



შირაქი

SHIRAKI

www.open.ge

გამოქვეყნდა 1937 წლიდან

დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის გაზეთი

№10 (9.674)

21-28 მარტი 2015 წელი

ფასი: 50 თეთრი

ყოველკვირული გამოცემა

ჟურნალისტიკა - თანამედროვეობის მემკვიდრე თუ მეოთხე ხელისუფლება?



21 მარტი ქართული ჟურნალისტიკის დღეა. ამ დღეს მილოცვებისა და კეთილი სურვილების პარალელურად ჟურნალისტიკა კიდევ ერთხელ ვაგვლებს თვალს იმ გზას, რომელმაც ამ პროფესიამდე მოგვიყვანა. ბავშვობაში არაერთი გატაცება მქონდა, ჯერ საგამოძიებო საქმიანობა მზიბლავდა, შემდეგ არქეოლოგობა, მერე კი, როცა სერიოზულად დავფიქრედი მომავალ პროფესიაზე, ექიმობა გახდა ჩემი ოცნება, თუმცა ის მოშობების წინააღმდეგობის გამო ოცნებად დარჩა...

ჟურნალისტიკაზე არასოდეს მიოცნებია, მიუხედავად იმისა, რომ წერა ყოველთვის მიყვარდა. სკოლის პერიოდში, გარდატეხის ასაკში ლექსებსაც ვწერდი, ოღონდ

ჩემად, ჩემთვის, სულიერი განწყობა გადმოქონდა ფურცელზე... მერე იყო სტუდენტობის წლები, სადაც ფილოსოფიის სიღრმეებში ჩაფლულს პოეზიისთვის ნაკლებად მეცალა, თუმცა, სხვადასხვა მოაზროვნის განსხვავებული მსოფლმხედველობის განხილვა ამ ფაკულტეტის სტუდენტებში ანალიზის უნარს უფრო ანვითარებდა. უნივერსიტეტის დამთავრების შემდეგ დედოფლისწყაროში დავებრუნე და ადგილობრივ გაზეთში დავინყე მუშაობა, ჩემი პირველი სტატიაც მასოვს და ის განცდაც, რომლითაც ის დავწერე... შემდეგ იყო სხვადასხვა რეგიონულ გაზეთთან, რადიოსთან თანამშრომლობის წლები... ამ წლებმა გამოცდილება მომცა და მასწავლა,

როგორ უნდა იყოს ჟურნალისტიკა, რათა მან არ დაკარგოს მკითხველი, რესპოდენტი და ინფორმაციის წყარო...

დაიხ, თანამედროვე სამყაროში, სადაც ღირებულებათა გადაფასება ჩვეულებრივ ამბად აღიქმება, ჟურნალისტიკას რამდენიმე ფუნქცია აქვს შეთავსებული, ის არის თანამედროვეობის მემკვიდრე და მეოთხე ხელისუფლებაც, რომელთა საშუალებითაც განვითარებად სახელმწიფოებში ფერადი რეკლამებიც იგეგმება და ხელისუფლების ცვლილებაც ხდება...

დღეს მე ამ ბლოგს არ ვწერ როგორც ჟურნალისტიკა, დღეს მე გაცვილებით დიდი პასუხისმგებლობა მაკისრია როგორც გა-

ზეთის, ასევე მკითხველის წინაშე, როგორც „შირაქის“ მთავარ რედაქტორს... თუმცა, ყოველი სტატიის მომზადებისას, მე მაინც ვრჩები იმ ჟურნალისტიკად, რომელსაც სურს, რომ არ დაკარგოს ობიექტურობის გრძობა და არც ის იმიჯი, რაც წლების განმავლობაში შეუქმნია.

დღეს ბევრს საუბრობენ პროფესიონალიზმზე და მის დეფინიციტზე საქართველოში. ჟურნალისტიკის სფეროც არაა გამონაკლისი. შესაძლოა, ბევრი მათგანი ჟურნალისტიკის ფაკულტეტის წარჩინებული კურსდამთავრებულიც იყოს, თუმცა პრიორიტეტების არჩევანში ცდებოდეს - ზოგს ტაში ხიბლავს, „ძლიერთა ამა ქვეყნისათა“... ობიექტურობისა და მოუკერძოებლობის გარდა ჟურნალისტიკის საქმიანობის ამოსავალი წერტილი ადამიანი უნდა იყოს.

ხშირად ვწერდი ადამიანების პრობლემებზე და ვცდილობდი, ნებისმიერი სიტუაციისას იმ ადამიანების ადგილას წარმომედგინა საკუთარი თავი, ვისზეც სტატიას ვამზადებდი, ასეა დღესაც... ჩვენი გაზეთი დიდ ადგილს უთმობს დედოფლისწყაროელთა პრობლემების გაშუქებას და ხშირად მედიატორის ფუნქციას ასრულებს მკითხველსა და ადგილობრივ ხელისუფლებას შორის, დამუთანხმებით, სწორი ინფორმაციის მიწოდებასთან ერთად ეს გაზეთის მთავარი დანიშნულებაა.

ყველა ჟურნალისტიკა ვულოცავ პროფესიულ დღეს და ვუსურვებ, არასოდეს დაეკარგოს ობიექტურობის გრძობა და ერთგული მკითხველი.

- #### კარგი ჟურნალისტიკის ათი წესი
1. ყველა ჟურნალისტიკა ასწავლიან, რომ უნდა დასვას კითხვები: ვინ? რა? სად? როდის? ამას გარდა საუკეთესო ჟურნალისტიკები იძლევიან კითხვებს: რატომ? როგორ?
 2. დაინტერესდით ადამიანებით. ჟურნალისტიკა ხომ ადამიანებს ეხება.
 3. წინასწარი მომზადება არის უმნიშვნელოვანესი. ნუ დარჩებით ბედნიერი შემთხვევის იმედად. წინასწარ მოამზადეთ ასეთი შემთხვევა.
 4. ისწავლეთ გამოკვლევა. ახალი ამბები არ არის ყვავილები, რომლებიც უნდა დაკრიფო, არამედ განძია, რომელსაც უნდა მიაკვლიო.
 5. ყოველთვის შეამოწმეთ ფაქტები. შემდეგ კი გადაამოწმეთ კიდევ ერთხელ. ძალიან კარგია, რომ იყოთ პირველი, მაგრამ არავინ მოგცემთ ჯილდოს იმისთვის, რომ იყოთ პირველი, მაგრამ გაავრცელოთ მცდარი ინფორმაცია.
 6. იმუშავეთ დინჯად, მაგრამ არა მეტისმეტად ნელა.
 7. გახსოვდეთ, რომ თქვენ ფლობთ ძალაუფლებას — მას შეუძლია შელახოს სხვისი რეპუტაცია, ამ ძალაუფლებას ყოველთვის თან ახლავს პასუხისმგებლობა.
 8. იყავით სკეპტიკური, მაგრამ არა ცინიკური.
 9. ამბების მოყოლა ისეთივე ძველია, როგორც ცივილიზაცია. ჟურნალისტიკა ძირითადად არის კარგი ამბების მოყოლა.
 10. ჟურნალისტიკა უნდა შეეძლოს სხვის სამუშაო მაგიდაზე შებრუნებით დადებული ფურცლის წაკითხვა.

ინა შილაშვილი

P.S. მათ, ვისაც მომავალში სურთ, ჟურნალისტიკის პროფესიას დაუფლონ, ვთავაზობთ რამდენიმე წესს, რომლის გათვალისწინებაც აუცილებლად მოუწევთ:

სეტყვის საინალფორმაციო სისტემა დედოფლისწყაროშიც განთავსდება

დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის საკრებულოს კანკარგულების საფუძველზე, სსიპ სახელმწიფო სამხედრო-სამეცნიერო ტექნიკურ ცენტრ „დელტა“ თავსწაროსა და ქვემო ქედში მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული არასასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ნაკვეთები სეტყვის საინალფორმაციო დანადგარების ზემოქმედების წერტილების პოზიციების მოსაწყობად უსასყიდლოდ გადაეცემა.

ზემოქმედების წერტილების პოზიციების მონაცემები წინასწარ

შერჩეულ ადგილებზე მიმდინარეობს. კახეთის რეგიონში სულ 83 ერთეული ასეთი წერტილი განთავსდება, რომლებიც გეოფიზიკის ინსტიტუტისა და ჰიდრომეტეოროლოგიური ცენტრის რეკომენდაციით და დასკვნების მიხედვითაა შერჩეული. სისტემის პირველი სატესტო სროლები აპრილში განხორციელდება, სრულ ფუნქციონირებას კი ზაფხულიდან დაიწყებს.

სეტყვის საინალფორმაციო რაკეტების საშუალებით ღრუბელში სეტყვის კრისტალების დაშლა

ადრეულ სტადიაზე ვერცხლის იოდის გაფრქვევით მოხდება.. შესაბამისად, ის გარემოსა და მოსახლეობის ჯანმრთელობაზე უარყოფით ზემოქმედებას არ მოახდენს.

პროექტს კომპანია „დელტა“ ახორციელებს. სპეციალისტთა განცხადებით, ახალი რადარები სეტყვისაგან მიყენებულ ზარალს 85-95 % -ით შეამცირებს. პროექტის განხორციელებას მეთვალყურეობას ეკომინიკის სამინისტრო გაუწევს. „კახეთის რეგიონის სეტყვა თითქმის ყოვე-

ლწლიურად აზარალებს. გამოწვეული არც ჩვენი მუნიციპალიტეტია. სეტყვის საინალფორმაციო სისტემა დედოფლისწყაროში გასული საუკუნის სამოციანი წლებიდან არსებობდა. შესაბამისად, საკუთარი ნაშრომის მინიმალურ დროში განადგურებისგან გლახი დაზღვეული იყო. ძველი დანადგარები განადგურდა და დღის წესრიგში ახალი და თანამედროვე სისტემის შექმნა დადგა. დღევანდელმა ხელისუფლებამ წინასწარჩვენი დაპირება შეასრულა და ახალი, უფრო უსაფრთხო სისტე-

მა შექმნა. ჩვენი გლეხებიც მშვიდად შეხვდებიან მოახლოებულ ღრუბელს, რადგან თანამედროვე დანადგარს საეჭვო ღრუბლის ადრეულ ეტაპზე აღმოჩენის სადგური გააჩნია. მუნიციპალიტეტში მხოლოდ ზემოქმედების წერტილები განთავსდება, მათი მართვა კი თბილისიდან მოხდება. დედოფლისწყაროში ოცამდე ასეთი წერტილის მონაცემები იგეგმება“ - აცხადებს დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარე ზვიად ჯავახიშვილი.

თვალის უფასო ოპერაციები ბრძელდება

მმ.3

ჭადრაკი - ინტელექტუალური სპორტი

მმ.8

გაჭირვების ფასი...

მმ.4

რა უმძიმესა გააციფხობს მრგანისეში კალციუმისა და D ვ ვიტამინის ნაკლებობა?

მმ.6

თვალის უფასო ოპერაციები ბრძელდება

დედოფლისწყაროში სხვადასხვა სირთულის თვალის ოპერაციების მორიგი ეტაპი ჩატარდა. პროექტი დედოფლისწყაროს საავადმყოფოს და „ოფთალმიჯს“ შორის გაფორმებული ხელშეკრულების თანახმად ხორციელდება.

როგორც დედოფლისწყაროს საავადმყოფოს ოფთალმოლოგმა მათა ტოკლიძემ განუცხადა, დედოფლისწყაროს გასული წლის დეკემბრიდან პერიოდულად თბილისელი სპეციალისტები სტუმრობენ, რომელთაც უკვე ორმოცდაათამდე ოპერაცია ჩატარეს.

მისი თქმით, უმწიფეს ოპერაციები უფასოდ ჩატარდება, პენსიონერებს კი მხოლოდ 10%-ის გადახდა მოუხდათ. ამ დრომდე მსგავსი პრობლემის პაციენტებს დედოფლისწყაროდან წნორსა და გურჯაანში მგზავრობა უწევდათ, რაც მათთვის დამატებით პრობლემებს

ქმნიდა. თბილისელი ოფთალმოლოგების განმარტებით, დედოფლისწყაროში კვალიფიციური კოლეგები არიან, რომლებთანაც აქტიურად თანამშრომლობენ.

სამა ალექსიძე (პროფესორი): „ბევრ რეგიონში დავდივარ და როცა რთულ ოპერაციებს ვაკეთებ, აუცილებელია ვიცოდეთ, შემდეგ ეტაპზე ვის ვანდობთ პაციენტს და ვის მოუწევს მისთვის მეთვალყურეობის განწევა. სიმართლე გითხრათ, დედოფლისწყაროში იმედინად ჩამოვდივარ ხოლმე, რადგან დიდი ხანია ქალბატონ მათა ტოკლიძემ ვიცნობ და ვთანამშრომლობ. ამ მხრივ ძალიან გაგვიმართლა, რადგან ვიცით, რომ პაციენტები საიმედო ხელში არიან და მან მართლაც კარგად მოამზადა წინასაოპერაციო პერიოდი. ბოლო ხანებში ჩვენი თანამშრომლობის რეანიმაცია მოვახდინეთ და აქტიური თანამშრომლობა დავინწყეთ. ეტა-

პობრივად დედოფლისწყაროში ჩამოვდივარ, რათა ისეთი ოპერაციები გავაკეთოთ, რომელიც ადგილზე არ კეთდება და პაციენტებს სხვა ქალაქებში მგზავრობა აღარ მოუხდეთ. ეს კი მოსახლეობას დამატებით პრობლემებს და ხარჯებს თავიდან აარიდებს. მინდა გითხრათ, რომ სულ მალე გადავალთ თანამედროვე, უნაკერო ტიპის ოპერაციებზე. ამას ლაზერულ ოპერაციებს უწოდებენ, სინამდვილეში კი ეს არის ულტრაბგერითი ოპერაციები. ამ პროცედურების ადგილზე ჩატარებით დედოფლისწყაროს მოსახლეობა შევბას იგრძნობს. განსაკუთრებით ასაკოვანი და დაუძღვრებელი ხალხი გვაკითხავს, რომელთაც გადაადგილება საკმაოდ უჭირთ. ასევე, მინდა გითხრათ, რომ ადგილზე არამარტო კატარაქტის ქირურგია კეთდება, რომელიც ერთ-ერთი ყველაზე მრავალრიცხოვანია ყველა ტიპის ქირურგიებს შორის და მათ შორის ჩვენს დარგში. დაახლოებით ოპერაციების 70%-ი კატარაქტაზე მოდის. აგრეთვე გლაუკომის, სხვადასხვა პლასტიკური ოპერაციები თვალის კაკალზე და ზოგადად, ყველა ტიპის ოპერაციებს ადგილზე ვთავაზობთ, რაც ყველაზე მოთხოვნადია მოსახლეობაში“.

„გასული წლის დეკემბრიდან დავინწყეთ თანამშრომლობა. უკვე ორმოცზე მეტი ოპერაცია ჩატარდა. გლაუკომები, კატარაქტები, ტერორიუმები, კალაზიონები, ქუთუთოს პლასტიკა. მნიშვნელოვანი იმითაა, რომ



ასაკოვან პაციენტებს ადგილზე შეუძლიათ ამ მომსახურების მიღება და შორს გადაადგილება აღარ არის აუცილებელი. წინასაოპერაციო პერიოდში ძირითადად მე ვარ აქტიურად ჩართული, ყველანაირად ვეხმარები, რომ დოკუმენტაციის შევსება და გაგზავნაში შეფერხება არ შეიქმნას. ამასთან, საყოველთაო ჯანდაცვის პროგრამით ხდება 30%-ი თანადაფინანსება, უმწიფეთათვის აბსოლუტურად უფასოა, ხოლო პენსიონერები მხოლოდ საფასურის 10%-ს იხდიან. ეს კი, დამეთანხმებით, ძალიან მიზერულია იმასთან შედარებით, რა მნიშვნელობისა და ღირებულების ოპერაციებიც კეთდება,“ - აღნიშნა მათა ტოკლიძემ.

ოპერაციებით კი პენსიონერი აუცილებლად ისარგებლებს და საჭიროების შემთხვევაში ექიმს მიაკითხავს. კატარაქტა მაქვს ორივე თვალზე, მხედველობა ძალიან დამაკლდა. ჩემთვის ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ შორს სიარული არ დამჭირდა, აქვე მოვედი და პროცედურა ადგილზე ჩამიტარდა. კარგია, ასეთი აქციები რომ დინყო. ადრე ძალიან გართულებული იყო ოპერაციები. დიდი თანხა გჭირდებოდა, რომ რაიმე ოპერაცია გაგეკეთებინა. ახლა ეს უფასოდ გეიტარდება და ცხადია, დიდი შეღავათია ჩვენთვის და ამ კატეგორიის ადამიანებისთვის. აქამდე წნორში, გურჯაანსა და თელავში დადიოდნენ, ახლა კი დედოფლისწყაროში ჩამოდიან პროფესორები და ძალიან კმაყოფილი ვართ,“ - აცხადებენ მადლიერი პაციენტები.

ილია მარტყოფილი



„პალიარებით, წარმოვარებით და წავასხალისებთ!“



„ქართველები, როგორც ვიცი, ათასწლეულებია ვარსებობთ, მაგრამ საქართველო, როგორც სახელმწიფო, ახლა ყალიბდება. ამ პროცესში უფალმა დედოფლისწყაროს განსაკუთრებული როლი დააკისრა, ამასთანავე, თქვენი მუნიციპალიტეტი ყოველთვის გამოირჩეოდა კრეატიულობით. ამიტომაც არ არის შემთხვევითი, რომ სატელევიზიო პროექტი „ეტალონი“ ყოველ ახალ სეზონს სწორედ დედოფლისწყაროს საუკეთესო მოსწავლეებით იწყებს. ტრადიციის დარღვევას არც მომავალში ვაპირებთ“ - ასე დაიწყო დედოფლისწყაროელ ახალგაზრდებთან საუბარი სოციალურ-საგანმანათლებლო პროექტ „ეტალონის“ ავტორმა და წამყვანმა გოჩა ტყეშელაშვილმა.

ხელმძღვანელი ეთერ ზურიკაშვილი და გამგეობის განათლების, კულტურის, ძეგლთა დაცვის, ახალგაზრდობის საქმეთა სამსახურის უფროსი თამარ თამაზაშვილი დაესწრნენ.

„ნიჭი უნდა აღიარო, წარმოაჩინო და ნაახალისო, ამიტომაც აღიარე, წარმოაჩინე და ნაახალისე!!!“ - მოუწონა გოჩა ტყეშელაშვილმა დამსწრე საზოგადოებას.

საპატიო დედოფლისწყაროელთან შეხვედრა თბილ და მხიარულ ატმოსფეროში წარიმართა. „ეტალონის“ წამყვანმა ახალგაზრდებს თავის წარმოჩენის საშუალებაც მისცა და რამოდენიმე მათგანი დაასაჩუქრა კიდევ რჩეულებმა ნიგნები

წარწერით „ბ.ს.გ.“ (ბევრ სიხარულს გისურვებთ) გოჩა ტყეშელაშვილის, ზვიად ჯავახიშვილისა და ნიკოლოზ ჯანიაშვილის ხელმოწერით მიიღეს.

„მადლობას გიხდით ასეთი გადაცემებისთვის. მადლობა, ასევე, თქვენს ახალგაზრდა თანამშემწეებს, დარბაზში მსხდომ ახალგაზრდებსა და მათ პედაგოგებს. დარწმუნებული ვარ, კიდევ ერთხელ დიდი შთაბეჭდილება მოახდინეთ ჩვენს ახალგაზრდებზე. თქვენ ხართ ადამიანი, რომელიც თქვენსავე საყვარელ სიტყვა „მამულიშვილს“ ამართლებთ, რადგან თქვენ, სწორედაც რომ, ნამდვილი მამულიშვილი ხართ. მინდა მოვუწოდო ახალგაზრდებს, რომ იცხოვრონ ცხოვრების იმ წესით, რომლითაც თქვენ მოუწოდებთ და ისინი მომავალში თითოეულ ჩვენთაგანზე დიდი მამულიშვილები იქნებიან.“ - აღნიშნა შეხვედრაზე სიტყვით გამოსულმა ზვიად ჯავახიშვილმა.

სკოლის მოსწავლეებსა და პედაგოგებს ნიკოლოზ ჯანიაშვილმაც მიმართა. „დარწმუნებული ვარ, რომ აქედან ცარიელი არავინ წავალთ. ჩვენ გაგვყვება მუხტი, რომელიც ბატონი გოჩას წყალობით, აქ წარმოიშვა. მან მოგვინოდა, რომ ვიყოთ თამაშები. სითამაშე კი საკუთარ თავსა და ცოდნაში დარწმუნების გარეშე ვერ გვექნება. უახლოეს მომავალში მე და საკრებულოს თავმჯდომარე ვაპირებთ თქვენთან შეხვედრას. ჩვენი მიზანია, ერთად მოვიფიქროთ როგორ გავალამაზოთ, რა გავაკეთოთ ჩვენი მუნიციპალიტეტისთვის. თუ გვიყვარს სამშობლო, რაიონი, დავუდგეთ ერთმანეთს გვერდში და ვაკეთოთ საქმე“ - განაცხადა გამგებელმა.

დედოფლისწყაროს ხელოვნების სკოლაში გამართული ღონისძიება იმედინად დასრულდა - ვალიარებთ, წარმოვარებით და წავასხალისებთ!



„მეგობრები არ ითვლიან ქრომოსომებს“...

21 მარტს დაუნის სინდრომის საერთაშორისო დღეა. საქართველოც მეოთხე წელია, შეუერთდა ამ ღონისძიებას. საქართველოს მთავრობის წარმომადგენლები აქტიურად შეუერთდნენ აქციას სახელწოდებით: „მეგობრები არ ითვლიან ქრომოსომებს“...

ამიტომ, მნიშვნელოვანია ზუსტი ინფორმაცია გავაჩვენოთ ალნიშნულ დიაგნოზთან დაკავშირებით. ქვემოთ წარმოდგენილია საზოგადოებაში გავრცელებული მითები და მათი შესაბამისი რეალური ფაქტები:

მითი: დაუნის სინდრომი იშვიათი დაავადებაა



ყოველ 3 წუთში, მსოფლიო მასშტაბით, დაუნის სინდრომის მქონე ერთი ბავშვი იბადება, ყოველ 800 ბავშვში კი ერთს დაუნის სინდრომი აქვს. საქართველოში ზუსტი სტატისტიკა არ არსებობს.

სინამდვილე: დაუნის სინდრომი ყველაზე გავრცელებული ქრომოსომული დაავადებაა და ყოველწლიურად საშუალოდ ყოველ 1000 ბავშვში 1 სწორედ ალნიშნული სინდრომით იბადება.

დაუნის სინდრომი ქრომოსომული დაავადებაა, რომლის მიზეზსაც მშობლების სასქესო უჯრედების გაყოფის პროცესში წარმოშობილი დარღვევა წარმოადგენს, რის შედეგადაც ნაყოფის უჯრედებში 46 ქრომოსომის ნაცვლად 47 ქრომოსომა ხვდება. სწორედ ეს ზედმეტი ქრომოსომა განაპირობებს დაუნის სინდრომისთვის დამახასიათებელ სპეციფიურ ფიზიკურ ნიშნებს (სახის ბრტყელი პროფილი, მოკლე კისერი, პირის ზომასთან შედარებით დიდი ენა და სხვა), ინტელექტუალური განვითარების შეფერხებას და ზოგიერთ შემთხვევაში სამედიცინო საჭი-

მითი: დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანების სიცოცხლის ხანგრძლივობა მცირეა.

სინამდვილე: ბოლო წლებში დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანების სიცოცხლის ხანგრძლივობა მნიშვნელოვნად გაიზარდა და გაუთანაბრდა მათი სხვა თანატოლების საშუალო სიცოცხლის ხანგრძლივობას, რასაც ხელი შეუწყო მათთვის საჭირო სამედიცინო მომსახურებების ხელმისაწვდომობის ზრდამ.

მითი: დაუნის სინდრომი გენეტიკურია და მემკვიდრეობით გადადის

სინამდვილე: დაუნის სინდრომი გენეტიკურადაა განპირობებული შემთხვევითაა მხოლოდ 1 პროცენტში. დანარჩენი 99 პროცენტის შემთხვევაში კი იგი არ ატარებს გენეტიკურ ხასიათს.

მითი: დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების უმეტესობას ასაკოვანი მშობლები ჰყავთ.

სინამდვილე: მშობლების ასაკის ზრდასთან ერთად დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვის გაჩენის ალბათობა და რისკი იზრდება, თუმცა ამ დიაგნოზის მქონე ბავშვების უმეტესობას 35 წლამდე ასაკის მშობლები ჰყავთ. ეს ფაქტი იმით აიხსნება, რომ ალნიშნულ ასაკამდე ბავშვის გაჩენის მაჩვენებელი უფრო მაღალია.

მითი: დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანებს მნიშვნელოვანი ინტელექტუალური შეფერხება აქვთ.

სინამდვილე: დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანთა უმეტესობას აქვს მსუბუქიდან საშუალო ხარისხის ინტელექტუალური განვითარების შეფერხება, რაც განაპირობებს აბსტრაქტული აზროვნებისა და განზოგადების სიძნელეებს, სწავლის ნელ ტემპს, თუმცა არ გამოირიცხავს განვითარების, ახალი უნარების დასწავლის, დამოუკიდებელი ცხოვრებისა და ფუნქციონირების შესაძლებლობებს.

მითი: დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვები მხოლოდ და მხოლოდ სპეციალურ სკოლაში უნდა სწავლობდნენ.

სინამდვილე: საგანმანათლებლო საჭიროებებზე მორგებული ინდივიდუალური პროგრამის არსებობის შემთხვევაში, დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვების ჩართვა შესაძლებელია ჩვეულებრივ საჯარო სკოლაში. ალნიშნული რეგულირდება საქართველოში მოქმედი კანონმდებლობითა და ეროვნული სასწავლო გეგმით.

მითი: დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანების დასაქმება შეუძლებელია

სინამდვილე: მსოფლიოს ბევრ ქვეყანაში დაუნის სინდრომის მქონე პირების დიდი ნაწილი დასაქმებულია სხვადასხვა სექტორში (მაგალითად რესტორნები, სასტუმროები, კლინიკები, გართობის ინდუსტრია და ა.შ.)

მითი: დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანები ყოველთვის ინარჩუნებენ კარგ გუნება-განწყობილებას.

სინამდვილე: დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანები, თითოეული ჩვენგანის მსგავსად ემოციების მთელ სპექტრს განიცდიან და მათ ცხოვრებაში მომხდარ მოვლენებსა თუ ადამიანებზეც როგორც დადებითი ისე უარყოფითი ემოციებით რეაგირებენ. მაგალითად, დადებითად რეაგირებენ მათდამი მეგობრულ დამოკიდებულებაზე და აღიქვამენ და სწავნიან მათ მიმართ გამოვლენილი უხეში ან უპატივცემულო მოპყრობას.

მითი: დაუნის სინდრომის მქონე პირებს არ გააჩნიათ ახლო ურთიერთობის დამყარების უნარი.

სინამდვილე: დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანებს აქვთ მეგობრობის, პარტნიორული ურთიერთობების ჩამოყალიბებისა და სოციალიზაციის სხვა უნარები. მათი ნაწილი ქმნის ოჯახს ან აგრძელებს პარტნიორულ თანაცხოვრებას მოზრდილ ასაკში.

და ბოლოს, მსოფლიოს ბევრ ქვეყანაში, სადაც მაღალია საზოგადოების ცნობიერების დონე და არსებობს დაუნის სინდრომის მქონე პირების განვითარებისთვის ხელშემწყობი შესაბამისი პირობები, ალნიშნული დიაგნოზის მქონე ბავშვები და მოზრდილები საგანმანათლებლო, სოციალური თუ რეკრეაციული აქტივობების აქტიური მონაწილეები არიან, ჩართულები არიან სპორტის, მუსიკისა და ხელოვნების სფეროში. ისინი საკუთარი ოჯახებისა და თემის ღირებულ წევრებს წარმოადგენენ და თავიანთი წვლილი შეაქვთ საზოგადოებრივ ცხოვრებაში.

* * *

ის ჩემი მეგობრის შვილია, მე და ჩემი მეგობარი ინსტიტუტში ხუთი წელი ერთად ვსწავლობდით, ძალიან დიდი მეგობრობა გვქონდა, ვერასოდეს წარმოვიდგენდი, რომ მას დაუნის სინდრომით გაუჩნდებოდა შვილი, მაგრამ ასე მოხდა. ერთხანს ჩემი მეგობარი ეთერ და არც მეუბნებოდა, რომ ასეთი პრობლემის წინაშე იდგა. როცა ეს პირველად გავიგე, ძალიან განვიცაღე და თანადგომა გამოვეცხადე, დღეს ჩემი მეგობარი და მისი შვილი ვატო ჩემი რესპოდენტები არიან.

-ეთო, მომიყევი როგორ დაიბადა ვატო და როდის გაიგე, რომ მას დაუნის სინდრომი სჭირდა?

-ვატო ჩვეულებრივად დაიბადა, თელავის სამშობიაროში, წარმოდგენაც არ მქონდა მაშინ, რა იყო დაუნის სინდრომი.

როგორც დაიბადა, პედიატრს, რომელიც სინჯავდა, შევატყე, რომ ნერვიულობდა. მოკლედ, სამშობიაროშივე მითხრეს, რომ ეჭვი აქვთ დაუნის სინდრომზე და გენეტიკური გამოკვლევა უნდა გამეკეთებინა. ორი თვის იყო, გამოკვლევა რომ ჩავუტარეთ, როდესაც პასუხი გავიგე, ის დღე ყველაზე საშინელი იყო

ვატო ამ სინდრომითაა, მეზობლები ან მეგობრები ხომ არ ჩამოგმორდნენ?

-ქუჩაში გასვლისას, მაინც უკვირს ყველას და ისე გიყურებენ, რომ ეცოდები, შეცოდების ნაცვლად რომ თანაგრძნობა გამოხატონ, უკეთესი იქნებოდა. რაც შეეხება სამეგობროს, ყველას უყვარს, ვინც კი იცნ-



ჩემს ცხოვრებაში.“-მიყვება 35 წლის ეთერ მ.-ი.

-როგორი განცდაა, იყო ასეთი შვილის დედა, არ გიჭირს?

-ძალიან ძნელია, წარმოდგენა რომ არ გაქვს იმის შესახებ, რაც შენს შვილს სჭირს. თავიდან მეგონა, რომ ამას ვერასდროს გადავიტანდი. არ ვიცოდი, ვისთვის მიმეშობოდა. საბედნიეროდ, მიჩნევი ქალბატონი ნინო ცინცაძე, პედიატრი, რომელსაც დაუნის სინდრომით ყავს შვილი. ქალბატონმა ნინომ ამიხსნა ყველაფერი, რომ ეს არ იყო ტრაგედია, რომ ვატო ჩვეულებრივი ბავშვი იქნებოდა, რომელსაც უფრო მეტი სიყვარული და მოფერება დაჭირდებოდა. მეც გავაცნობიერე ნელ-ნელა, რომ ჩემს შვილს ჰქონდა დაუნის სინდრომი და დავინახე, რომ უბედურება არ იყო. ვატოს მდგომარეობას აუტიზმი ართულებს, აქვს ასევე მხედველობის პრობლემა, უჭირს ხალხთან ურთიერთობა. მარტო უფრო კარგად გრძნობს თავს, ვიდრე საზოგადოებაში. ახლა 7 წლის არის, ერთი წელია, დადის თელავის „დღის ცენტრში“, რამაც საგრძნობლად შეცვალა მისი მდგომარეობა. მიეჩნია ბავშვებს და ურთიერთობს მათთან, უკვე ჩემს გარემოში შეუძლია ყოფნა, სწავლობს ელემენტარულს, მისთვის საჭირო ჩვევებს, რაც ადრე წარმოუდგენელი იყო, არის ჩვეულებრივი ბავშვი, რომელსაც ყველაფრის გაგება შეუძლია, თბილი და მოსიყვარულეა.“

ობს, ახლობლები ყველანაირად გვერდში გვიდგანან.

-ყველაზე მათად სად უყვარს წასვლა და რა უყვარს?

- ყველაზე მათად ჩემს მშობლებთან უყვარს წასვლა, დაიკოსთანაც კარგად ურთიერთობს და უყვარს, კვებაში ტკბილეულს და მოკოლადებს ანიჭებს უპირატესობას. კიდევ უყვარს ახალ-ახალი სათამაშოები, განსაკუთრებით მუსიკალურიები, მუსიკა საერთოდ ძალიან უყვარს და კარგ ხასიათზე დგება, როცა მუსიკას უსმენს.

-რაზე ოცნებობს ვატო?



როებებს (გულის თანდაყოლილი მანკი, საჭმლის მომნელებელი სისტემის პრობლემები, მხედველობისა და სმენის დარღვევები და სხვა).

საზოგადოებაში არსებული სტიგმა და მცდარი შეხედულებები ხელს უშლის დაუნის სინდრომის მქონე პირთა პოტენციალის რეალიზებასა და ნორმალურ ფუნქციონირებას. საზოგადოების ცნობიერების ამაღლება და სპეციალისტების ადრეული ჩარევა მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს იმას, თუ როგორ წარიმართება ამ სინდრომის მქონე ბავშვისა თუ მოზრდილის ცხოვრება. სწორედ

-სამწუხაროდ, მისი ოცნება არ ვიცი, რადგან საუბარი არ შეუძლია, მხოლოდ რაღაცებს მაგებიანებს, თუ რამე სტიკია, მე უნდა გამოვიცნო, რა სტიკია.

P.S. სოლიდარობა ჩვენი რეაქციის მხრიდან ვატოს და მსოფლიოში მცხოვრებ მისწრაფებულ ბავშვებს, სჯეროდეთ, ჩვენ გვიყვარს ისინი და რომ დაუნიზმი დაავადება არაა, დაუნიზმი დიაგნოზია, რომელსაც უბრალოდ უნდა გაუმკლავდნენ.

რა შეიძლება გამოიწვიოს ორგანიზმში კალციუმისა და D 3 ვიტამინის ნაკლებობამ?

გაზაფხულია, ნაზამთრალ სხეულს მეტი ყურადღება სჭირდება. იმის თაობაზე, თუ რა შეიძლება გამოიწვიოს ორგანიზმში კალციუმისა და D 3 ვიტამინის ნაკლებობამ? ექიმი ენდოკრინოლოგი მარინა მებრიშვილი გვესაუბრება:

კალციუმი და D ვიტამინი ძველი დროიდანვე ცნობილია უპირველესი მნიშვნელობის ნუტრიენტებად (საკვებ სარგოს) წარმოადგენენ. კონკრეტულად: კალციუმს მეტად მნიშვნელოვანი როლი აქვს ორგანიზმში მიმდინარე ბიოლოგიურ პროცესებში. კალციუმი, უპირველესად, ძველი დროიდანვე ცნობილია კომპონენტია.

კალციუმი მონაწილეობს ძვალში მიმდინარე უმეტეს პროცესში და ძვალსა და კბილებს მექანიკურ სიმტკიცეს ანიჭებს. ჩონჩხის სიმტკიცე მეტწილად კალციუმის მიღებასთან არის დაკავშირებული, რადგან ორგანიზმში კალციუმის 99% ჩონჩხშია დეპონირებული. ამგვარად, ჩონჩხი წარმოადგენს კალციუმის

ციუმის ნაკლებობის დროს და მახასიათებელი ჩივილები.

- ასეთი ჩივილებია: მომატებული დაღლილობა ჯდომისა და დგომის დროს ზურგისა და ფეხების ტკივილი ფიზიკური დატვირთვის დროს, კუნთების ტკივილი, უნებლიე კრიკები, პარესთეზიები, ტანადობის დაკარგვა (მოხრილი ზურგი, წინ გამოშვრილი მუცელი), ხერხემლის გამრუდება. შენელებული ზრდა-განვითარება, მოტეხილობები, ფრჩხილების მტკრევალობა, თმის ცვენა და მტკრევალობა. ღრძილების ანთება, კარიესი, პარადონტოზი, ღრძილებიდან სისხლდენა.

- რა ფაქტორები განსაზღვრავს სისხლში კალციუმის დონის შენარჩუნებას?

- კალციუმის ბალანსს ორგანიზმში განსაზღვრავს მისი მიღება (საკვების გზით), შეწოვა (ნაწლავების გზით), და გამოყოფა (ნაწლავების გზით, თირკმელებითა და კანით). კალციუმის ბალანსი ადვილად ირღვევა, როცა ნაწლავებით, თირკმელებითა და კანით კალციუმის ფიზიოლოგიური (ჯანმრთელი, ბუნებრივი) კარგვა არ ნონასწორდება კალციუმის შესაბამისი მიღებითა და შეწოვით.

- ყოველივე ეს პროცესი რეგულირდება ფარისებრჯირკვლის ჰორმონით - პარათირეოკალიციტული უჯრედების ჰორმონით - კალციტონინით.

- თქვენი განმარტებით, კალციუმის დონის მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს საკვების შემადგენლობით მისი მიღება, რომელი პროდუქტები ითვლება კალციუმის ყველაზე მეტად შემცველ საკვებად?

- საკვები პროდუქტებიდან კალციუმის მაღალი შემცველობით გამოირჩევა რძის ნაწარმი (რძე, ხაჭო, ნაღული, ყველი, მანონი, იოგურტი, არაყანი), მუქი მწვანე ბოსტნეული, თევზი, თხილი, ნუში, ლობიო მაგალითად, დღის განმავლობაში ხილისა და ბოსტნეულის ხუთი ულუფა უზრუნველყოფს ძველი დროიდანვე ცნობილი მნიშვნელოვანი ვიტამინებისა და მიკროელემენტების საჭირო ოდენობით მიწოდებას.

- როგორია საკვებით მიღებული კალციუმის შეთვისება?

- ზრდასრული ადამიანის მიერ საკვებიდან კალციუმის შეთვისება საშუალოდ 20-30%-ს შეადგენს. შეთვისებული კალციუმის რაოდენობაზე შეიძლება იმოქმედოს მრავალი ფაქტორი: ასეთი ფაქტორებია: კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებები (ამ დროს ქვეითდება შეწოვა ნაწლავებიდან) D ვიტამინის დეფიციტი (ქვეითდება კალციუმის ათვისება), რკინა, კოფეინი (ხელს უშლის კალციუმის ათვისებას) D ვიტამინი (აძლიერებს კალციუმის ათვისებას), ლაქტოზა (ხელს უწყობს კალციუმის შეწოვას).

- კოფეინის მიღება ყოველთვის აქვეითებს კალციუმის ათვისებას?

- კოფეინის მაღალი შემცველობა სასმელსა და საკვებ პროდუქტებში ამცირებს კალციუმის ათვისებას, რადგან კოფეინი აქვეითებს ნაწლავებიდან კალციუმის შეწოვას, მაგრამ თუ საკვები საკმარისი რაოდენობის კალციუმს შეიცავს, მაშინ კოფეინის შემცველი სა-

კვების მიღება ძვალზე საზიანოდ არ იმოქმედებს. მარტივად რომ ვთქვათ, საჭიროა თავი ავარიდოთ კოფეინის შემცველი სასმელების ჭარბ მოხმარებას (4 ჭიქაზე მეტი დღეში) და, ამასთან, გავზარდოთ საკვებით კალციუმის მოხმარება.

- რა ფაქტორები მოქმედებს კალციუმის გამოყოფის პროცესზე?

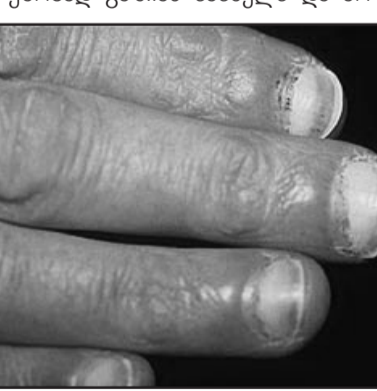
- კალციუმის მიღება საკვებ-



- როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ორგანიზმში კალციუმის ბალანსს განსაზღვრავს, ასევე, მისი გამოყოფა (ნაწლავების გზითა და შარდით) მაგალითად, სუფრის მარილი (ნატრიუმი) იწვევს თირკმელებით კალციუმის გამოყოფის გაძლიერებას (კარგვას). როცა სუფრის მარილის მოხმარება ყოველდღიურად ხდება და, ამავე დროს, საკვებ რაციონში არ შედის დიდი ნორმისათვის აუცილებელი რაოდენობის კალციუმი, ძვლის მინერალური სიმკვრივე ქვეითდება ასევე, საკვებში ცხოველური ცილების (ხორცეული პროდუქტების) სიჭარბე მცენარეულ ცილებთან შედარებით (ლობიო, მწვანე ბარდა, წინი-ბურა, ოსპი, სოკო, მხალეული, მუხუდო, სატაცური) ზრდის ორგანიზმიდან კალციუმის გამოყოფას, თუ საკვებით კალციუმის მიღება არასაკმარისია.

- აქვს თუ არა რაიმე გავლენა გაზიანი სასმელის მიღებას ძვლოვან ქსოვილზე?

- გაზიანი წყლისა და სასმელის უარყოფითი გავლენა ძვალზე გამოწვეულია არა გაზიანი სასმელში ფოსფორის შემცველობით, არამედ იმით, რომ ხშირად რძის ნაწარმის მიღება იზღუდება გაზიანი სასმელის სასარგებლოდ. (სხვანაირად რომ ვთქვათ, ლებულობენ ხშირად და ჭარბად გაზიან სასმელს და არ



ლებულობენ რძის პროდუქტებს). კალციუმის საკმარისი მოხმარების ფონზე გაზიანი სასმელის ზომიერი (და არა ჭარბი) მოხმარება ძვლოვან ქსოვილზე უარყოფითად არ მოქმედებს.

- როგორია ალკოჰოლური სასმელის გავლენა ძვლის სიმტკიცეზე?

- ალკოჰოლური სასმელის

ჭარბი და ხანგრძლივი მოხმარება ზრდის ბარძაყის მოტეხილობის რისკს მაშინ, როცა ალკოჰოლის ზომიერი მიღება ძვლის სიმტკიცესა და მოტეხილობის რისკზე ნაკლებ გავლენას ახდენს.

- რომელ ასაკში უფრო გავრდილი კალციუმის მიღების მოთხოვნია და საჭიროება?

- კალციუმის მიღება საკვებ-

რად უნდა იქნეს შერჩეული (იქნება ეს სამკურნალო დოზა, თუ პროფილაქტიკური მიღება) იმის გათვალისწინებით, თუ რა მექანიზმით ხდება კალციუმის დონის დაქვეითება საკვებით ნაკლებ მიღებით, ნაკლები ათვისებით თუ შარდითა და ნაწლავებით გაძლიერებული გამოყოფით. ამის გარკვევა შეიძლება სისხლში კალციუმის დონის განსაზღვრვით, ასევე 24 საათიან შარდში კალციუმის განსაზღვრვით.

- რას იწვევს D ვიტამინის დეფიციტი?

- D ვიტამინის დეფიციტი ასოცირებულია ოსტეომალაციასთან (რაქიტი ბავშვებში), ოსტეოპოროზთან, კუნთოვანი სისუსტესა და იმუნური ფუნქციის დაქვეითებასთან.

- D ვიტამინი კანში სინთეზირდება მზის სხივების ზემოქმედების შედეგად. ადამიანის ორგანიზმში D ვიტამინს, ასევე, იღებს საკვები პროდუქტების საშუალებით. რადგან D ვიტამინის დონეზე დიდი გავლენა აქვს მზის სხივებს, ადვილი აქვს მისი დონის სეზონურ ცვლილებებს. განსაკუთრებული აქტიურობა კი გაზაფხულსა და ზაფხულშია. მიჩნეულია, რომ დღეში დაახლოებით 15 დან 30 წუთამდე მზის აბაზანა ხელეხს და სახეზე საკმარისი D ვიტამინის საკმარისი პროდუქტისათვის.



- D ვიტამინის დეფიციტი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ოსტეოპოროზის განვითარებაში. დადგენილია, რომ მოხუცებულ ასაკში D ვიტამინის მაღალი დოზა კალციუმიდან კომბინაციაში ამცირებს მოტეხილობის რისკს.

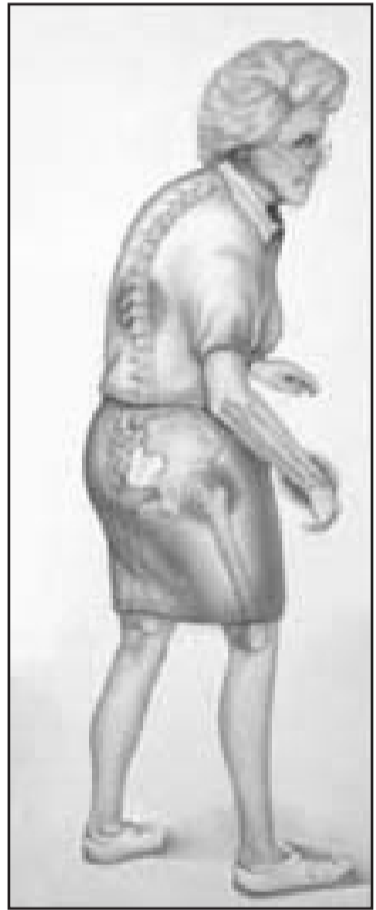
- რომელი პროდუქტები შეიცავს D ვიტამინს?

- D ვიტამინს შეიცავს ცხიმოვანი თევზი, ლვილი.

დასკვნა: სრულფასოვანი კვება ისევე მნიშვნელოვანია ჩონჩხის განვითარებისათვის, როგორც ნებისმიერი სხვა ორგანოსა და ორგანოთა სისტემებისათვის. ძველი დროიდანვე ცნობილია ოპტიმალური სიმტკიცისათვის აუცილებელი დიეტა გულისხმობს კალციუმისა და D ვიტამინის ადექვატური რაოდენობით მიღებას რძის პროდუქტებისა და კალციუმით გამდიდრებული საკვების მეშვეობით.

საკვები პროდუქტები საუკეთესო წყაროა კალციუმის ბალანსის შესანარჩუნებლად, ის პირები, რომლებიც კვების პროდუქტებით არ ან ვერ იღებენ კალციუმის ადექვატურ რაოდენობას, საჭიროებენ კალციუმის მედიკამენტოზურ დამატებას, რომელიც ინიშნება გამოკვლევების საფუძველზე ექიმის მიერ ინდივიდუალურად.

ესაუბრა ნაირა გორაშვილი.



მის რეზერვუარს, საიდანაც, საჭიროების შემთხვევაში, ხდება კალციუმის გადასვლა სისხლში.

- კიდევ რომელ პროცესებში მონაწილეობს კალციუმი?

- კალციუმი აუცილებელია ჩონჩხის კუნთებისა და გულის კუნთის შეკუმშვისა და მოღუნებისათვის, - აქედან გამომდინარე, სისხლში კალციუმის დონის სულ მცირე ცვლილებების დროსაც კი შეიძლება აღმოცენდეს გულის არითმია, ასევე, ჩონჩხის კუნთების სპაზმები.

- კალციუმის იონები წამყვან როლს თამაშობენ სისხლის შედედების პროცესში.

- კალციუმი აუცილებელია ენდოკრინული ჯირკვლების გამართული მუშაობისათვის.

- კალციუმს უკავია უმნიშვნელოვანესი როლი მრავალი კორმონული მექანიზმის, ასევე, ცენტრალური და პერიფერიული ნეირონების ფუნქციონირებაში. ყველა ზემოთჩამოთვლილიდან გამომდინარე, სისხლში კალციუმის დონის უმნიშვნელო დაქვეითებასაც კი სერიოზული დარღვევების განვითარება მოჰყვება.

- მოდით, მკითხველს უფრო დანერვილებით გაეაცნოთ კალ-

