავარია, წიგნები უნდა ვიკითხოთ ჩვენივე თვითგანვითარებისათვის.

- შენთვის იდილია არის...

- ჩემი ოჯახის წევრებისა და საყვარელი ადამიანების კარგად ყოფნა და ის შინაგანი მდგომარეობა, როცა ადამიანად ყოფნის სიხარულს ვერ ვიტევ.

- შენი ცხოვრებისეული ფრაზა...

- „რასაცა გასცემ შენია, რასც არა, დაკარგულია." - ჩემთვის ეს არის სიტყვათა ის ერთიანობა, რომელსაც სასიცოცხლო ძალა აქვს.

- რას ნიშნავს შენთვის გაბრიელა მისტრალის სიტყვები - მასწავლებლობა ღვთისმსახურებაა?

- გაბრიელა მისტრალის აღმოჩენა დიდი სტიმული იყო ჩემთვის. ძალიან მიყვარს მისი "ათი მცნება". მგონია, რომ მასწავლებლობა, ღვთისმსახურების მსგავსად, უპირობო სიყვარულია.

- რა არის შენი ოცნება?

- ამ ბოლო დროს სულ ვოცნებობ, რომ საქართველოს ყველა სოფელი ევროპულ სტანდარტებს მიუახლოვდეს და აქ მცხოვრებ ადამიანებს ყოველდღიურობა გაუმრავალფეროვნდეთ. იმდენად მაწუხებს მიგრაცია და გაუკაცურებული სოფლები, რომ სურვილები და ფიქრები მთლიანად აქეთ მაქვს მომართული. უდიდესი პრობლემაა, რომელსაც კომპეტენტური ადამიანების ღრმა ანალიზი სჭირდება. მგონია, რომ სოფლის გარეშე ქვეყანა ვერ იარსებებს.

- რას დაასახელებდი განათლების სისტემის ყველაზე დიდ პრობლემად დღეს?

- ბოლო ათწლეულებში მასწავლებლის პროფესია არ არის პოპულარული, რადგან არ აქვს დაფასება და აღიარება. ოპტიმისტი ადამიანი ვარ და ვფიქრობ, მდგომარეობა აუცილებლად უკეთესობისკენ შეიცვლება, ამას კი თვითგანვითარებაზე ორიენტირებული მასწავლებლების სიმრავლემ უნდა შეუწყოს ხელი.

- როგორ დაახასიათებდი თანამედროვე ადამიანს? რა გვაკლია დღეს ყველაზე მეტად ჩვენ და მსოფლიოს?

- თანამედროვე სამყარო დაშორდა ბუნებას, საკუთარ თავსაც კი. ადამიანებს შორის დაკარგულია თანაგანცდის უნარი. იზო-ლაცია, სტერილი-ზაცია, ცივილი-ზაცია - შეპყრობილები ვართ ამ „ზაციებით". ერთი უკიდურესობიდან მეორე უკიდურესობაში ვცვივდებით. ოლდოს ჰაქსლის „საოცარი ახალი სამყარო" მახსენდება, რომელიც უტოპიური რომანია. 1932 წელს დაწერილი წიგნში მწერალი წინასწარ ხედავს ჩვენი თანამედროვე ეპოქის მოვლენებს. ჩემთვის აღმოჩენა იყო ეს წიგნი.

- როგორია ლელას ფერებით დახატული სამყარო?

- ჩემი სამყარო ფერადია, სადაც არ არსებობს აბსოლუტური სიბნელე. მუქი ფერები სხვა რამეების გამოსაკვეთად ჩნდებიან. იქ, სადაც ვცხოვრობ, ჩემი ოთახის ფანჯარა ნაძვნარიან მთის ქედს გაჰყურებს. მაოცებს ის ყოველდღიური ფერთა ცვლილებები, რომლებიც ამ ნაძვების თავს ხდება. ჩემი სამყაროც მას ჰგავს...

ასეთია ლელას სამყარო, რომლის ახლოდან დანახვის შემდეგ კიდევ ერთხელ ვრწმუნდები, რომ მხოლოდ ადამიანის შემოქმედებით რეალიზებას მოაქვს ბედნიერება და აღმაფრენა. მსოფლიოში ცნობილი საგანმანათლებლო ორატორი, ვარვიკის უნივერსიტეტის პროფესორი და რამდენიმე წიგნის ავტორი, სენ კენ რობინსონი კრეატიულობის უნარს განსაკუთრებულად უსვამს ხაზს: "შემოქმედებითობა განათლებაში ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც წერა-კითხვა და ჩვენ მათ თანაბარი სტატუსი უნდა მივანიჭოთ."

ახლა კი მინდა, რობინსონის ერთი საინტერესო მონათხრობი შემოგთავაზოთ, რითაც კიდევ ერთხელ მტკიცდება, რომ ბავშვები უფრო მეტად არიან სავსენი რწმენით, იმედითა და ოცნებით, ვიდრე მოზარდები და კიდევ უფრო მეტად, ვიდრე უფროსები.

„დაწყებით კლასში ხატვის გაკვეთილია. ბოლო მერხზე ზის გოგონა, რომელიც გაკვეთილებზე აქტიურობით არ გამოირჩეოდა, განსხვავებით ხატვის გაკვეთილისგან. გოგონა ოცი წუთის განმავლობაში თავდაუწყებით ხატავდა. დაინტერესებულმა მასწავლებელმა ვეღარ მოითმინა და ჰკითხა, რას ხატავო. გოგონას თავი არ აუწევია, ისე უპასუხა: „ღმერთს". განცვიფრებულმა მასწავლებელმა უთხრა: "კი მაგრამ, განა ვინმემ იცის, როგორ გამოიყურება ღმერთი?!" გოგონამ მშვიდად მიუგო: "მალე გაიგებენ."

თუ არ შევმატებთ ამ გოგონას რწმენას რამეს, იქნებ არ მოვუკლათ მაინც ღმერთი, რომელსაც ხატავს...

სოფიო მენთეშაშვილი

ოსტეოპოროზი – „ჩუმი ეპიდემია“

ძვირფასო მკითხველო, ვაგრძელებთ საუბრებს ექიმ-ენდოკრინოლოგ მარინა მეხრიშვილთან.

თანამედროვე საზოგადოებასა და მედიცინაში დაავადების მნიშვნელობა განისაზღვრება მოსახლეობაში მისი გავრცელებით, მიმდინარეობის სიმძიმითა და გამოსავლიანობით პაციენტის, ოჯახისა და მთლიანად, საზოგადოების ეკონომიკური ხარჯებით.

ამ თვალსაზრისით ოსტეოპოროზი მეტად გავრცელებული დაავადებაა. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, ოსტეოპოროზს მეოთხე ადგილი უკავია გულსისხძარღვთა სისტემის დაავადებას, ონკოლოგიური პათოლოგიებისა და შაქრიანი დიაბეტის შემდეგ, როგორც მოსახლეობის სიკვდილიანობისა და ინვალიდიზაციის მიზეზს. მთელ მსოფლიოში 50 წლის ზემოთ ყოველ მესამე ქალსა და ყოველ მერვე მამაკაცს აქვს ოსტეოპოროზთან დაკავშირებული ძვლების მოტეხილობა. ამგვარად, დაავადება მაღალი სოციალური მნიშვნელობისაა და მისი გავრცელებლობის, მძიმე გამოსავლიანობისა და მკურნალობა-რეაბილიტაციაზე გაწეული ეკონომიკური ხარჯების გამო. ამავე დროს, სამწუხაროდ, ადამიანების უმეტესობას ეჭვი არა აქვს მიტანილი ოსტეოპოროზის არსებობაზე მანამდე, სანამ არ დაემართებათ მოტეხილობა. სწორედ ამიტომ შეარქვეს ოსტეოპოროზს „ჩუმი“ „უტყვი“ ეპიდემია და სწორედ ამიტომ ავირჩიეთ სასაუბროდ ეს თემა.

– ქალბატონო მარინა, მოდით, დავიწყოთ სულ თავიდან, რა არის ოსტეოპოროზი?

– ოსტეოპოროზი ძვლების დაავადებაა, რომელიც ხასიათდება ძვლების მასისა და სიმკვრივის, სიმტკიცის შემცირებით, რაც ზრდის ძვლების მოტეხილობების რისკს, განსაკუთრებით კი ხერხემლის, მაჯის, ბარძაყის ყელის, მცირე მენჯისა და მხრის. ოსტეოპოროზი ჩონჩხის ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული დაავადებაა.

– რატომაა ასე საყურადღებო ეს დაავადება?

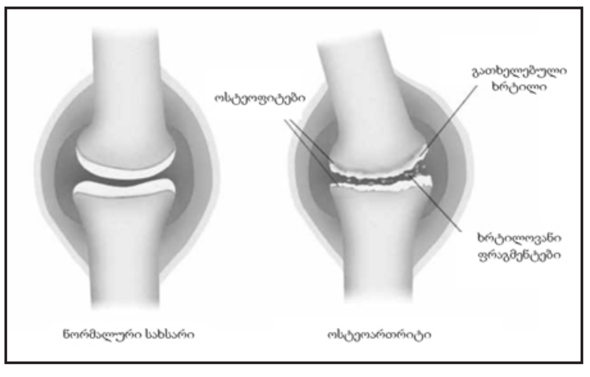
– ოსტეოპოროზი საყურადღებოა იმ მხრივ, რომ ამ დაავადებით გამოწვეული მოტეხილობები (უმეტესად, ბარძაყის ყელის, ხეხემლის მალების, წინამხრისა და მხრის ძვლების) ძირითადი მიზეზია შრომის უუნარობის და სიკვდილიანობის და უზარმაზარ ხარჯებს შეადგენს მედიცინაში. განსაკუთრებით კატასტროფულ შედეგებს იწვევს ბარძაყის მოტეხილობა, რომელსაც შემთხვევათა 20%-ში თან ახლავს სიკვდილი. ბარძაყის ყელის მოტეხილობა განეკუთვნება ქალებში ნაადრევი სიკვდილის ყველაზე ხშირ მიზეზს. მოტეხილობების შემდგომ პერიოდში ქვეითდება ცხოვრების ხარისხი. პაციენტთა 1/3 კარგავს თვითმომსახურების უნარს და საჭიროებს ხანგრძლივ და მუდმივ მოვლას. მაღალია, ასევე, ინვალიდიზაციის მაჩვენებელი.

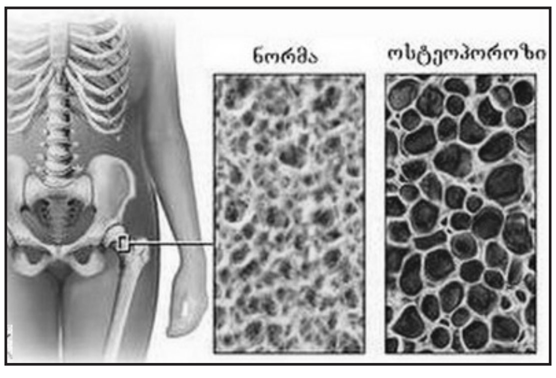
– როგორ ვითარდება ოსტეოპოროზი?

ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად მოკლედ გავეცნოთ ძვლოვანი ქსოვილის თავისებურებებს : რა არის ძვალი? ძვალი ცოცხალი ქსოვილის გამაგრებული, გამკვრივებული მასაა. ძვლები სხეულის საყრდენია და ორგანოებს დაზიანებებისაგან იცავს (მაგალითად ნეკნები იცავს ფილტვებს და გულს, თავის ქალა–ტვინს და ა.შ.) ძვალი არ არის ერთგვაროვანი მასალა. ძვლის 70% არაორგანული ნაწილია და წარმოადგენს კალციუმის ფოსფატს (ჰიდროქსიაპატიტს), 30% კი ორგანულ ნივთიერებებს (კოლაგენი, ოსტეოკალცინი).

ძვალი აქტიური, დინამიური, ცვალებადი ქსოვილია, რომელიც განიცდის მუდმივ განახლებას, რემოდელირებას. მთელი ჩვენი სიცოცხლის მანძილზე ძვლები მუდმივად იცვლება: იშლება და სცილდება ძველი ძვლოვანი ნივთიერება და წარმოიქმნება ახალი. ანუ, ერთმანეთის მონაცვლეობით, ძვლებში მიმდინარეობს ორი პროცესი - ეს არის „ძველი“ ძვლოვანი ქსოვილის დაშლა, გაწოვა (რეზორბცია) და ახლის ფორმირება. (სინთეზი). ასეთი მუდმივად განახლებადი ცვლილებების შედეგად, ღრუბლოვანი ძვალი მთლიანად განახლდება დაახლოებით 4 წლის შემდეგ, კორტიკალური ძვალი კი - 6-8 წლის შემდეგ.

ახალი ძვლის ფორმირებისა და ძვლის გაწოვის პროცესები უმკაცრესად კონტროლდება ენდოკრინული ჯირკვლების მიერ გამომუშვებული ჰორმონების მეშვეობით (პარატჰორმონი, კალციტონინი, ზრდის ჰორმონი, სასქესო ჰორმონები, ინსულინი, კორტიზოლი, ადრენალინი).





ძვლის რეზორბაციისა და სინთეზის პროცესები ურთიერთშეწყვილებულად და შეთანხმებულად მიმდინარეობს და ახასიათებს ასაკობრივი თავისებურებები:

ბავშვის (შესაბამისად ჩონჩხის) ზრდის პერიოდში ძვლის წარმოქმნა აღემატება მის დაშლას, გაწოვას, ეს პროცესი განსაკუთრებით ინტენსიურია კბილთა ცვლასა და პუბერტატის (მოზარდობის) ასაკში.

ზრდის დასრულების ბოლოს, ახალგაზრდა, ჯანმრთელ ადამიანებში ძვლის ფორმირების და გაწოვის პროცესები თითქმის ერთნაირია.

მიუხედავად იმისა, რომ ზრდის დასრულებისას წყდება, მთავრდება ძვლების ზრდა, ძვლების უჯრედული აქტივობა მაინც გრძელდება. ამგვარად, ძვალი არ არის „მკვდარი“ მასალა, ის მუდმივად განახლებადია.

ასაკოვან ადამიანებში ეს ურთიერთშეწყვილებული და შეთანხმებული პროცესები ძვლის ფორმირებისა და გაწოვისა ბუნებრივად ირღვევა და ძვლის გაწოვის პროცესი აღემატება ძვლის წარმოქმნის პროცესს. შედეგად, მცირდება ძვლოვანი მასა. ამის გამო ძვალი ხდება მყიფე და მსხვრევადი. სწორედ ეს არის ოსტეოპოროზი. ბუნებრივი, ასაკობრივი ცვლილებების შედეგად განვითარებულ ოსტეოპოროზის პირველად ოსტეოპოროზსაც უწოდებენ. ამ ყოველივეს თვალსაჩინო მაგალითია ქალებში მენოპაუზის შემდგომი და სენილური (სიბერითი) ოსტეოპოროზი. ეს, თავისთავად, ბუნებრივი პროცესია. მას, სხვაგვარად, პირველად ოსტეოპორიზს უწოდებენ. რაც შეეხება მეორად ოსტეოპოროზს, ის რიგი პათოლოგიების შედეგად აღმოცენდება.

- რა განსაზღვრავს ძვლის სიმტკიცეს?

- ძვლოვანი მასა მთავარი განმსაზღვრელია ძვლის მექანიკური თვისებებისა და მისი სიმტკიცის 75-80%-ს შეადგენს. მოტეხილობების რისკი პირდაპირ კავშირშია ძვლის მინერალური სიმკვრივის ანუ ძვლის სიმტკიცის აბსოლიტურ მაჩვენებელთან.

ძვლის სიმტკიცე მაქსიმუმს აღწევს ზრდის დასრულებისას, როცა ფორმირდება ძვლოვანი მასის პიკი. ძვლის სიმტკიცეს, სხვაგვარად, ძვლის მინერალური სიმკვრივე ეწოდება.

ხაზგასმით მინდა აღვნიშნო, რომ უხშირესად, ძვლოვანი მასის დაქვეითება შედეგია ახალგაზრდა ასაკში ძვლოვანი მასის დაბალი პიკის ფორმირებისა და ძვლის ინტენსიური კარგვისა სიბერის ასაკში. ზრდის დასრულებისას მიღწეული ძვლის მინერალური სიმკვრივე (ძვლის სიმტკიცე) მყარი რეზერვია სიცოცხლის შემდგომი პერიოდისთვის.

-რა ასაკიდან იწყება ცვლილებები ძვლებში?

ნებისმიერ ადამიანს 35-40 წლის ასაკიდან ეწყება ძვლების ნელი ცვლილებები, რამაც მოხუცებულობის ასაკამდე არ უნდა მიიღოს ავადმყოფური, მკვეთრი ხასიათი, თუმცა, სხვადასხვა ფაქტორების ზემოქმედების შედეგად, ხდება ამ მდგომარეობის უფრო სწრაფი განვითარება და აღმოცენდება გართულებები მოტეხილობების სახით.

-რომელი პათოლოგიების შედეგად აღმოცენდება მეორადი ოსტეოპორიზი?

სერიოზულ სამედიცინო პრობლემაა მეორადი ოსტეოპოროზი, რომელიც აღმოცენდება სხვადასხვა დაავადებების დროს (რევმატოლოგიური, ენდოკრინოლიიური, ონკოლოგიური, ფილტვების ობსტრუქციული დაავადებების, ბრონქული ასთმის დროს, თირკმელებისა და საჭმლის მომნელებელი ორგანოების დაავადებების დროს, რიგი პრეპარატების ხანგრძლივი მიღებისას).

– ეს პათოლოგიები შეიძლება განვითარდეს ძვლის ბუნებრივი დაბერების პროცესებამდე, ამიტომაც ყალიბდება ნაადრევი ოსტეოპორიზი, რაც უთუოდ ყურადღებამისაქცევი და სამკურნალოა.

– თუ არის განსხვავება ქალის და და მამაკაცის ორგანიზმში მიმდინარე ოსტეოპოროზულ პროცესებს შორის?

– ქალებში ოსტეოპოროზის პროცესი უფრო აქტიურად მიმდინარეობს. თუ ახალგაზრდა, ჯანმრთელ ქალებში ძვლის ფორმირებისა და გაწოვის პროცესები თითქმის თანაბარია, ასაკოვან ქალებში ეს პროცესი ირღვევა ძვლის გაწოვის, განლევის სასარგებლოდ და, შედეგად, მცირდება ძვლოვანი მასა. ძვალი ხდება მყიფე, მსხვრევადი. მენოპაუზა ანუ მენსტრუალური ციკლის შეწყვეტა, ქალის ცხოვრებაში ბუნებრივი პროცესია და თან ახლავს საკვერცხეების ჭკნობა, შესაბამისად, მის მიერ გამომუშავებული ჰორმონის- ესტრადიოლის დაქვეითება. ეს ჰორმონი სასიცოცხლოდ აუცილებელია ძვლის განახლების ციკლის რეგულაციისათვის. სწორედ ამიტომაც, მენოპაუზის პერიოდში ქალებში ხშირია ძვლოვანი მასის უეცარი და სწრაფი კარგვა, რაც აძლიერებს ოსტეოპოროზის განვითარებას. ძვლოვანი მასის დანაკარგმა მენოპაუზის შემდგომი პერიოდის პირველ წელს შეიძლება შეადგინოს ძვლოვანი მასის 10%, ყოველ მომდევნო წელს კი 2-5%. მენოპაუზის შემდგომი ოსტეოპოროზი ვითარდება 50-დან 75 წლამდე ასაკში და ხშირად დაკავშირებულია ხერხემლის რღვევასთან- იცვლება ტანადობა, მცირდება სიმაღლე, ხშირია ბარძაყის ყელის,მაჯისა და წინამხრის მოტეხილობები.

ცალკე აღნიშვნის ღირსია 35 წლის ასაკის ზემოთ ქალებში ორსულობისა და ლაქტაციის (ძუძუთი კვება) პერიოდის შემდეგ, კალციუმზე გაზრდილი მოთხოვნილებების შედეგად კალციუმის დეფიციტით გამოწვეული ოსტეოპოროზის განვითარების დაჩქარება. ამ პერიოდში ხშირია კბილების დაშლა, წელისა და ზურგის ტკივილი და ა.შ. რაც შეეხება მამაკაცებს, სასქესო ჰორმონების ნაკლებობისას (ჰიპოგონალიზმი) იზრდება ოსტეოპოროზის განვითარების რისკი, ტესტოსტერონს (მამაკაცის სასქესო ჰორმონს) ანაბოლური ეფექტი აქვს ძვლებზე.

– რა არის ოსტეოპოროზის განვითარების ხელშემწყობი ფაქტორები?

ესაა გენეტიკური ფაქტორი, ზრდის დასრულების ბოლოს ძვლოვანი მასის დაბალი პიკის ფორმირება (სხვავაგვარად რომ ვთქვათ, როცა ვერ ჩამოყალიბდა მაღალი სიმტკიცის ძვლები), ასაკი, მენოპაუზა (ქალებში), ძვლის აგებულების თავისებურებები; ტრავმები და დაცემები; კვება კალციუმისა და ვიტამინი D3 დაბალი შემცველობით, ცილოვანი საკვების ნაკლები მიღება (ხორცეული, თევზეული, რძის ნაწარმი, კვერცხი, ლობიო, ოსპი, ბარდა, წიწიბურა, მხალეული და სხვა), დაბალი მოძრაობითი აქტივობა, თამბაქოს მოწევა, ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება. მეორადი ოსტეოპოროზის დროს კი ამ ყველაფერს ემატება სამკურნალო პრეპარატების უარყოფითი მოქმედება (გლუკოკორტიკოიდები, იმუნოდეპრესანტები და სხვა).

– რა უწყობს ხელს ოსტეოპოროზის ნაადრევ განვითარებას?

ოსტეოპოროზის ნაადრევი განვითარების რისკ-ფაქტორებია: ადრეული მენოპაუზა; დედათა წესის გვიან დაწყება; დედათა წესის არქონა უნაყოფობა; თანმხლები დაავადებები: შაქრიანი დიაბეტი, ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითება, ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის სიჭარბე; პარკინსონის დაავადება, ჰემოლიზური ანემა; მედიკამენტების ხანგრძლივი მიღება (პრედნიზოლონი, დექსამეტაზონი, პოლკორტოლონი, კენალოგი; ჰეპარინი დიდ დოზებში; ანტიბიოტიკები; შარდმდენი პრეპარატები; ალუმინის შემცველი ანტაციდები; ქიმიოთერაპია; კრუნჩხვის საწინააღმდეგო პრეპარატები; განსაკუთრებულ ყურადღებას გავამახვილებთ ისეთი ქირურგიული ოპერაციების შემდგომ განვითარებულ ოსტეოპოროზზე, როგორიცაა კუჭის რეზექცია ნაწლავების რეზექცია; საკვერცხეების და საშვილოსნოს ამოღება.

ნაადრევად განვითარებულ ოსტეოპორიზს განეკუთვნება, აგრეთვე, ე.წ. „სტეროიდული ოსტეოპოროზი“. ის აღენიშნება იმ ავადმყოფების 20-40%-ს, ვინც ღებულობდა ხანგრძლივად გლუკოკორტიკოსტეროიდებს (პრედნიზოლონი, დექსამეტაზონი და სხვა). მნიშვნელობა აქვს მკურნალობის ხანგრძლივობას, მედიკამენტის დოზებს; პაციენტის ასაკს; სტეროიდული ოსტეოპოროზი ვითარდება იცენკო-კუშინგის დაავადებისა და სინდრომის დროს.

ოსტეოპოზი შემთხვევათა 50-90% ვითარდება ჰიპოგონადიზმის დროს (სასქესო ჰორმონების დეფიციტის დროს). ასეთ დროს აღინიშნება ესტროგენების დეფიციტი ქალებში, ანდროგენების დეფიციტი – მამაკაცებში, ძვლოვანი დანაკარგის მექანიზმი იგივეა, რაც კლიმაქტერულ პერიოდში განვითარებული ოსტეოპოროზისა.

სომატოტროპული (ზრდის ჰორმონების) უკმარისობა, ასევე,

(გაგრძელება გვ.7)

ოსტეოპოროზი – „ჩუმი ეპიდემია“

(მეექვსე გვერდიდან)

ხელს უწყობს ძვლოვანი ქსოვილის მინერალური სიმკვრივის დაქვეითებას. სომატოტროპული ჰორმონის სიჭარბისას (აკრომეგალია, გიგანტიზმი), ასევე, ადგილი აქვს ოსტეოპოროზის ან ოსტეოპენიის ნიშნებს.

- ძირითადად რა ჩივილები ახასიათებს ოსტეოპოროზს?

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ოსტეოპოროზს უწოდებენ „ჩუმ ეპიდემიას“. ეს დაკავშირებულია იმასთან, რომ ადრეული ცვლილებები, როგორც წესი, არ იძლევა გართულებების ნიშანს. ტკივილის სინდრომი შეიძლება გაჩნდეს მტკივნეული შეგრძნებებით, რომელიც ლოკალიზებულია ხერხემლის, გულმკერდის და წელის ნაწილებში. პაციენტები უჩივიან ზურგის ტკივილებს; ასევე ნეკნთაშუა ნერვების გაყოლებით. წელ-გავის მიდამოს ლოკალიზაციის დროს ტკივილი შეიძლება გავრცელდეს დუნდულოების და ფეხებისკენ. მტკივნეული შეგრძნებები შეიძლება გაძლიერდეს მოძრაობების დროს (განსაკუთრებით, მოუხერხებელი მოძრაობების დროს) სიმძიმის აწევისას.

ოსტეოპოროზულ მოტეხილობებში ხერხემლის მალების მოტეხილობები ერთ-ერთი გავრცელებული ტიპია. ამ მოტეხილობების დიდი ნაწილი მიმდინარეობს უსიმპტომოდ, ჩუმად. თუ ერთეული მოტეხილობებისას კლინიკური ნიშნები არა არის, მრავლობითი მოტეხილობის დროს აღინიშნება ზურგის მიდამოში მწვავე და ქრონიკული ტკივილი, ფიზიკური მოძრაობის შეზღუდვა, ყალიბდება ცვლილებები ტანადობაში: ე.წ. „მრგვალი ზურგი“, ხერხემლის გულმკერდის ნაწილის კიფოზური დეფორმაცია, გულმკერდის გვერდით ზედაპირზე კანის ნაკეცების გაჩენა; იცვლება სიარული, სიმაღლეში დაქვეითება (ხერხემლის მალების სიმაღლის დაქვეითების გამო.

- რა მეთოდები გამოიყენება ოსტეოპოროზის დიაგნოსტიკისთვის?

- შემთხვევათა 50%-ში ოსტეოპოროზი მიმდინარეობს უსიმპტომოდ, ჩივილების გარეშე. ამიტომ გამოკითხვისას დგინდება ოსტეოპოროზის რისკფაქტორების არსებობა, გადატანილი მოტეხილობების ხასიათი და გარემოებები; აუცილებელია, გაირკვას, პაციენტმა სიმაღლეში ცვლილებები განიცადა თუ არა; დგინდება, ასევე ტკივილის სინდრომის ხასიათი.

- ჩივილების და გასინჯვის მონაცემების სიმწირის გამო ოსტეოპოროზის დიაგნოსტიკაში პირველ ადგილზე გამოდის ინსტრუმენტული და ლაბორატორიული მეთოდები. მას განეკუთვნება რენტგენოლოგიური გამოკვლევა. ჩვეულებრივი რენტგენოლოგიური კვლევით ოსტეოპოროზი დიაგნოსტირდება მაშინ, როცა ძვლოვანი დანაკარგი უკვე 20%-ს შეადგენს (ზოგჯერ მეტსაც). ოსტეოპოროზის დიაგნოსტიკის „ოქროს სტანდარტი“ დენსიტომეტრიაა. ეს არის უფრო მგრძნობიარე მეთოდი, რომელიც საშუალებას იძლევა, ძვლოვანი დანაკარგი გამოავლინოს 2-5%-დან დაწყებული. თავის მხრივ, დენსიტომეტრული მეთოდები იყოფა იზოტოპურ, რენტგენოლოგიურ და ულტრაბგერით დენსიტომეტრად. ლაბორატორიული გამოკვლევებიდან მნიშვნელოვანია სისხლში კალციუმის (საერთო და იონიზირებული) და ფოსფორის განსაზღვრა; შარდში კალციუმისა და ფოსფორის განსაზღვრა; ძვლოვანი მარკერების განსაზღვრა.

- მოდით, ცოტაოდენი ინფორმაცია მივაწოდოთ მკითხველს მკურნალობის შესახებ.

- ოსტეოპოროზის მკურნალობა, ისევე, როგორც ნებისმიერი პათოლოგიის მკურნალობა, შეიძლება დაიყოს სიპტომურ და ეტიოპათოგენეზურ მკურნალობად.

სიმპტომური მკურნალობა მიმართულია ტკივილის მოსახსნელად, გამოიყენება ანალგეტიკური (ტკივილგამაყუჩებელი) პრეპარატები; მიორელაქსანტები; არამედიკამენტოზული სიმპტომური მეთოდებიდან გამოიყოფა ფიზიოთერაპია და მასაჟი. აქვე აღვნიშნავთ, რომ ძალოვანი დაწოლა უკუნაჩვენებია ოსტეოპოროზულად დაზიანებული ხერხემლის დროს.

სიმპტომური თერაპიიდან კარგი ეფექტის მიმცემია სამკურნალო ფიზკულტურა, განსაკუთრებით, სიარული და ცურვა. აქ მთავარი პრინციპია „სამკურნალო-ფიზკულტურა-ტკივილის გარეშე“. ეფექტურია ვარჯიშები, რომელიც აძლიერებს ზურგის კუნთებს, სიმძიმის აწევა აღრმავებს ჩივილებს, ზოგადად, რეკომენდირებულია რეგულარული, ზომიერი ფიზიკური დატვირთვა.

რაც შეეხება ეტიოპათოგენეზურ მკურნალობას, იგი მიმართულია იმ დარღვევების წარმომშობი მიზეზებისკენ, რომლებიც იწვევენ ოსტეოპოროზის განვითარებას. აღნიშნული მკურნალობა მიმართულია ძვლების სიმტკიცის გაზრდისკენ.

დაავადების მსუბუქი ფორმების დროს საკმარისია კალციუმის პრეპარატების მიღება, ასევე, რეკომენდირებულია D3 ვიტამინის დამატებითი მიღება.

ოსტეოპოროზის პროგრესირებადი და მძიმე ფორმების დროს ჩვენებების მიხედვით ინიშნება ესტროგენები, ბისფოსფონატები.

ბისფოსფონატების ჯგუფის პრეპარატები (ალენდრონინის მჟავა, იბანდრონის მჟავა, პიმიდრონის მჟავა) მტკიცედ უკავშირდებიან ძვლის მინერალს, თრგუნავენ ძვლოვანი ქსოვილის გაწოვის პროცესს.

მკურნალობის ეფექტურობის კრიტერიუმებია: ტკივილის სინდრომის დაქვეითება; ფიზიკური და მოძრაობით აქტივობის მომატება; ლაბორატორიულად ძვლოვანი მარკერების ცვლილებები; ძვლის მინერალური; სიმკვრივის გაზრდა; მოტეხილობების რისკის შემცირება.

- როგორია პროფილაქტიკის მეთოდები?

- ოსტეოპოროზის პროფილაქტიკა მიმართულია ჩონჩხის სიმტკიცის შექმნის და შენარჩუნებისაკენ, განსაკუთრებით, ინტენსიური ზრდისა და ძვლოვანი მასის პიკის ფორმირებისას; ორსულობისა და ლაქტაციის დროს; პრემენოპაუზის, მენოპაუზისა და პოსტმენოპაუზის დროს; ასევე, ხანგრძლივი იძულებითი მობილიზაციის დროს და სხვა.

- მეორადი პროფილაქტიკა მიმართულია მოტეხილობის თავიდან აცილებისაკენ უკვე განვითარებული ოსტეოპოროზის დროს.

- ოსტეოპოროზის პროფილაქტიკის მნიშვნელოვანი ფაქტორებია:

- სრულფასოვანი კვება კალციუმის შემცველი პროდუქტებით გამდიდრებული, ასევე D3 ვიტამინის შემცველი პროდუქტებით შევსებული;
- ფიზიკური აქტივობა;
- მავნე ჩვევების აღკვეთა;
- რეპროდუქციული ასაკის (ნაყოფისმიმცემი ასაკის) ქალებში მესტრუალური ციკლის შენარჩუნება;
- შეძლებისდაგვარად, ისეთი პრეპარატების მოხმარების შეზღუდვა, შემცირება, რომლებიც ნეგატიურად (უარყოფითად) მოქმედებს ძვლოვანი ქსოვილის მინერალურ სიმკვრივეზე;
- საკმარისი დროით ინსოლაცია (მზის სხივების მიღება).

- გმადლობთ კომპეტენტური და ამომწურავი საუბრისთვის. იმედია, ჩვენი მკითხველი გაითვალისწინებს თქვენს რჩევებს.

ესაუბრა
ნაირა გორაშვილი.

სპორტი

კუნგფუ-სანდა

12-13 მარტს თბილისში, ნაძალადევის რაიონის მართვეს (შრომითი რეზერვების) სპორტულ დარბაზში გაიმართა საერთაშორისო ტურნირი კუნგფუ-სანდაში. მონაწილეობას იღებდნენ როგორც საქართველოს რეგიონალური ფედერაციის კლუბები, ასევე სომხეთის, აზერბაიჯანის, ირანის, თურქეთის და რუსეთის წარმომადგენლები, სულ 200-ზე მეტი სპორტსმენი. ამ დიდ ტურნირზე მონაწილეობა მიიღო დედოფლისწყაროს რეგიონალური ფედერაციის და დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის კლუბმა „ლეგიონმაც“. ჩვენმა ბიჭებმა თავი არ დაზოგეს წარმატების მოსაპოვებლად და მართალია, უთანასწორო ბრძოლებში მოუწიათ გამოსვლა (სომხეთის და აზერბაიჯანის წარმომადგენლებმა ასაკი და წონები შეცვალეს და არასპორტული საქციელი იკადრეს), საკმაოდ წარმატებულად გამოვიდნენ როგორც ძველი, ისე ახალი სპორტსმენები. სამწუხაროდ, ტრავმების გამო ოთხი გამოცდილი ლეგიონერი-ზურა გოგოშვილი, ვოვა ბონდარენკო, ნუკრი ქოზაშვილი და ზაზა ბოსტოლანაშვილი ვერ გამოვიდნენ ტატამზე. გუნდმა 6 მონაწილიდან ასეთი შედეგი დადო: პირველი ადგილი ლევან ღანიშაშვილს ერგო, ის 15 წლისაა და 61 კგ. წონით კატეგორიაში იბრძოდა. მეორე ადგილზე 13 წლის ცოტნე ბეჟანიშვილი გავიდა 56 კგ. წონით კატეგორიაში. მესამე ადგილი დაიკავეს 15 წლის ილო მოსაშვილმა, 55 კგ. წონით კატეგორიაში, 16 წლის თედო ვარდიშვილმა- 57კგ-ში, 14 წლის ოთარ გავაშელიშვილმა -72 კგ-ში, 13 წლის მიშიკო აკიმენკომ – 56კგ-ში. ვერ იასპარეზა ოთარ ყოჩიაშვილმა, რომელსაც სომხებმა ასაკით დიდი სპორტსმენი შეურჩიეს. 14 წლის ოთარ გავაშელიშვილს კი თავის წონასა და ასაკში მოწინააღმდეგე არა ჰყავდა და ამიტომ შეახვედრეს 16 წლის სპორტსმენი. ოთარს უკან არ დაუხევია და ვაჟკაცურად იბრძოდა, რაც მისაბაძი საქციელი იყო ყველასთვის.

უცხო ქვეყნის წარმომადგენლები ხშირად მიმართავენ აკრძალულ მეთოდებს, რაც იწვევს დიდ გაუგებრობებს და კონფლიქტებს. ეროვნული ფედერაციის რეგიონალური ფედერაციის ხელმძღვანელობა ყველაფერს ვაკეთებთ, რომ დავიცვათ ჩვენი სპორტსმენების პრესტიჟი, ჯანმრთელობა და სიამაყე... ჩვენი დიდი თხოვნაა, მშობლები ნუ ჩაერევიან უხეშად სპორტსმენის და მასწავლებლის ურთიერთობაში. ნებისმიერ შემთხვევაში მასწავლებლები და მშობლები უნდა გაერთიანდნენ საერთო მიზნის მისაღწევად, რომ ერთად გავზარდოთ ჩვენი შვილები სწორად და ამით მივაღწევთ დადებით შედეგებს.

მიხეილ სეხნიაშვილი,
საქართველოს საბრძოლო ხელოვნებების ფედერაციის ვიცე-პრეზიდენტი და შეფ-ინსტრუქტორი.

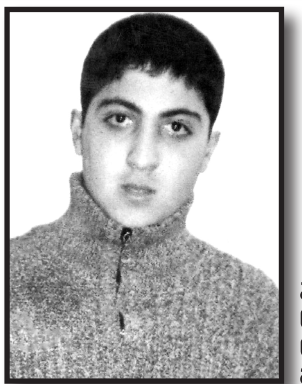
მადლიერება

მადლიერებას გამოვხატავთ და დიდ პატივისცემას გამოვთქვამთ მუნიციპალიტეტის დასუფთავების სამსახურის „სერვისი 2007“ -ის უფროსის დავით დუღაშვილის და მისი თანამშრომლების მისამართით. მეეზოვეებიდან პირადად არცერთს არ ვიცნობთ, მაგრამ უზომოდ მადლიერნი ვართ მათი მუშაობით. ყოველ დილით რომ გამოხვალ და დაწკრიალებული დაგხვდება ქუჩა, ეს ძალიან ბევრს ნიშნავს. მინდა, ყველა თანამშრომელს მადლობა გადავუხადო კარგი მუშაობისთვის.

პატივისცემით, თავისუფლების ქუჩის მაცხოვრებლები
- ნუნუ თათარაშვილი,
გელა ბიკაშვილი

გახსენება

ნიკა სეფიაშვილი



ნეტავ, ასე რატომ ხდება,
დედას შვილი რად უკვდება?!
რა აზრი აქვს, დედის ყოფნას,
როცა შვილი ენატრება?!
ელოდება იმის მოსვლას,
ელოდება, ელოდება,-
შვილი აღარ უბრუნდება?!

ნიკა, ჩვენო საყვარელო ბიჭო, შენს მოლოდინში 10 წელი გავიდა. მე და მამაშენი ძალიან დავიღალეთ შენი მონატრებით. შენ ხომ მამის დიდი იმედი იყავი, შვილო.

ნეტავი იმ დღეს, როცა შენ მოევლინე ქვეყანას, ყველა შენ შეგხაროდით, დაგთათანებდით. შენ ისეთ გარემოში იზრდებოდი, რომ კარგად შეითვისე ცხოვრება, თავისი ავ-კარგით. პატარა ბიჭი ყველა ასაკის ადამიანთან ამხანაგობდი. მიუხედავად შენი ასაკისა, კარგად იცოდი შრომის ფასი, ამიტომაც იყო, რომ 14 წლისას უკვე გქონდა ჯიბის ფული, რასაც არავისთვის იშურებდი. ვინმეს წყალი რომ ეთხოვა, ლუდს ასმევდი, იაფფასიან სიგარეტს თუ ეწეოდა, ძვირადღირებულს ყიდულობდი, სადღაც ვალი რომ ჰქონოდათ, ვალს უხდიდი. შენ იმდენი სიკეთე გაქვს გაკეთებული, ახლა ამას ვერ ჩამოვთვლი, ამიტომაც კარგი ვაჟკაცის სახელი დაიმკვიდრე, ყველა ტკბილად გიგონებს. ღმერთმა გიცოცხლოს მომგონებელი.

იმ ავბედით 15 მარტსაც დაგორებული მანქანა შეაჩერე, შენ კი სამუდამოდ გაუყევი უფლისკენ მიმავალ ბილიკს.

ჩვენო ალალო და კეთილო ბიჭო, შენმა დარდმა ძალიან მოგვტეხა მე და მამაშენი. კეთილი ადამიანების დახმარებით, მე ეკლესიას მივაშურე, სადაც ვპოვე სიმშვიდე, ნუგეში, რწმენა. მივხვდი, უფლება არ მქონდა, გულხელდაკრეფილს მევლო, ყველას გჭირდებოდით, შენც და ცოცხლებსაც, სამუშაოზე კი რამდენი მშიერი ადამიანის დაპურებაზე უნდა მეზრუნა ყოველდღე.

ნიკა, 28 მარტს შენი დაბადების დღეა, 25 წლის მეყოლებოდი, ცხოვრებაშიც შენი ადგილი გექნებოდა, მაგრამ უფლის ნებაა ყველაფერი...

დედა გენაცვალოს შვილო, სანთლებითა და მიხაკებით მოგილოცავთ დაბადების დღეს და მოგეფერებით.

10 წელია, ღვთისმშობლის მიძინების ტაძარში კანდელი არ ჩამიქრია, არც მოგაკლებ სანთელ-საკმეველს, შენს სახელზე გაცემულ მოწყალებას. ღმერთმა გიცოცხლოს და გიმრავლოს შენთვის მლოცველები. 15 მარტს რამდენმა ღვთისმსახურმა გადაიხადა შენი სულის მოსახსენებელი პანაშვიდი. ღმერთმა დალოცოს ყველა.

შენ კი მაინდან ილოცე მამუკასა და ეკასთვის, ზუკას, ნინოს და ნიკასთვის, შენი ამხანაგებისთვის და ყველა ახალგაზრდისთვის, რომ ბედნიერ და მშვიდობიან საქართველოში იცხოვრონ.

უფალო, ნათელში ამყოფე, ჩვენი პატარა ნიკას სული.

შენი ოჯახი

შვილები: ანა, ნუკრი, რძალი მაია, სიძე თემირ შანშაშვილი, შვილიშვილები: ზურაბი, შორენა, ნათია, ნინო, მარიამი, დავითი იუწყებიან

ნათელა ბენაშვილ-გოგიაშვილის

გარდაცვალებას. დაკრძალვა 26/03/2016 წ. ქ. დედოფლისწყაროში.

გაზეთ „შირაქის“ რედაქციის თანამშრომლები თანაგრძნობას უცხადებენ ანა ბენაშვილს, თემირი, ზურა და შორენა შანშაშვილებს

ნათელა ბენაშვილ-გოგიაშვილის

გარდაცვალების გამო

პატარა ქალბატონის განცდები შორეულ აფრიკაში

(მეოთხე გვერდიდან)

სუდანი უდიდეს სახელმწიფოთა შორის აფრიკაში მესამეა, მსოფლიოს უდიდეს სუვერენულ სახელმწიფოებს შორის კი მეთხუთმეტე. მას ჩრდილოეთიდან ესაზღვრება ეგვიპტე, ჩრდილო-დასავლეთიდან ცენტრალური აფრიკის რესპუბლიკა, სამხრეთიდან-სამხრეთ სუდანი, აღმოსავლეთით ეთიოპია.

ექსკურსია „ნუბიური“ პირამიდების სანახავად

სუდანის დედაქალაქი ხართუმი

ოფიცილური ენებია: არაბული, ინგლისური.

უძველესი ენა-ნუბიური, ნილო-საჰარულ ენათა შორის ყველაზე ძველია.

რელიგია-ისლამი.

– შენი მშობლები სუდანის დედაქალაქში ცხოვრობენ, სადც შენ რამდენჯერმე იყავი. როგორია ეს ქალაქი შენი თვალთახედვით?

-1956 წლიდან, როდესაც სუდანი დამოუკიდებელ რესპუბლიკად გამოცხადდა, ქვეყნის დედაქალაქი გახდა ხართუმი. (რაც არაბულად ხორთუმს ნიშნავს).

დედაქალაქის მოსახლეობა 8 მილიონამდეა. ქალაქი გაშენებულია ნილოსის სანაპიროზე, იქ, სადაც თეთრი და ცისფერი ნილოსი ერთმანეთს უერთდება. იგი ერთ-ერთი ლამაზი ქალაქია მსოფლიოში. წარმოდგენილია მაღალი, ორიგინალური შენობებით, არის სასტუმროები, მაღაზიები, ინსტიტუტები, რესტორნები.

ნილოსის დამსახურებით ქალაქი გამწვანებულია, სანაპირო ნოყიერი მიწითაა მოფენილი, რაც ხელს უწყობს მოიყვანონ როგორც თავიანთი საკვები, ისე – ცხოველებისთვის ბალახი.

ხართუმში ბევრი რამეა სანახავი. აქ ერთმანეთს ერწყმის ძველი და ახალი კულტურა. მე ყველაზე მეტად მომწონს სუდანის ნაციონალური მუზეუმის დათვალიერება. აქ ინახება უძველესი ცივილიზაციის დამადასტურებელი სტატუეტკები, სტელები, სამარხები და წარწერები.

განსაკუთრებით დამაინტერესა მუზეუმის მეორე სართულზე გამოფენილმა მართლმადიდებლური ტაძრის ფრაგმენტებმა, უდაბნოში, სოფელ მარიკუნასთან ახლოს, აღმოუჩენიათ მე-10 საუკუნის დანგრეული ტაძარი. მუზეუმში გადმოტანილია საკურთხეველი, ფრესკები კი დარბაზის კედლებზეა გადმოტანილი. სამწუხაროდ, ფრესკები დაზიანებულია.

– ორიოდე სიტყვა მსოფლიოს უდიდეს მდინარე ნილოსზეც გვითხარი.

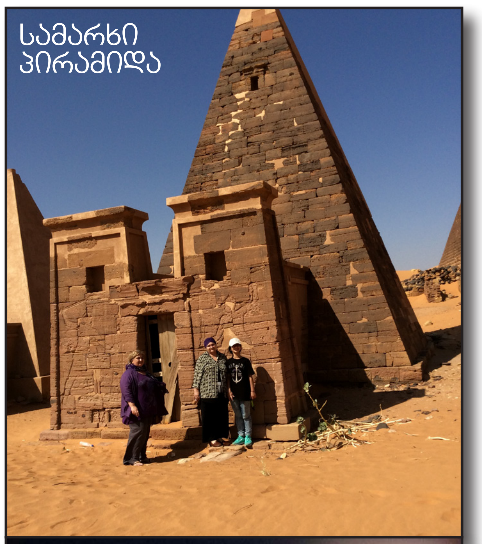
მე ძალიან მომეწონა ნილოსზე ნავით გასეირნება და იმის ყურება, თუ როგორ ჰარმონიულად უერთდება ორი მდორედ მინადენი თეთრი და ცისფერი ნილოსი ერთმანეთს, განსხვავებით ჩვენი შავი და თეთრი არაგვისა, რომელიც მთის მდინარეა და მჩქეფარედ, გიჟმაჟურად ერწყმიან ერთმანეთს.

ნილოსი მიჩნეულია მსოფლიოს უგრძეს მდინარედ. იგი სათავეს იღებს ლუფირონზადან, გაივლის 5 ქვეყანას: ბურუნდი, რუანდა, ტანზანია, სუდანი, ეგვიპტე და ჩაედინება ხმელთაშუა ზღვაში.

ნილოსი აფრიკის კონტინენტის ამ ქვეყნებს აძლევს სიცოცხლეს.

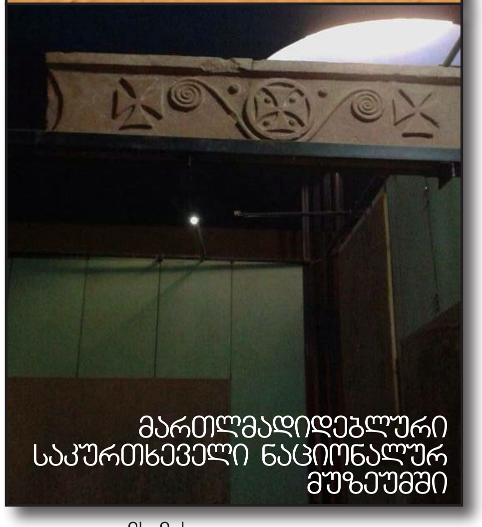
– პირამიდები სუდანის ერთ-ერთი საოცრებაა. რა შთაბეჭდილება მოახდინა შენზე?

ავიაკომპანიის მფლობელებმა ჩენი ოჯახი წაგვიყვანეს „ნუბიური“ პირამიდების სანახავად. ძველი ქუშის სამეფოს მცხოვრებნი დასაკრძალად პირამიდებს აგებდნენ. არქეოლოგებმა თანამედროვე სუდანის ტერიტორიაზე გათხარეს მთელი სასაფლაო, 2000წლის ასაკის 16 პირამიდა. ყოველი მათგანის ქვეშ საფლავია. ერთ-ერთ შენობაში მიწისქვეშა სამეფოს ღმერთის ოსირისისადმი შესაწირავის მაგიდა აღმოაჩინეს. ეს ქუშიტებისათვის ტიპიური იყო, ვინაიდან ისინი ეგვიპტელთა ღმერთს სცემდნენ თაყვანს.


სამარხი პირამიდა

სუდანური პირამიდები შეისწავლეს ბრიტანეთის მუზეუმის არქეოლოგებმა. აღმოჩენილია სულ ოთხასამდე პირამიდა, რომელთაგან ყველაზე მაღალია 36 მეტრის და დაბალი 16 მეტრის. არქეოლოგები აღნიშნავენ , რომ ეგვიპტელებისაგან განსხხვავებით, პირამიდებს მხოლოდ დიდებულებისათვის არ აგებდნენ.

შესწავლილი პირამიდები, რომლებიც ჩვენ მოვინახულეთ, სხვადასხვა პერიოდშია აგებული. ძველი წელთაღრიცხვის IX საუკუნესა და ჩვენი წელთღრიცხვის IV საუკუნეს შორის. ეს იყო უდაბნოში ქ. ალ-დამართან ახლოს. მე უზომოდ ბედნიერი ვარ, რომ ჩემს მშობლებს ასეთი საინტერესო ცხოვრება აქვთ და მე ამის ერთი პატარა ნაწილი ვარ. ბედნიერი ვარ იმითაც, რომ ვიზრდები საქართველოში, ჩემს საყვარელ ბებოსთან. ჩემი ცოდნის ჰორიზონტის გაზრდას და ეროვნული ფესვების და სულის გაღრმავებას ხელს უწყობს ისიც, რომ ჩემი ბებო- ლია ხუციშვილი ორ ათეულ წელზე მეტი მხარეთმცოდნეობის მუზეუმის დირექტორი იყო, პროფესიით ისტორიკოსია, ბევრი რამ იცის ისტორიის თუ არქეოლოგიის კუთხით და უშურველად გადმომცემს მას.


მართლმადიდებლური საკურთხეველი ნაციონალურ მუზეუმში

გმადლობთ, კატო, ძალიან საინტერესო იყო შენთან საუბარი. გისურვებთ წარმატებას სწავლაში. შენს მშობლებს კი კვლავაც საინტერესო და მრავალგეროვან ცხოვრებას და წარმატებას თავიანთ საქმიანობაში.

ნაირა გორაშვილი

თეთრი და ცისფერი ნილოსის შესართავთან

ულოცავენ!

ნანუკა და საბა ნასრაშვილებს!

სულით და გულით ვულოცავ ჩემს უსაყვარლეს შვილიშვილებს-ნანუკას დაბადებიდან 2 წლისთავს, ხოლო საბას - 1 წლის იუბილეს.

ვუსურვებ ჯანმრთელობას, ულევ სიხარულს, სიყვარულს და ბედნიერებას მთელი ცხოვრების მანძილზე.

სიყვარულით, ნანი ბაღაშვილი.
სოფელი ზემო მაჩხაანი

სიახლე დედოფლისწყაროში

„სანო“ - ცხოველთა კვებითი დანამატების მწარმოებელი უმსხვილესი გერმანული კომპანია უკვე საქართველოშია. ჰოლდინგი 42 წლის მანძილზე წარმატებით მოქმედებს მსოფლიო ბაზარზე და მომხმარებელს სთავაზობს უმაღლესი ხარისხის პროდუქციას, როგორიცაა მინერალური საკვები პრემიქსის სახით, კონცენტრირებული ამინოპროტეინების კომპლექსი. “სანოს” კონცეფციას წარმოადგენს ცხოველთა ჯანმრთელობის დაბალანსება მხოლოდ ჯანსაღი, არაგენმოდიფიცირებული კვებით, ყოველგვარი ქიმიკატების გარეშე.

გარდა მაღალი ხარისხის პროდუქტისა, გერმანელი სპეციალისტები მომხმარებელს გაუწევენ მუდმივ კონსულტაციებს, შეიმუშავებენ ინდივიდუალურ რეცეპტურას, დანერგავენ თანამედროვე ტექნოლოგიებს და ინოვაციებს მეცხოველეობაში. პროექტში ჩაერთვებიან და დასაქმდებიან მომავალი ქართველი სპეციალისტები, პროფესიულ დონეზე მომზადდებიან სერთიფიცირებული ცხოველთა კვების ტქნოლოგები, ვეტერინარები, კონსულტანტები.

დამატებითი ინფორმაციისთვის და “სანოს” პროდუქციის შესაძენად მიმართეთ ზოოვეტერინალურ მაღაზიას. დედოფლიწყარო, რუსთაველის ქ. №4. ავტოგასამართი სადგურის “სოკარის” მოპირდაპირე მხარეს

ყურადღება!

ხუთშაბათს, 31 მარტს, სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა ცენტრი, დაწესებულება -ორგანიზაციების ნაკრებ გუნდებს გიწვევთ ინტელექტუალურ თამაშში-”რა? სად? როდის?” მონაწილეობის მისაღებად.
დასაწყისი 18 საათზე
მისამართი: კოსტავას ქ.№ 3
ინფორმაციისთვის მოგვმართეთ:
595 090513

იყიდება სათესლე მზესუმზირა, ფასი შეთანხმებით.
მსურველები დაგვიკავშირდით:
598 985722

ამინდი დედოფლისწყარო

ორშაბათი 28.03 დღე	ორშაბათი 28.03 ღამე	სამშაბათი 29.03 დღე	სამშაბათი 29.03 ღამე	ოთხშაბათი 30.03 დღე	ოთხშაბათი 30.03 ღამე	ხუთშაბათი 31.03 დღე	ხუთშაბათი 31.03 ღამე	პარასკევი 01.03 დღე	პარასკევი 01.03 ღამე	შაბათი 02.03 დღე	შაბათი 02.03 ღამე	კვირა 03.03 დღე	კვირა 03.03 ღამე
8 °	7 °	2 °	1 °	4 °	3 °	6 °	4 °	8 °	7 °	10 °	7 °	12 °	9 °

გამომცემელი შპს „შირაქი“
დირექტორი ინგა შიოლაშვილი
რედაქტორი **ნაირა გორაშვილი-პოპიაშვილი**
წერილში მოყვანილ ფაქტებსა და ციფრებზე პასუხს აგებს ავტორი.

სარედაქციო კოლეგია: ლალი მეხრიშვილი, ილია მარტყოფლიშვილი (ჟურნალისტები) ; ელზა ხარაშვილი (სტილისტ-მენეჯერი); ნათელა ბოსტაშვილი (ბუღალტერი) ; ნიაზი ჯანაშვილი (ოფის-მენეჯერი) ; მზია ქენქაძე (დისტრიბუტორი); ზურაბ ბუწაშვილი (კომპიუტერული უზრუნველყოფა).
გაზეთი აიწყო და დაკაბადონდა „შირაქის“ კომპიუტერულ ბაზაზე.
ყოველკვირეული გამოცემა იბეჭდება შ.პ.ს „სამშობლოს“ სტამბაში.

რედაქციის მისამართია:
ქალაქი დედოფლისწყარო, ფიროსმანის №18,
ტელ. 0 356 22 55-49;
598 72-18-72 (დირექტორი)
591-97-73-26 (რედაქტორი)

რეგისტრირებულია დედოფლისწყაროს რაიონის სასამართლოს მიერ, №6014-468.