შიდაქი

SHIRAKI

www. open.ge

გამოდის 1937 წლიდან

დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის გაზეთი

№17 (9.682)

16-23 მაისი 2015 წელი

ფასი: 50 თეთრი

ყოველკვირეული გამოცემა

9 მაისი–ფაშიზმზე გამარჯვების დღე

9 მაისს დედოფლისწყაროში მდებარე მეორე მსოფლიო ომის გმირთა მემორიალი გამგებელმა და ეპისკოპოსმა ყვავილებით შეამკეს. ვეტერანებს ფულადი ჯილდო, ღვინო და პრემიერის მისალოცი ბარათები გადაეცათ. როგორც არასდროს, წელს ვეტერანების სიმცირე შეინიშნებოდა. როგორც გაირკვა, ამჟამად დედოფლისწყაროში 21 ვეტერანი ცხოვრობს, მათმა უმრავლესობამ ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო მემორიალთან მოსვლა ვერ შეძლო.

ადგილობრივი თვითმმართველობის ორგანოს გადაწყვეტილებით დედოფლისწყაროს ბიუჯეტიდან ომის ვეტერანებს ერთჯერადი თანხა გადაეცათ 150 ლარის ოდენობით. პრემიერისგან კი ვეტერანებმა 1000 ლარი მიიღეს, ვეტერანებთან გათანაბრებულმა პირებმა კი 500 ლარი.

მეუფე დიმიტრი: „ჩემი ორივე პაპა ბრძოლის ველზე დაეცა და არცერთის საფლავი სამწუხაროდ არ გვაქვს. ყველა ომის ვეტერანში მე ვხედავ პაპას, რომელიც მე არ მინახავს. დაე, მათი დაკლებული სიცოცხლე თქვენ შეგემატოთ. კვლავაც დიდხანს იყავით, მრავალჟამიერ თქვენს ვაჟკაცობას. თქვენს მაგალითზე კიდევ ბევრი გაიზრდება ჩვენი ქვეყნისთვის თავდადებული“.

ნიკოლოზ ჯანიაშვილი – „ეს არის უდიდესი გამარჯვების დღე, როდესაც ჩვენმა წინაპრებმა მსოფლიოს დიდ ბოროტებაზე გაიმარჯვეს. მათ ამ გამარჯვებით შეძლეს დღევანდელი ნათელი მომავლის შექმნა და საქართველოს დამოუკიდებლობა უზრუნველყვეს. ამიტომ, მინდა ქედი მოვიხარო მათი ხსოვნის წინაშე. სამწუხაროდ, ყოველწლიურად მეორე მსოფლიო ომში მონაწილეთა რიცხვი მცირდება, მათგან ექვსმა მოახერხა აქ მოსვლა და მინდა მათ განსაკუთრებულად მივულოცო ეს დღე. წელს განსაკუთრებული წელია, რადგან ომის ვეტერანებზე ზრუნვა სახელმწიფომ სხვა საფეხურზე გადაიყვანა. წელს პირველად მუნიციპალიტეტმა ადგილობრივი ბიუჯეტიდანაც გამოყო სახსრები, ერთჯერადი ფულადი ჯილდოს სახით. გარდა ამისა, პრემიერისგან მიიღეს ფულადი ჯილდო. ასევე გადავეცით სპეციალური საიუბილეო სამკერდე მედლები, რომლებიც ასე ამშვენებს მათ მკერდს“.

„30 წელზე მეტია დედოფლისწყაროში ეს მემორიალი გაიხსნა და ყოველწლიურად ღონისძიებით აღვნიშნავთ. კარგად მახსოვს ის დრო, როცა ეს მოედანი ვეტერანებს ვერ იტევდა. საოცრად ემოციური დღეები იყო. წელსაც მოვედით და პატივს მივაგებთ, როგორც გარდაცვლილებს, ისე ფაშიზმზე გამარჯვების 70 წლისთავს ვულოცავთ სამამულო ომის გმირებს,“ - აღნიშნა ღონისძიების წამყვანმა ცარო მარტიაშვილმა.

კულტურის ცენტრის ორგანიზებით მემორიალთან ადგილობრივი ანსამბლების მონაწილეობით ღონისძიება გაიმართა.

ილია მარტყოფლიშვილი

ვისთვისაც ქველმოქმედება ცხოვრების წესია...

თეთრიფერმერებმა, რომლებიც მიწას ამუშავებენ, შესაძლოა საგადასახადო შეღავათებით ისარგებლონ

გვ.6

ხშირი ნალექი და მოსავალი

ისარგებლონ,,ხელსაქმე მორჩილების ერთადერთი საქმიანობაა“

C M Y K

ირაკლი ღარიბაშვილი - ქვეყანაში პირდაპირი უცხოური ინვესტიციების უპრეცედენტო ზრდა შეიმჩნევა

საქართველოს პრემიერ-მინიტრის, ირაკლი ღარიბაშვილის განცხადებით, ღრმა და ყოვლისმომცველი თავისუფალ სავაჭრო სივრცეს წვლილი შეაქვს ეკონომიკურ ზრდაში, მსოფლიო ბაზრებსა და მიწოდების გლობალურ ქსელებში ინტეგრაციაში და ახალ შესაძლებლობებს სთავაზობს როგორც ქართულ ბიზნესს, ისე ჩვენს ქვეყანაში მომუშავე უცხოელ მეწარმეებს. ამის შესახებ ირაკლი ღარიბაშვილმა EBღD-ის ფორუმის ფარგლებში, ქვეყნის საინვესტიციო პოტენციალის პრეზენტაციაზე სიტყვით გამოსვლისას განაცხადა.

როგორც პრემიერმა აღნიშნა, ის ასევე მისცემს საქართველოს ევროკავშირის შიდა ბაზარზე ეტაპობრივი ინტეგრაციის საშუალებას. "გარდა ამისა, ღრმა და ყოვლისმომცველი თავისუფალი სავაჭრო სივრცე მნიშვნელოვნად ზრდის საქართველოს, როგორც ინვესტირებისთვის ხელსაყრელი ადგილის, მიმზიდველობას - დღეს ქართულ პროდუქციასა და მომსახურებას ხელი მიუწვდება 900-მილიონიან ბაზარზე.

საქართველოს მთავრობა განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობს ღრმა და ყოვლისმომცველი სავაჭრო სივრცის შესახებ შეთანხმების წარმატებულ განხორციელებას, რათა მივიღოთ მაქსიმალური სარგებელი ამ ყოვლისმომცველი ხელშეკრულებიდან. რეფორმები მიმდინარეობს ვაჭრობასთან დაკავშირებულ ისეთ სფეროებში, როგორიცაა: საკვები პროდუქტების უსაფრთხოება, ვაჭრობის ტექნიკური დაბრკოლებები, ინტელექტუალური საკუთრების დაცვა, საბაჟო, საჯარო შესყიდვები და სხვ. ღრმა და ყოვლისცმომცველი თავისუფალი სავაჭრო სივრცის შესახებ შეთანხმების ნაწილობრივმა განხორციელებამ უკვე მოიტანა დადებითი შედეგები: 2015 წლის პირველ კვარტალში საქართველოს ექსპორტი ევროკავშირში 21 პროცენტით გაიზარდა. პოტენციალი კი ბევრად უფრო დიდია", - განაცხადა ღარიბაშვილმა.

მისივე თქმით, იზრდება საქართველოს, როგორც რეგიონალური ბიზნესცენტრის მნიშვნელობაც. "ჩვენ ვდგამთ კონკრეტულ ნაბიჯებს ჩვენს რეგიონალურ პარტნიორებთან ურთიერთოებების განსამტკიცებლად. ჩვენი მიზანია, გამოვიყენოთ საქართველოს სტრატეგიული მდებარეობა ევროპასა და აზიას შორის და აღვადგინოთ ჩვენი ქვეყნის როლი ვაჭრობაში ევრაზიის კონტინენტზე. ჩინეთის თაოსნობით მიმდინარე ახალი აბრეშუმის გზის პროექტის მიზანია დასავლეთსა და აღმოსავლეთს შორის სწორედ ამ ხიდის აღდგენა, და საქართველო მხარს უჭერს ამ ხედვას და წვლილი შეაქვს მის ხორცშესხმაში. წელს ოქტომბერში თბილისი უმასპინძლებს აბრეშუმის გზის ფორუმს, რომელსაც, იმედია, ბევრი თქვენგანი დაესწრება. როგორც იცით, მარტში გაფორმდა ახალი აბრეშუმის გზის ეკონომიკური სარტყლის განვითარებასთან დაკავშირებული თანამშრომლობის ხელშეკრულება საქართველოსა და ჩინეთს შორის", - განაცხადა ღარიბაშვილმა.

როგორც პრემიერმა აღნიშნა, გარდა ევროკავშირისა, საქართველოს აქვს თავისუფალი ვაჭრობა ყველა მეზობელ ქვეყანასთან, დამოუკიდებელ სახელმწიფოთა თანამეგობრობის წევრებსა და თურქეთთან, რაც კიდევ უფრო ამყარებს საქართველოს, როგორც რეგიონალური ცენტრის, პოზიციას.

"ჩვენ ასევე დავიწყეთ მოლაპარაკებები თავისუფალი სავაჭრო შეთანხმების შესახებ ევროპის თავისუფალი ვაჭრობის ასოციაციასთან და ასევე ვცდილობთ თავისუფალი სავაჭრო რეჟიმის შემოღებას სხვა ძირითად სავაჭრო პარტნიორებთან, ამერიკის შეერთებული შტატებისა და ჩინეთის ჩათვლით. ამ ეტაპზე ჩვენ გვაქვს პრეფერენციული სავაჭრო რეჟიმი ისეთ ქვეყნებთან, როგორიცაა აშშ, კანადა, შვეიცარია, ნორვეგია და იაპონია.

ჩვენი მთავრობა იყენებს პრაგმატულ და რაციონალურ მიდგომას რუსეთთან ურთიერთობებში დაძაბულობის შესამსუბუქებლად. ჩვენ წარმატებით უზრუნველვყავით რუსეთის ბაზრის ხელახლა გახსნას ქართული პროდუცქციისთვის, რაც მნიშვნელოვან სარგებელს სთავაზობს ქართველ ფერმერებსა და ბიზნესებს.

აღსანიშნავია ასევე ჩვენი კარგი საინვესტიციო შესაძლებლობები. მართლაც, დღეს შეიმჩნევა ქვეყანაში პირდაპირი უცხოური ინვესტიციების უპრეცედენტო ზრდა. 2014 წლის წინასწარი მონაცემებით, ასეთი ინვესტიციების ოდენობამ მიაღწია 1,3 მილიარდ დოლარს. ეს კი არა მხოლოდ 35 პროცენტით აღემატება 2013 წლის მონაცემებს, არამედ რეკორდული მაჩვენებელია ბოლო ექვსი წლის განმავლობაში. ევროკავშირის წევრი ქვეყნების პირდაპირი უცხოური ინვესტიციების ოდენობა გაიზარდა 64 პროცენტით და გადააჭარბა პირდაპირი უცხოური ინვესტიციების ჯამური ოდენობის ნახევარს. ასოცირების ხელშეკრულების (ღრმა და ყოვლისმომცველი თავისუფალი სავაჭრო სივრცის ჩათვლით) შედეგად კი, ჩვენ მოველით ამ მონაცემების კიდევ უფრო მნიშვნელოვან ზრდას, რაც მოგვცემს საშუალებას, გავზარდოთ საქართველოს განვითარების პოტენციალის გამოყენება", -განაცხადა ღარიბაშვილმა.

საქართველოს მთავრობამ პროკურატურის რეფორმის შესახებ საკანონმდებლო ცვლილებათა პაკეტი დაამტკიცა

საქართველოს მთავრობამ საკანონმდებლო ცვლილებათა პაკეტი დაამტკიცა, რომელიც პროკურატურის რეფორმას ითვალისწინებს.

როგორც "ინტერპრესნიუსს" იუსტიციის სამინისტროდან აცნობეს, ცვლილებები მთავრობის სხდომაზე იუსტიციის მინისტრმა წარადგინა.

"პროკურატურის შესახებ" კანონის გარდა, ცვლილებები შედის "საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსსა" და "საქართველოს მთავრობის სტრუქტურის, უფლებამოსილებისა და საქმიანობის წესის შესახებ" საქართველოს კანონში.

იუსტიციის სამინისტროში მომზადებული ცვლილებათა პაკეტი ახლებურად განსაზღვრავს პროკურატურის ადგილს სახელისუფლებო სისტემაში. "საქართველოს კონსტიტუციის" თანახმად, პროკურატურა იუსტიციის სამინისტროს სისტემაშია და მას იუსტიციის მინისტრი ხელმძღვანელობს. პროკურატურის ამ როლის გადახედვა საჭიროებს საკონსტიტუციო ცვლილებას, რაც ამ ეტაპზე ვერ ხერხდება. ამდენად, იუსტიციის სამინისტრომ შეიმუშავა ვარიანტი, რომელიც არ მოითხოვს საკონსტიტუციო ცვლილებებს და პროკურატურის რეფორმირებას წელსვე ითვალისწინებს ეფექტიანად და სწრაფად. ამ მოდელის თანახმად, პროკურატურის საერთო ხელმძღვანელობას იუსტიციის მინისტრი საპროკურორო საბჭოს მეშვეობით განახორციელებს, მთავარი პროკურორის დანიშვნის უფლებამოსილება კი გადანაწილდება საპროკურორო საბჭოზე, მთავრობასა და პარლამენტზე.

სამინისტროს ცნობით, საპროკურორო საბჭოს შემადგენლობაში შევლენ: იუსტიციის მინისტრი – საპროკურორო საბჭოს თავმჯდომარე; პარლამენტის 2 წევრი, რომლებსაც პარლამენტი სიითი შემადგენლობის უმრავლესობით აირჩევს; უმაღლესი საგანმანათლებლო დაწესებულებებისა და სამოქალაქო საზოგადოების ორგანიზაციების მიერ წარდგენილ კანდიდატთაგან პარლამენტის მიერ სიითი შემადგენლობის უმრავლესობით არჩეული 2 წევრი, რომლებიც იმავდროულად არ ეწევიან საადვოკატო საქმიანობას; და პროკურორთა კონფერენციის მიერ არჩეული 4 წევრი. საბჭოს ექნება უფლება, დაამტკიცოს საქართველოს მთავარი პროკურორის კანდიდატურა, წარადგინოს მთავრობისათვის მთავარი პროკურორის თანამდებობიდან გათავისუფლების წინადადება, განახორციელოს მთავარი პროკურორისა და მისი მოადგილეების წინააღმდეგ დისციპლინური სამართალწარმოება. საპროკურორო უფლებამოსილების განხორციელების პროცესში საპროკურორო საბჭო არ ჩაერევა.

მთავარი პროკურორის კანდიდატურას ასახელებს და საბჭოს დასამტკიცებლად წარუდგენს იუსტიციის მინისტრი; საბჭო ხმათა 2/3-ით დაამტკიცებს და წარედგინება მთავრობას, შემდეგ კი – პარლამენტს. მთავარი პროკურორის უფლებამოსილების ვადა 6 წელია.

მთავარი პროკურორის ვადამდე გათავისუფლება მოხდება მის ქმედებაში სისხლის სამართლის დანაშაულის გამოვლენის ან სერიოზული დისციპლინური გადაცდომის ჩადენის შემთხვევაში. თუ იარსებებს საკმარისი საფუძველი დასაბუთებული ვარაუდისათვის, რომ მთავარმა პროკურორმა დანაშაული ჩაიდინა, დაინიშნება საგანგებო პროკურორი, რომელიც ორი თვის ვადაში მოამზადებს და საბჭოს წარუდგენს შესაბამის დასკვნას. თუკი დასკვნა დანაშაულის ჩადენის შესახებ დასაბუთებულ ვარაუდს არ დაადასტურებს, საკითხი დღის წესრიგიდან მოხსნილად ჩაითვლება. თუკი საბჭო წევრთა 2/3-ის უმრავლესობით დაადასტურებს მთავარი პროკურორის მიერ დანაშაულის სავარაუდო ჩადენას, ის მიმართავს საქართველოს მთავრობას მთავარი პროკურორის თანამდებობიდან გადაყენების თაობაზე თანხმობის მიღების წინადადებით. თუ მთავრობა თანხმობას განაცხადებს საპროკურორო საბჭოს წინადადებაზე, ის მიმართავს პარლამენტს, რომელიც წევრთა სრული შემადგენლობის უმრავლესობით გადაწყვეტს მთავარი პროკურორის თანამდებობიდან გადაყენების საკითხს.

თუკი მთავრობა ან პარლამენტი უარს განაცხადებს პროკურორის თანამდებობიდან გადაყენებაზე, საკითხი დღის წესრიგიდან მოხსნილად ჩაითვლება.

თინა ხიდაშელი - ჩემი მისიაა, რაც შეიძლება ფართო ნაბიჯებით ვიაროთ ნატო-სკენ

ჩემი მისიაა, რომ რაც შეიძლება ფართო ნაბიჯებით ვიაროთ ნატო-სკენ, - ამის შესახებ ჟურნალისტებს მთავრობის დღევანდელი სხდომის დასრულების შემდეგ თავდაცვის მინისტრმა, თინა ხიდაშელმა განუცხადა, რითაც თურქეთის საგარეო საქმეთა მინისტრის განცხადებას გამოეხმაურა.

ხიდაშელის განმარტებით, თურქეთის საგარეო უწყების ხელმძღვანელის მიერ გაკეთებული განცხადება ოპტიმიზმის საფუძველს იძლევა.

"მე ძალიან დიდი მადლობა მინდა ვუთხრა თურქეთის საგარეო საქმეთა მინისტრს. ის ჩემი კოლეგა იყო სტრასბურგში, საპარლამენტო ასამბლეაზე. ამ განცხადების გამო მისი მადლიერი ვარ. ძალიან მნიშვნელოვანია, ნატო-ს წევრი ქვეყნებისგან, ჩვენი პარტნიორებისგან მსგავსი ინიციატივები. ეს, ბუნებრივია, ყველას ოპტიმიზმის საფუძველს გვაძლევს. მომავალ სამიტამდე თითქმის წელიწადნახევარია, ასე, რომ დაველოდოთ მოვლენების განვითარების დინამიკას, თუმცა ასეთი დასაწყისი ანტალიის სამიტიდან არის ძალიან მნიშვნელოვანი. თურქეთის საგარეო საქმეთა მინისტრს არ უთქვამს, რომ ნატოს წევრი გახდება ეს ქვეყნები, თუმცა თქვა, რომ უნდა ვიმოძრაოთ ამ მიმართულებით და უნდა გაიხსნას კარები. ამის შესახებ ნატოს სხვა სახელმწიფოებიც დიდი ხანია საუბრობენ ისევე, როგორც საუბრობს გენერალური მდივანიც. სადამდე მივა ეს პროცესი ძნელი სათქმელია. ჩვენ ძალისხმევას არ დავაკლებთ. ჩემი მისია არის სწორედ ის, რომ რაც შეიძლება აქტიურად ვიმუშაოთ ამ მიმართულებით და რაც ნაბიჯებით ვიაროთ ნატო-სკენ. ბუნებრივია, ამ განცხადების ფონზე ივნისში თავდაცვის მინისტერიალზე ჩვენ პირველი სერიოზული საუბრები გვექნება", - განაცხადა თინა ხიდაშელმა.

ნატო-ს მომდევნო სამიტის მიზანს საქართველოს, მაკედონიის, ბოსნიისა და მონტენეგროს ალიანსში განევრიანება უნდა წარმოადგენდეს, - ამის შესახებ თურქეთის საგარეო საქმეთა მინისტრმა, მევლუთ ჩავუშოღლუმ ანტალიაში, ნატო-ს საგარეო საქმეთა მინისტრების შეხვედრის დროს განაცხადა.

"ჩვენ მხარს ვუჭერთ ალიანსის გაფართოებას. ამ დროისთვის ოთხი კანდიდატი ქვეყანა გვყავს - მონტენეგრო, ბოსნია და ჰერცოგოვინა, მაკედონია და საქართველო. ჩვენ ვისურვებთ, რომ 2016 წლის სამიტის მიზანი ნატო-ს გაფართოება იყოს", - განაცხადა მევლუთ ჩავუშოღლუმ.

13-14 მაისს ანტალიაში ჩრდილოატლანტიკური ალიანსის წარმომადგენლების მიერ გამართული სამიტი უკრაინის და ავღანეთის საკითხებს მიეძღვნა.

პირველკლასელთა საყოველთაო ელექტრონული რეგისტრაცია 15 მაისს დაიწყო

პირველკლასელთა საყოველთაო ელექტრონული რეგისტრაცია 2015 წლის 15 მაისს დაიწყო და 9 ივნისის ჩათვლით გასტანს. სარეგისტრაციო ფანჯარა 09:00 საათზე გაიხსნება საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს (www.mes.gov.ge) და განათლების მართვის საინფორმაციო სისტემის (www.emis.ge) ვებგვერდებზე.

ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებებში რეგისტრირებული მოსწავლის ჩასარიცხად აუცილებელი დოკუმენტების მიღება განხორციელდება 2015 წლის 11 ივნისიდან 21 ივნისის ჩათვლით.

რეგისტრაციას გაივლიან მხოლოდ ის მოსწავლეები, რომელთა ასაკი შეესაბამება კანონით განსაზღვრულ მოთხოვნებს.

ბავშვის რეგისტრაციისას გთხოვთ, გაითვალისწინოთ, რომ ერთი და იგივე ბავშვის რამდენიმე პირის მიერ პარალელურ რეჟიმში დარეგისტრირების მცდელობა გამოიწვევს ტექნიკურ შეფერხებას.

ვისთვისაც ქველმოქმედება ცხოვრების წესია...

9 მაისს დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის გამგეობისა და საკრებულოს მხარდაჭერით, ქალაქის პოლიკლინიკაში საქველმოქმედო აქცია გამართეს ორგანიაციამ "ქართული ოცნება ჯანმრთელი მომავალი" მისი ხელმძღვანელეების ქეთი და თამარ ბარათელეების, ხოლო ადგილზე საყოველთაო ჯანდაცვის მონიტორისა და ორგანიზაცია "ქართული ოცნება ჯანმრთელი მომავალის" წარმომადგენლის, ნათელა თამაზაშვილის ორგანიზებით და სამედიცინო უნივერსიტეტის რექტორის ზურაბ ვადაჭკორიას მხარდაჭერით მოწვეულ იყვნენ, როგორც პირველი საუნივერსიტეტო კლინიკის პროფესორ-მასწავლებლები, აგრეთვე, თბილისის სხვადასხვა სამედიცინო ცენტრების ცნობილი სპეციალისტები. ისინი დილის 9 საათიდან ემსახურებოდნენ ჩვენი რაიონის ქალაქისა თუ სოფლების მოსახლეობას. ჩვენ თითქმის მთელი დღის განმავლობაში ადგილზე ვიმყოფებოდით და თვალყურს ვადევნებდით პროცესების მიმდინარეობას. როგორც ქალბატონმა ნათელამ ჩვენთან საუბარში აღნიშნა, აქციის მიზანი იყო პრევენციის მიზნით გამოკვლეულიყო მოსახლეობა, რომელსაც ხშირად არ აქვს დედაქალაქში ჩასვლის და მაღალკვალიფიციურ ექიმებთან გამოკვლევა-დიაგნოსტირების საშუალება.

მან მადლობა გადაუხადა პოლიკლინიკის მთავარ ექიმს ხათუნა აგლაძეს და მოადგილეს ვანო ნატროშვილს, რომლებმაც შესაბამის მზადყოფნაში დაახვედრეს ჩამოსულ სტუმრებს კაბინეტები, გვერდში ედგნენ მთელი ამ პერიოდის მანძილზე აქციის მონაწილეებს, რათა მათ შეუფერხებლად ეწარმოებინათ პროცესები.

ჩვენ შევხვდით და გავესაუბრეთ სხვადასხვა სფეროს ექიმებს, გვაინტერესებდა, ძირითადად რა ჩივილით მიმართავდა მათ მოსახლეობა და ჩვენს რაიონში როგორია ზოგადი სტატისტიკა ჯანმრთელობის კუთხით.

ნათია თავაძე - „ფსიქიკური ჯანმრთელობის და ნარკომანიის პრევენციის ცენტრის" ფსიქიატრი:

- ჩვენს კლინიკას მემორანდუმი აქვს გაფორმებული ორგანიზაცია "ქართული ოცნება ჯანმრთელი მომავალი"-ს მესვეურებთან და მე დღეს დიდი სიამოვნებით ვმონაწილეობ ამ აქციაში. თუმცა, აქვე დავძენ , რომ ვერ ვიამაყებ პაციენტთა სიხშირით, ალბათ, ჯერ კიდევ არსებობს სტიგმა, რომელიც ხელს უშლის ადამიანს ამ დაავადების აღიარებაში. ამის სათქმელად საფუძველს მაძლევს ის გარემოებაც, რომ, როდესაც ჩვენთან ავადმყოფები აღრიცხვაზე დგებიან, სურთ, ეს საიდუმლოდ დარჩეს ადგილობრივი კლინიკებისთვის(საიდანაც არიან). მე ვფიქრობ, ეს არასწორი მიდგომაა, დღეს ამას ყურადღებას აღარ აქცევს ხალხი და აღარავის არაფერი უკვირს, მიდგომები სრულიად იცვლება. ნაადრევ სტადიაში მკურნალობის დაწყებას კი ყოველთვის აქვს დაავადებაზე გამარჯვების დიდი შანსი. -ამბობს ქალბატონი ნათია.

ჩვენ შევხდით და გავესაუბრეთ ჩვენს თანამემამულეს და დედაქალაქში საკმაოდ ცნობილ **ენდოკრინოლოგს** - ესმა ჯაბასპიშვილს. მან რეზიდენტურა თურქეთში, ჩუკუროვას საუნივერსიტეტო კლინიკაში დაამთავრა და ძალიან ახალგაზრდა ასაკის მიუხედავად, დანახვისთანავე გჯერა მისი და სრულიად ეყრდნობი მის მიერ გამოტანილ დიაგნოზს. მას დღის განმავლობაში 100-ზე მეტი პაციენტი ჰყავდა, არა მხოლოდ ფარისებრი ჯირკვლის დიაბეტიკებსაც ბევრს ნახავდით. ისინი იმედიანები და დამშვიდებულები ტოვებდნენ ექიმის კაბინეტს და გარედან ლოცავდნენ მას.

კლინიკა **„ახალი მზერის" რეზიდენტმა** მალხაზ მთვარელიშვილმა თავის ორ კოლეგასთან ერთად დღის მანძილზე უამრავ პაციენტს ჩაუტარა გამოკვლევა.

– მოსახლეობა, ძირითადად, ასაკობრივ ცვლილებებთან დაკავშირებულ მხედველობის პრობლემებს უჩივის, ბევრს თვალის სიმშრალე აღენიშნება, რაიმე განსაკუთრებულ სირთულეებს ადგილი არ ჰქონია- გვესაუბრება ბატონი მალხაზი.

მთელი დღის განმავლობაში სულ 486 ადამიანს ჩაუტარდა სხვადასხვა პროფილის ექიმებთან გამოკვლევა, ისინი უდიდეს მადლიერებას გამოხატავდნენ, როგორც ჩამოსული ექიმების, ასევე აქციის ორგანიზატორების მიმართ. თუმცა, იყვნენ გამონაკლისებიც, რომლებიც, მიუხედავად რიგებში შექმნილი მექანიკური თანასწორობის პრინციპისა, მაინც ურიგოდ შესვლას ცდილობდნენ (რაც იქ შეუძლებელი იყო). მოსახლეობის უდიდესი ნაწილი მშვიდად ელოდა თავის რიგს და ექიმებიდან გამოსულები არ მალავდნენ მადლიერებას.

ჩვენ გავესაუბრეთ აქციაში მონაწილეებსაც.

ნინო, **40 წლის, პედაგოგი, სამი შვილის დედა** - მე მივესალმები დღევანდელ ამ საქველმოქმედო აქციას, ეს ჩემთვის დიდი შელავათი იყო. არც სოციალურად დაუცველი ვარ და არც უმუშევარი, ჩემი და ჩემი მეუღლის ხელფასი თითქმის აღემატება 1000 ლარს, მაგრამ სიამოვნებით მივიღე მონაწილეობა და კმაყოფილი ვბრუნდები სახლში, მე ამით დროც დავზოგე, ფულიც და ენერგიაც, მადლობა ყველას, ვინც ეს ხალხისთვის მოიფიქრა და განახორციელა.

ლია, **64 წლის, ორი შვილის დედა** - ჩემი ყოველთვიური შემოსავალი პენსიის ჩათვლით 700 ლარს აღემატება, მაგრამ დედაქალაქში მგზავრობა და ექიმებთან აქეთ-იქით სირბილი ნამდვილად უკვე მიჭირს, ამიტომ ეს დღე ჩემთვის ძალიან მოხერხებული იყო. ასეთი თბილი და ყურადღებიანი ექიმები ერთად, არსად მინახავს, არ ვაჭარბებ, ნამდვილად ძალიან დიდ სითბოთი გვემსახურებოდნენ სრულიად უცხო ადამიანებს. ისეთი ბედნიერი ვბრუნდები, რას ვუჩივი და რისთვის მოვედი, მგონი, დამავიწყდა...

ლამარა, **80 წლის, სამი შვილის დედა, პენსიონერი** - სოციალურად დაუცველი ვარ, მაგრამ ასეც რომ არ იყოს, მარილები მაქვს, მიჭირს გადაადგილება, დღეს თითქმის ყველასთან მოვახერხე შესვლა, ზოგმა თავისი რიგიც დამითმო, უზომოდ დამშვიდებული ვბრუნდები, არც ისე ავად ვყოფილვარ, როგორც მეგონა, მადლობა ყველას, ვინც ეს საჩუქარი გაგვიკეთა.

სამწუხაროდ, იყვნენ ისეთი პაციენტებიც, რომლებსაც ონკოლოგიური დაავადებები აღმოაჩნდათ და მათ ამის შესახებ მანამდე არ იცოდნენ, ასეთი სულ ორი-სამი შემთხვევა დაფიქსირდა,მაგრამ არ იყო დაგვიანებული და, იმედია, დროულად დაწყებული მკურნალობის კურსიც დადებით შედეგებს გამოიღებს.

დღის განმავლობაში მოსახლეობის გამხნევებისა და სოლიდარობის მიზნით აქციაზე იმყოფებოდნენ დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის გამგებელი ნიკოლოზ ჯანიაშვილი, მოადგილე სოლომონ ღორაშვილი, საკრებულოს თავმჯდომარე ზვიად ჯავახიშვილი, ჟურნალისტები პრესიდან და ტელევიზიებიდან.

უამრავ მადლიერთა შორისაც იქნებიან, ალბათ, გამონაკლისები, რომლებიც რაღაცით უკმყოფილები დარჩნენ, თუმცა, ჩვენ იმ დღით ასეთი არავინ შეგვხვედრია, მაგრამ თუ არიან, გულწრფელად ვურჩევთ, ცხოვრებისეულ მოვლენებს იმ კუთხიდან შეხედონ, საიდანაც უფრო მარტივი და სასიკეთოა...

ელზა ხარაშვილი

„ხელსაქმე მორჩილების ერთადერთი საქმიანობაა"

დედოფლისწყაროში 14 მაისს, თამარობასთან დაკავშირებით კულტურის სახლის შენობის ჰოლში ხორნაბუჯის და ჰერეთის ეპარქიაში მოღვაწე დედების ხელნაკეთი ნივთების გამოფენა-გაყიდვა გაიმართა. მონაზვნების ნამუშევრების გამოფენის შემდეგ, კულტურისა და ძეგლთა დაცვის ცენტრის მიერ ორგანიზებული ღონისძიება „აღდგომიდან ამაღლებამდე" ჩატარდა, სადაც სტუდია „არლეკინოს" ბავშვები, ამჯერად ყაყაჩოების ფორმებით

მონაწილეობდნენ და საღამოს განსაკუთრებულად ალამაზებდნენ. მაყურებელს მუსიკალური ნომრები შესთავაზეს ადგილობრივმა ანსამბლებმა და ჯგუფებმა. ექსპრომტად რამდენიმე ნომერი და „მრავალჟამიერი" შეასრულეს სასულიერო პირებმაც. ცნობილია, რომ მამა პანტელეიმონმა სულ ახლახან დედოფლისწყაროში ადგილობრივ ახალგაზრდებთან ერთად მუსიკალური ჯგუფი შექმნა.

ღონისძებას დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის გამგებელი ნიკოლოზ ჯანიაშვილი, საკრებულოს თავმჯდომარე ზვიად ჯავახიშვილი და ხორნაბუჯისა და ჰერეთის ეპისკოპოსი მეუფე დიმიტრი დაესწრნენ.

როგორც მეუფე დიმიტრიმ ექსკლუზიურად გაზეთ „შირაქს" განუცხადა, დედაოები ნებისმიერ მსურველს ხელსაქმეს უსასყიდლოდ შეასწავლიან.

„ძალიან ემოციური საღამო იყო, საოცრად გაალამაზეს ბავშვებმა. მართლაც ნიჭიერი მონაწილეები იყვნენ. რაც შეეხება გამოფენას, დედების ნამუშევრების შეფასება ჩემი მხრიდან რთულია, თუმცა ვფიქრობ გამოფენა ძალიან კარგი იქნება იმ საზოგადოებისათვის, ვისაც ხელსაქმის შესწავლა სურს და ამითაა დაინტერესებული. მინდა გითხრათ, რომ ის ადამიანები, რომლებიც ხელსაქმის შესწავლის სურვილს გამოთქვამენ, დედაოები სრულიად უსასყიდლოდ შეასწავლიან," — განუცხადა „შირაქს" მეუფე დიმიტრიმ.

დამსწრე საზოგადოებას სიტყვით გამგებელმა და საკრებულოს თავმჯდომარემ მიმართეს. მათ მართლმადიდებელ მრევლს თამარობის დღესასწაული მიულოცეს და შეხვედრის ორგანიზატორებს ღამაზი დღისთვის მადლობა გადაუხადეს.

„განსაკუთრებული მადლობა მინდა გადავუხადო ჩვენი ეპარქიის მეთაურს, მეუფე დიმიტრის,

რომლის ჩამობძანებამაც ეპარქია გამოაცოცხლა და ერი და ბერი გააერთიანა. რაღა თქმაუნდა, მადლობა უფალს ამ ღამაზი დღისთვის" - განაცხადა მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარემ ზვიად ჯავახიშვილმა.

როგორც მონაზვნებმა განაცხადეს, სურვილი ჰქონდათ, მათი ნამუშევრები ფართო საზოგადოებისთვის გაეცნოთ, რაც კულტურის ცენტრის დახმარებით მოხერხდა.

„ხელსაქმე მონასტერში მორჩილების ერთადერთი საქმიანობაა. ჩვენც ამ საქმიანობას მივდევთ. დიდი სურვილი გვქონდა, რომ ჩვენს მიერ ხელნაკეთი ნივთები გამოგვეფინა და ფართო საზოგადოებისთვის გაგვეცნო. ამჯერად ბოლო პერიოდის ნამუშევრების მხოლოდ მცირე ნაწილი გამოვფინეთ. დიდი მადლობა გვინდა ვუთხრათ კულტურისა და ძეგლთა დაცვის ცენტრს ამ დღისთვის, რათა საშუალება მოგვცეს, საჯაროდ წარმოგვედგინა ჩვენი ნივთები. და რა თქმა უნდა მადლობელი ვართ ყველა სტუმრის, ვინც დაინტერესდა, მობრძანდა და ნივთები შეიძინა. ასევე მადლობა ამ ღამაზ ბავშვებს, რომელთაც მშვენიერი კონცერტი მოაწყვეს," - გვითხრა მონაზონმა ნინომ.

ილია მარტყოფლიშვილი

შეხვედრა არასრულწლოვანთა ქორწინების თაობაზე

11 მაისს ხორნაბუჯის ქართულ-რუსულ საჯარო სკოლას არასამთავრობო ორგანიზაციების კოალიცია „ვეჟინი“ და „ფიროსმანი“ სტუმრობდნენ. მათი დონორი ორგანიზაციაა”ქალთა ფონდი საქართველოში”. მათ შეხვედრა გამართეს სკოლის ზედა კლასის მოსწავლეებთან “ეთნიკური უმცირესობების თემებში არასრულწლოვანთა ქორწინების პრევენციის სტრატეგიის შემუშავების” მიზნით. იგი ხორციელდება “გოგონათა რეპროდუქციული ჯანმრთელობისა და უფლებების შესახებ ცნობიერების ამაღლება განსხვავებული რელიგიისა და ეთნიკური წარმომავლობის მოსახლეობისათვის კახეთის რეგიონში” პროექტის ფარგლებში. ამ ორგანიზაციებმა რამოდენიმე კვირის წინ მსგავსი ფორმატის შეხვედრა გამართეს ვაშლოვანის ეროვნული პარკის დედოფლისწყაროს ოფისში და კიდევ არაერთი ღონისძიება აქვთ დაგეგმილი უახლოეს მომავალში.

შეხვედრის ორგანიზატორები იყვნენ არასამთავრობო ორგანიზაცია “ფიროსმანის” მენეჯერი ნელი გობეჯიშვილი და “ვეჟინის” მენეჯერი ლაურა ხარიტონიშვილი. მათი მიზანია, საზოგადოების ფართო ფენების ინფორმირება, გენდერული სტერეოტიპების დაძლევისა და არასრულწლოვანთა ქორწინების პრევენციის სტრატეგიის შესახებ, რომელიც მათ 5 თვის მანძილზე უნდა განახორციელონ. აღნიშნული პროექტი 1 მარტიდან დაიწყო და 31 ივლისს დამთავრდება.

შეხვედრა საერთო საჯარო ლექციის ფორმატით წარიმართა. იურისტმა თამარ ფურცელაძემ მოზარდებს გააცნო ბავშვის უფლებათა კონვენციის რამოდენიმე მუხლი და საქართველოს ადმინისტრაციულ სამართალდარღვევათა კოდექსის 172 მუხლი, სადაც მიეთითებათ მოსწავლეებს, რომ 18 წლამდე ასაკის ყოველი ადამიანი არასრულწლოვანია და მათ ნიშნობასა და ქორწინებას იურიდიული ძალა არ გააჩნია, გამონაკლის შემთხვევებში, თექვსმეტი წლის ასაკიდან დაქორწინება დაიშვება მშობლების ან სხვა კანონიერი წარმომადგენლების წინასწარი წერილობითი თანხმობით. ქალბატონმა თამარმა ვრცლად ისაუბრა ბავშვებზე ძალადობის ფაქტების გახშირებულ შემთხვევებზე, მათი უფლებების დაცვაზე, მშობლების მიერ მათი მოვალეობების შეუსრულებლობაზე და სანქციებზე. მან განუმარტა მოზარდებს, რომ სტატისტიკური მონაცემებით საქართველო აღმოსავლეთ ევროპაში მეორე ადგილზეა ნაადრევი ქორწინებების რიგითობით, რის გამოც 7000-ზე მეტმა გოგონამ შეწყვიტა განათლების მიღება. ეს შემაშფოთებელი მონაცემი უკვე საკმარისზე მეტია იმისთვის, რომ ყველამ ერთად ვიმოქმედოთ, რათა დავიცვათ მოზარდები ნაადრევი ქორწინებისა და მისი თანმდევი უარყოფითი მხარეებისგან-აღნიშნა თავის გამოსვლაში თამარ ფურცელაძემ.

არასრულწლოვანთა ქორწინებისას გოგონათა ჯანმრთელობის მხრივ გამოწვეულ საფრთხეებზე ისაუბრა პროექტის გინეკოლოგ-რეპროდუქტოლოგმა ნათელა თამაზაშვილმა:

-მინდა, გაგაფრხილოთ ბავშვებო, რომ ნაადრევი ქორწინება დიდ რისკებთან არის დაკავშირებული მოზარდთა ჯანმრთელობის კუთხით, პირველ რიგში, ეს რისკები მოიცავს სიმსივნური დაავადებების ჩამოყალიბების წინაპირობას.ასევე ხშირია ნაადრევი ქორწინების შედეგად დეფექტური ბავშვების დაბადება. მე არამხოლოდ ქორწინებას ვგულისხმობ, არამედ ნაადრევ სქესობრივ კავშირებსაც, რომელიც, რატომღაც არაერთეულ შემთვევად იქცა დღევანდელ რეალობაში. აბორტი ნაადრევ ასაკში დამანგრეველია მოზარდის ორგანიზმისთვის, ის შეიძლება ველარასდროს გახდეს დედა! მოგიწოდებთ თითოეულ თქვენგანს, იცხოვრეთ ჯანსაღი ცხოვრების წესით და პატივი ეცით, პირველ ყოვლისა, თქვენს თავს, თქვენს მშობლებს და თქვენს მომავალს.

“ვეჟინის” ხელმძღვანელმა ლაურა ხარიტონიშვილმა დისკუსიაში გამოიწვია მოსწავლეები. ისინი გულწრფელად პასუხობდნენ დასმულ კითხვებს და არ დაუმალავთ, რომ ზოგიერთი მათგანი არ თვლის ტრაგედიად ნაადრევ ქორწინებას და მიიჩნევს, რომ ეს ფაქტი არ უშლის ხელს სწავლის გაგრძელებას. თუმცა, უმრავლესობას არ დაუმალავს უარყოფითი დამოკიდებულება ნაადრევი ქორწინებისა და ნაადრევი სქესობრივი კავშირისადმი და უპირატესობას სწავლას და კარიერულ წინსვლას ანიჭებდნენ.

შეხვედრაზე აუდიტორიის წინაშე მოხსენებით წარსდგა ნელი გობეჯიშვილი, რომელმაც კიდევ ერთხელ დაგმო არასრულწლოვანთა არამარტო იძულებითი, არამედ ნებაყოფლობითი ქორწინების ფაქტები, როდესაც ირღვევა ადამიანის ფუნდამენტური უფლებები,მისი ჯანმრთელობა, მისი მომავალი მორალური კეთილდღეობა!

დისკუსიაში მონაწილეობდნენ საგანმანათლებლო რესურსცენტრის დირექტორი ეთერ დავითაშვილი, ხორნაბუჯის საჯარო სკოლის დირექტორი ნელი აფციაური, დაწყებითი სწავლების პედაგოგი ჟანა ბაბაიანი, ქართული ენისა და ლიტერატურის მასწავლებელი ციალა გოგილაშვილი და სხვა მოწვეული სტუმრები.

ელზა ხარაშვილი

„ბენაური“ ჩვეული შემართებით ფუნქციონირებს

მერვე წელია, დედოფლისწყაროში ფუნქციონირებს ალტერნატიული /კერძო/ სკოლა „ბენაური“. საყოველთაო მატერიალური გაჭირვების გამო, დამფუძნებლებს არ გვქონია დიდი იმედი, რომ მოსახლეობა შეძლებდა სწავლის ქირის გადახდას, მაგრამ, რადგანაც დიდი იყო ჩვენი სურვილი იმისა, რომ დედოფლისწყაროშიც ემუშავა განსხვავებული ტიპის სკოლას, სადაც მოსწავლეებს მეტი საშუალება ექნებოდათ მიეღოთ უკეთესი განათლება,მაინც გადავწყვიტეთ სკოლის გახსნა.

მშობლებს, რა თქმა უნდა, ურჩევნიათ, რომ ერთი საგანში მომზადების საფასურად მათმა შვილებმა ყველა საგანი საფუძვლიანად ისწავლონ.

ამდენად, მიუხედავად საზოგადოების ნაწილის ნიჰილისტური და არაკეთილგანწყობილი დამოკიდებულებისა იმის გამო, რომ წინათ არსებული ფასიანი სკოლა მალე დაიშალა, სკოლა „ბენაური“ მერვე წელია ფუნქციონირებს და მშობლების მოწონებით სარგებლობს. სკოლის კურსდამთავრებულები წარმატებით განაგრძნობენ სნავლას უმაღლეს სასწავლებლებში შეღავათიანი დაფინანსებით და გამოხატავენ მადლიერებას ჩვენი სკოლის მიმართ, რადგან უმეტესობას დამატებითი მომზადება ცალკეულ საგნებში აღარ დასჭირვებია.

მიუხედავად ამისა, ბენაურს არ დაეღლია მოქიშპეთა საკმაოდ დიდი რაოდენობა, რასაც როგორც დროს იხელთებენ, მაშინვე იწყებენ ჭორების გავრცელებას, რომლებსაც სხვადასხვა ამბავს უდებენ საფუძვლად. ჯერ, როგორც ზემოთაც ვთქვი, რადგან პირველი კერძო სკოლა დაიშალა, ბენაურში სწავლის მსურველთა მშობლებს აშინებდნენ, ესეც მალე დაიშლებაო. მერე მაშინ, როცა ძალიან მტკივნეულად მიმდინარეობდა სკოლების ავტორიზაცია დაიწყეს ჭორაობა „დაიშალა, დაიშალაო“. საკმარისია, რაიმე საბაბი ნახონ და სკოლას მაშინვე დაშლილად აცხადებენ. რვა წლის განმავლობაში ვიცით ვინ ავრცელებენ ამ ხმებს, მაგრამ გამოხმაურებისგან შეგნებულად თავს ვიკავებთ, რადგან ვიცით, რომ ჭორი მალე გაივლის, რადგან საქმე დაამტკიცებს საწინააღმდეგოს. როდესაც ბენაურს ვაფუძნებდით, ჩვენ ვითვალისწინებდით იმ გარემოებას, რომ თითოეულ კლასში მოსწავლეთა მცირე რაოდენობა, ყოველდღიური გამოკითხვა, ოპტიმალური სასწავლო პროგრამები, კარგი სასწავლო გარემო და თავდადებული მუშაობა მიმზიდველს გახდიდა სკოლას საზოგადოებისთვის, მაგრამ ეს დაუსრულებელი ჭორები და უსაფუძვლო მითქმა-მოთქმა ძალიან დამამცირებელია. მე ვთხოვ, ასეთ სიცრუეთა ავტორებს, ნუ ჩადგებიან გაჭირვებული ხალხის ცოდვაში და ნუ ეუბნებიან ტყუილს მშობლებს. ნუთუ მათ, ვინც სახლებში მიდიოდა, ან ნათესავებს უგზავნიდნენ ამ სკოლაში სწავლის მსურველებს და ყველა ღონისძიებით ცდილობდნენ არ გადმოსულიყვნენ მოსწავლეები ჩვენს

სკოლაში, ახლა არ აწუხებთ სინდისი და არ სცხვენიათ იმ ხალხის, ვისაც არწმუნებდნენ „ბენაური“ დაიშალაო?!

რაც შეეხება „ბენაურს“, მისი დაშლა დამფუძნებლების სურვილის გარეშე არ მოხდება. დამფუძნებელიც ერთი პიროვნება არ არის, რამოდენიმე ოჯახია ჩართული ამ საქმიანობაში. თუ ერთი დამფუძნებელი ვერ გააგრძელებს მუშაობას, დანარჩენები მოუვლიან საქმეს.გარდა ამისა, სკოლა არის სამსაფეხურიანი: დაწყებითი, საბაზო და საშუალო. ერთი საფეხურიც რომ არსებობდეს, სკოლა მაინც იფუნქციონირებს.

ეს ყველაფერი ცნობილია, მაგრამ მაინც იძულებული ვარ განვმარტო. რვა წელი რომ არ დაიშალა და ისევ ლაპარაკობენ სკოლის გაუქმებაზე, გამგებმა უნდა გაიგოს, რატომ ამბობენ ამას. არის რეპეტიტორების ნაწილი, რომელსაც კონინგენტის დაკარგვის ეშინია, არიან მშობლები, რომლებიც ვერ მიიყვანენ შვილებს კერძო სკოლაში იმიტომ,რომ ან ვერ გაუძლებენ ყოველდღიურ გამოკითხვას და რეჟიმს ან ფულს ვერ გადაიხდიან მაგრამ მადლობა ღმერთს, ის არავის უთქვამს, „ბენაურში“ სწავლა უხარისხოაო. იმიტომ რომ მისი წარმატების საწინდარია გამარჯვებები ოლიმპიადებზე, პირველი ხარისხის დიპლომები და ის ხალისი, რითაც ამ სკოლის მოსწავლეები ისწრაფვიან ცოდნის დაუფლების რთულ გზაზე.

ცაცა ბენაშვილი,
სკოლა „ბენაურის“ დირექტორი,
ანგლისტი, ფილოლოგის
მეცნიერებათა აკადემიური დოქტორი.

როგორ ავიცილოთ თირკმელების პრობლემები შაქრიანი დიაბეტის დროს?

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

შაქრიან დიაბეტთან დაკავშირებულია სიკვდილიანობის, შრომისუუნარობის, ინვალიდობისა და სამედიცინო ხარჯების მაღალი მაჩვენებლები, ამიტომაც, შაქრიანი დიაბეტი მაღალი სოციალური მნიშვნელობისაა მისი გავრცელებულობის, მძიმე გამოსავლიანობის ეკონომიური ხარჯების (მკურნალობისა და რეაბილიტაციის) გამო.

ამიტომაც, ჩვენი საუბრის მთავარი მიზანია მოსახლეობას მეტი ინფორმაცია მივაწოდოთ დაავადების სწორი მართვისა და გართულებების თავიდან აცილებისათვის.

ჩვენ განვაგრძობთ დიაბეტურ გართულებებზე საუბარს ექიმ-ენდოკრინოლოგთან მარინა მეხრიშვილთან.

- როდის არის მოსალოდნელი დიაბეტური გართულებების განვითარება?

- ხანგრძლივი დროის განმავლობაში სისხლში მომატებულმა შაქარმა შეიძლება გამოიწვიოს დიაბეტური გართულებები: ზიანდება გული, სისხლძარღვები, თვალები და თირკმელები.

- რა ფუნქცია აკისრიათ თირკმელებს ორგანიზმში?

- თირკმელები წარმოადგენენ ბიოლოგიურ ფილტრს, რომლის საშუალებით სისხლი თავისუფლდება მავნე ნივთიერებებისაგან. დაშლის პროდუქტებით მდიდარი სისხლი თირკმელს არტერიებით მიეწოდება. თირკმელი ფილტრავს (წმენდს) სისხლს, გასუფთავებული სისხლი გამოდის თირკმლიდან და ბრუნდება სისხლის მიმოქცევაში, ხოლო ნარჩენები შარდის სახით გროვდება შარდის ბუშტში და შარდსადენით გარეთ გამოიყოფა.

- როგორ შეიძლება დააზიანოს დიაბეტმა თირკმელები?

- თირკმელების ნორმალური მუშაობის დროს პატარა ფილტრები (თირკმელების გლომელურები) - ხელს უწყობენ ორგანიზმის ჯანმრთელობისათვის აუცილებელი ცილების ორგანიზმში დარჩენას, სისხლში შაქრის მაღალი შემცველობა და მაღალი არტერიული წნევა აზიანებს თირკმლის ფილტრებს, რის შედეგადაც ორგანიზმისათვის აუცილებელი და სასარგებლო ცილები გამოიყოფა შარდში, ხოლო მავნე ნივთიერებები და ჭარბი სითხე რჩება ორგანიზმში.

თირკმელების დაზიანება შეიძლება დაიწყოს მანამდე, სანამ ხილულ სიმპტომებს შევამჩნევთ.

- შესაძლებელია თუ არა თირკმლის დაზიანების ადრეული ნიშნის ამოცნობა?

- თირკმელების დაზიანების ადრეული ნიშანი არის შარდში მცირე რაოდენობით ცილის – ალბუმინის გაჟონვა. ერთადერთი გზა ამ დაზიანების დასადგენად არის შარდში ცილის შემცველობის (შარდში ალბუმინის) განსაზღვრა მიკროალბუმინერიის ტესტის მეშვეობით.

- რას იწვევს თირკმელების დაზიანების გაღრმავება?

-თირკმელების დაზიანების შემდგომი გაღრმავება იწვევს ორგანიზმის მიერ ცილების უფრო ინტენსიურ დაკარგვას, მავნე ნივთიერებებისა და სითხის ორგანიზმში შეკავებას, რასაც, საბოლოოდ, თირკმელების უკმარისობა მოჰყვება.

- როგორ შეიძლება თირკმელების დიაბეტური პრობლემების თავიდან აცილება?

- ზოგადად დიაბეტური პრობლემების, მათ შორის, თირკმლის დიაბეტური გართულების განვითარების თავიდან აცილება შეიძლება, თუ გააკონტროლებთ:

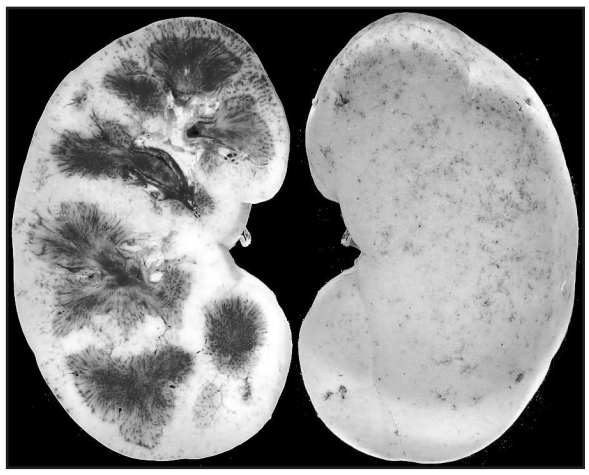
სისხლში შაქრის დონეს, რომელიც ჭამამდე არ უნდა აღემატებოდეს 125-130%-ს (7.2 მოლ/ლ) და საკვების მიღებიდან 2 საათის შემდეგ ნაკლები უნდა იყოს 170-180 % (9.5-10 მოლ/ლ) .

არტერიული სისხლის წნევას, რომელიც შენარჩუნებული უნდა იყოს 130/80 მმ ვწყ. სვ. ფარგლებში, (არ უნდა აღემატებოდეს ამ მაჩვენებლებს).

ქოლესტერინის შემცველობას. შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულებისათვის სისხლში ცხიმების სამიზნე დონეები შემდეგია:

- საერთო ქოლესტერინი არ უნდა აღემატებოდეს 150 მგ/დლ.

- დაბალი სიმკვრივის ქოლესტერინი ნაკლები უნდა იყოს 70 მგ/დლ.



წელიწადში ერთხელ უნდა განისაზღვროს **შარდში ცილა** (მიკროალბუმინაურიის ტესტით)

წელიწადში ერთხელ აუცილებლად უნდა განისაზღვროს **სისხლში კრეატინინის** დონე. ის საშუალებას იძლევა, შეფასდეს თირკმელების ფუნქციური მდგომარეობა, თირკმელების გორგლოვანი ფილტრიც.

აუცილებელია ჯანსაღი კვების რეჟიმის დაცვა. თუ უკვე არსებობს თირკმლის პრობლემები, საჭირო ხდება ცხოველური წარმოშობის პროდუქტების (ხორცი, რძე, ყველი, კვერცხი) შეზღუდვა.

ანტიდიაბეტური და წნევის დამწევი პრეპარატების რეგულაცია გამოიყენება ექიმის დანიშნულების მიხედვით. დაგეხმარებათ თავიდან აიცილოთ ან შეამციროთ თირკმელების დაზიანების რისკი. შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულ პირებში შარდის ბუშტის ან თირკმელების მწვავედ განვითარებული ანთების დროს საჭიროა ექიმთან დაუყოვნებლივი ვიზიტი, რადგან მწვავედ განვითარებულმა თირკმლის და საშარდე გზების დაზიანებამ შეიძლება გააღრმავოს უკვე არსებული გართულებები.

- რა ჩივილები ახლავს საშარდე გზების ანთებით პროცესს?

- ეს არის ტკივილი ან წვის შეგრძნება მოშარდვისას; გახშირებული შარდვა, შარდის შემღვრევა ან შარდის მოწითალო ფერი, შესაძლოა შემცივნება და ცხელება, წელის ან ზურგის ტკივილი.

- როგორ მოვიქცეთ, თუ უკვე არსებობს დიაბეტით გამოწვეული თირკმელისმიერი პრობლემები?

- დიაბეტით გამოწვეული თირკმელების დაზიანება ნელა ვითარდება და დიდი ხნის განმავლობაში პაციენტი ამის გამო თავს ცუდად არ გრძნობს. ეს შეუმჩნეველი შეიძლება იყოს მაშინაც, როცა თირკმელები ნახევრად ასრულებენ თავის ფუნქციას, თუმცა, უკვე თავს იჩენს ისეთი სიპტომების განვითარება, როგორიცაა ზოგადი შეშუპება, არტერიული წნევის სტაბილური მატება, დაღლილობა.

სწორედ ამიტომ წელიწადში ერთხელ მაინც სისხლისა და შარდის შემოწმება (სისხლში კრეატინინის, შარდში ალბემინის განსაზღვრა) საშუალებას გვაძლევს, ვიმსჯელოთ, რამდენად კარგად მუშაობენ თქვენი თირკმელები და შესაბამისად, არჩეულ იქნას თირკმლის ფუნქციის გასაუმჯობესებელი თერაპია. დიაბეტით გამოწვეულ თირკმლის დაზიანების შემთხვევაში კი არტერიული წნევის მაჩვენებლების და სისხლში შაქრის დონის კონტროლი დაგეხმარებათ შეამციროთ ან შეაჩეროთ მდგომარეობის გაუარესების საშიშროება. სადღეისოდ, მოწოდებელია თირკმლის ფუნქციური მდგომარეობის სამკურნალო ეფექტური მცენარეული პრეპარატები.

წელიწადში 2-3 ჯერ აღნიშნული მცენარეული პრეპარატების პერიოდული მიღება მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს თირკმლის მუშაობას.

- რა ხდება თირკმლის უკმარისობის შემთხვევაში? როგორ მივხვდეთ, რომ თირკმელები გამართულად არ მუშაობენ?

ასეთ შემთხვევაში თანდათანობით მატულობს შეშუპება (ქუთუთოების, ქვედა კიდურების), დაღლილობა, ქვეითდება შრომის უნარი, მცირდება გამოყოფილი შარდის ოდენობა, მოსალოდნელია კანის ქავილი, პერიოდულად გულისრევის შეგრძნება, მყარდება არტერიული წნევის მაღალი დონე.

ამ შემთხვევაში საჭირო ხდება თირკმლის დიალიზის ჩატარება. ანუ ხელოვნურად (დიალიზის აპარატით) ტარდება თირკმლის გაწმენდა (ფილტრაცია).

თირკმლის უკმარისობის მკურნალობისათვს არსებობს კიდევ ერთი მეთოდი- თირკმლის გადანერგვა.

გახსოვდეთ!

დიაბეტით გამოწვეული თირკმელების დაზიანება ნელა ვითარდება და ამის გამო თქვენ თავს ცუდად ვერ იგრძნობთ დიდი ხნის განმავლობაში, თუმცა, წელიწადში ერთხელ მაინც სისხლის კრეატინინის, შარდის ალბუმინის განსაზღვრა საშუალებას მოგვცემს, შეფასდეს თირკმელების მუშაობა (გამოვლინდეს ადრეული დაზიანება) და საჭიროების შემთხვევაში, დაიწყოს დროული მკურნალობა თირკმლის უკმარისობის ასაცილებლად. ამისათვის კი საკმარისია თავიდან თუნდაც წელიწადში 2-3 ჯერ მცენარეული პრეპარატებით მკურნალობის კურსის ჩატარება.

ესაუბრა
ნარა გორაშვილი

ხშირი ნალექი და მოსავალი

გახშირებული წვიმები შირაქის ველზე ხორბლის ნათესებს აზიანებს. როგორც დედოფლისწყაროელი ფერმერები ამბობენ, მცენარე სიმაღლეში გაიზარდა, რამაც ყანების ჩაწოლა გამოიწვია.

„ჭარბი ნალექის დროს ღერო აგრძელებს ზრდას და მაღალი მცენარე თავს ვეღარ იმაგრებს. ამ შემთხვევაში პატარა სიოს დაბერვის შემდეგაც უკვე მასიურად წვება. ჩაწოლილი ყანა, რა თქმა უნდა, ყველა პროცესს აგრძელებს და მწიფდება კიდეც, მაგრამ შემდეგ კომბაინებს უჭირთ მოსავლის სრულყოფილად აღება. მატულობს დანაკარგის პროცენტი, ამასთან ერთად, როცა ყანაში დიდი მასაა, იწვება მეტი საწვავი. სარეველა საშიში უკვე აღარაა, რადგან, ყანა უკვე დიდია და ვეღარ მოერევა. მზესუმზირის ნათესებზე ხშირი ნალექი დადებითად მოქმედებს," თუმცა, თუ ასე გაგრძელდა, შეიძლება კულტივირების პროცესი შეაფერხოს და სარეველამ იმძლავროს. - აცხადებენ დედოფლისწყაროელები.

ფერმერების ინფორმაციით, გერმანული ჯიშის მარცვლეული კულტურების ნათესები ამ ეტაპზე ჩაწოლილი არ არის.

„წელს, ამ დროისთვის ძალიან კარგ მდგომარეობაშია ხორბალი, ქერი და მზესუმზირა. ცოტა ბუგრი გაჩნდა ნათესებში და ჯერ ვაკვირდებით რა განვითარებას მიიღებს. ჯეჯილი ახლა უკვე დიდია და ძლიერი და ძალიან ვეღარ დააზიანებს. ივნისის დასაწყისში ერთი წვიმა თუ კიდევ მოვიდა, უკვე გარანტირებულად კარგი მოსავალი იქნება. თუმცა, როგორც ამბობენ, მოსავალი ის არის, რაც ბეღელშიაო. ჩემი პროგნოზით, იქნება კარგი, ან ძალინ კარგი მოსავალი. ხშირ ნალექს რაც შეეხება, ძირითადად მაღალი იზრდება და ჩაწოლის პრობლემა აქვს რუსულ ჯიშებს. ჩვენ უკვე 4 წელია, გერმანიიდან შემოგვაქვს ხორბლის და ქერის ახალი ჯიშები, რომლებიც მაღალი არ იზრდება და არ ჩაწვება. გერმანიაში მემარცვლეობა არის მაღალ დონეზე. იქ ყანას სპეციალურად წამლიან, თუ ამის საჭიროება არის, რომ მაღალი არ გაიზარდოს, რადგან ენერგია თუ ღეროში დახარჯა, თავთავი პატარა იქნება. შირაქში გახშირებული წვიმები ჩვენ დიდ ზიანს ვერ მოგვაყენებს, მაგრამ საშიროება არის, რომ გაჩნდეს ჟანგა ხორბლებში, ამ შემთხვევაში საჭირო იქნება ჟანგაზე შეწამვლა, რაც გარკვეულ ხარჯებთან არის დაკავშირებული და გარკვეული დანაკარგებიც იქნება," - განუცხადა გაზეთ „შირაქს" ფერმერმა ელიზბარ იმერლიშვილმა.

დედოფლისწყარო დაახლოებით 60 000 ჰექტარ სახნავ-სათეს ფართობს ფლობს, წინასწარი მონაცემებით წელს ფართობის ნახევარია დამუშავებული.

ილია მარტყოფლიშვილი

ლაგოდეხის რაიონში ნათესები განადგურდა

სტიქიამ კახეთში ყველაზე მეტად ლაგოდეხის რაიონის სოფლები დააზარალა. მდინარე ალაზნიდან გადმოვარდნილმა წყალმა საავტომობილო გზები და სასოფლო — სამეურნეო სავარგულები დატბორა. წინასწარი მონაცემებით, სოფლებში ჭაბუკიანსა და აფენში, დაახლოებით 150 ჰექტარზე ნათესები და ახლადგაშენებული ვაზი 100%—ით არის განადგურებული.

„ბანკიდან მაქვს 8 ათასი ლარი აღებული. 1.5 ჰექტარზე ნესვი და საზამთრო გვქონდა დარგული. ვეღარ დავაზღვიე, საშუალება აღარ მქონდა. მოვარდა წყალი და არაფერი აღარ არის. ვისაც დაზღვეული არ გქონდათ, არაფერი გეშველებათო. ჩემს ხელებს შეხედეთ რა დღეში მაქვს... არაფერი აღარ მაქვს... ლამის თავი მოვიკლა", — აღნიშნა სოფელ აფენის მკვიდრმა ეკა ცარციძემ.

„მდინარე ალაზანზე დამცავი ჯებირები არ არის და 4 წელია, ასე მოვარდება ხოლმე წყალი. ახლა ბევრი მოვარდა და ყველაფერი გააოხრა. ეს ჯებირები რომ გაეკეთებინათ, ასე არ მოხდებოდა", — აღნიშნა აკაკი აბრამიშვილმა, სოფელ ჭაბუკიანის მაცხოვრებელმა.

სოფლის მეურნეობის მინისტრის მოადგილის გოჩა ცოფურაშვილის განცხადებით, მოსავალი ვისაც დაზღვეული აქვს, კომპენსაციას ის მიიღებს.

„სამწუხაროდ, ყველა დაზღვეული არ არის. რამდენიმე ბენეფიციარი აღმოვაჩინეთ, ვისაც დაზღვეული აქვს და შესაბამისად, ეს ბენეფიციარები მიიღებენ სრულ ანაზღაურებას. იმ ადამიანებს, რომლებიც დაგვრჩა დაზღვევის გარეშე, ვიფიქრებთ როგორ შეიძლება გვერდში დავუდგეთ. მუნიციპალიტეტი თავისი ძალებით შეეცდება", — განაცხადა ცოფურაშვილმა.

ლაგოდეხის რაიონში წყალდიდობის შედეგად საცხოვრებელი სახლებიც დაიტბორა. დაიხოცა შინაური ფრინველი და პირუტყვიც. სოფლებში ზარალის აღწერა მიმდინარეობს. ამ დროისთვის აღარ წვიმს.

ფერმერებმა, რომლებიც მიწას ამუშავებენ, შესაძლოა საგადასახადო შეღავათებით ისარგებლონ

მიწების დამუშავებასთან დაკავშირებით, შესაძლოა, დიფერენცირებული სატარიფო მიდგომა დაწესდეს. პროექტის მიხედვით, ფერმერები, რომლებიც მიწას ამუშავებენ, საგადასახადო შეღავათებით ისარგებლებენ, - ამის შესახებ სოფლის მეურნეობის მინისტრმა ოთარ დანელიამ განაცხადა.

„ჩვენ ამ თემაზე დავიწყეთ მსჯელობა სხვა რგოლებთან. შესაბამისად, ეს გახლავთ არა ჯარიმა, არამედ ეს არის დიფერენცირებული სატარიფო მიდგომა. იმიტომ, რომ ვინც მიწაზე მუშაობს და რეალურად ამუშავებს მიწას, მიზნობრივად მას ექნება გაცილებით უკეთესი და შეღავათიანი ტარიფი, ვიდრე იმას, ვინც წლების მანძილზე უბრალოდ არ იყენებს ან მიწას, ან უფრო მეტიც, არავის აძლევს საშუალებას, რომ ეს მიწა შესაბამისად დატვირთოს. ეს არის ინიციატივა, თუმცა, რა თქმა უნდა, ეს არ ეხება მცირემიწიან გლეხებს. საუბარია მათზე, ვისაც აქვს დიდი მასივები", - განაცხადა დანელიამ.

მისივე თქმით, პროექტის დეტალები, რომელიც საგადასახადო შეღავათების დაწესებას ითვალისწინებს, ცნობილი უახლოეს პერიოდში გახდება.

როგორ ვუმკურნალოთ არტერიულ ჰიპერტენზიას

როცა არტერიული ჰიპერტენზიის - მაღალი წნევის - მკურნალობის შესახებ ვიწყებთ საუბარს, უნებლიედ სხვადასხვა ძველი თუ ახალი მედიკამენტი გვახსენდება, რეალურად კი არტერიული ჰიპერტენზიის მკურნალობა კვების რეჟიმისა და ცხოვრების წესის შეცვლას, ფიზიკურ აქტიურობასა და მედიკამენტების რეგულარულ მიღებას გულისხმობს.

რატომ არის აუცილებელი მაღალი წნევის მკურნალობა

ცნობილია, რომ ადამიანთა დიდი ნაწილი მაღალ წნევას საერთოდ ვერ გრძნობს და ყოველგვარი დისკომფორტის გარეშე განაგრძობს ჩვეულ საქმიანობას. მიუხედავად ამისა, დადგენილია, რომ ასეთ პირებშიც კი მაღალი წნევა დროთა განმავლობაში ინსულტს, ინფარქტს, გულის ან თირკმელების უკმარისობას იწვევს.

სწორედ ამ გართულებათა თავიდან ასაცილებლადაა რეკომენდებული წნევის ნორმალიზაცია. დღეს მრავალი გამოკვლევით დადასტურებულია, რომ ჰიპერტენზიის წარმატებული მკურნალობა ინსულტების სიხშირეს 35-40%-ით ამცირებს, გულის შეტევის რისკს - 20-25%-ით, გულის უკმარისობისას - 50%-ზე მეტით.

როდის უნდა დავიწყოთ მკურნალობა

ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად კიდევ ერთხელ უნდა გავიხსენოთ წნევის ნორმები.

- ნორმალური წნევა - ნაკლებია, ვიდრე 120/80;
- პრეჰიპერტენზია - 120-139/80-89;
- ჰიპერტენზია - წნევა 140/90 და მეტია.

განასხვავებენ ჰიპერტენზიის ორ სტადიას. I სტადიაში წნევა 140-159/90-99-ის ფარგლებშია, ხოლო მეორე სტადიაში - 160 ან მეტი/100 ან მეტზე. როცა არტერიული წნევა 120/80-ს აღემატება, პაციენტმა უნდა შეიცვალოს ცხოვრების წესი, ფიზიკურად გააქტიურდეს. მედიკამენტური მკურნალობის საჭიროება მაშინ აღმოცენდება, როცა აუცილებელია წნევის დაქვეითება 140/90-ზე ქვემოთ ანდა უფრო მეტად, როცა პაციენტს შაქრიანი დიაბეტი ან თირკმელების ქრონიკული უკმარისობა აქვს. ამ დროს სასურველია, წნევა 130/80-ს არ აღემატებოდეს. რასაკვირველია, მედიკამენტურ მკურნალობასთან ერთად მნიშვნელობას არც ზემოთ დასახელებული არამედიკამენტური ღონისძიებები კარგავს.

ჰიპერტენზიის სამკურნალო მედიკამენტები

დღეს არტერიული ჰიპერტენზიის სამკურნალოდ ფართოდ გამოიყენება აგფ-ინჰიბიტორები, აგფ რეცეპტორების ინჰიბიტორები, შარდმდენები, ბეტა-ბლოკერები, კალციუმის ანტაგონისტები.

გარდა ამისა, გარკვეულ შემთხვევებში შესაძლოა საჭირო გახდეს სხვა ჯგუფების მედიკამენტთა გამოყენებაც.

აგფ-ინჰიბიტორები

ანგიოტენზინგარდამქმნელი ფერმენტების ინჰიბიტორები აფართოებს სისხლძარღვებს, რაც სისხლძარღვთა შემავიწროებელი ფაქტორის - ანგიოტენზინის წარმოქმნის დათრგუნვით მიიღწევა. ამ ჯგუფის პრეპარატებია კაპტოპრილი, ენალაპრილი, ლიზინოპრილი, პერინდოპრილი.

ანგიოტენზინ II-ის რეცეპტორების ბლოკერები

მათი გამოყენებისას სისხლძარღვთა გაფართოება და წნევის დაქვეითება ხდება არა ანგიოტენზინის წარმოქმნის, არამედ მისი აქტივობის ბლოკირების ხარჯზე. ამ ჯგუფის პრეპარატებია ლოზარტანი, ვალსარტანი, კანდესარტანი.

შარდმდენები

მათი გამოყენებისას ორგანიზმიდან გამოიყოფა სითხე, იზრდება შარდის რაოდენობა, რის შედეგადაც ქვეითდება წნევა.

ბეტა-ბლოკერები

ბეტა-ბლოკერები თრგუნავს გულზე ადრენალინის ზემოქმედებას. გული ისე ხშირად და ძლიერად აღარ იკუმშება, როგორც ადრე, შედეგად კი წნევა ქვეითდება. ამ ჯგუფის პრეპარატებია ატენოლოლი, მეტოპროლოლი, ბისოპროლოლი.

კალციუმის არხების ბლოკერები

ეს პრეპარატები აფართოებს სისხლძარღვებს, აადვილებს გულის მუშაობას, რითაც ამცირებს წნევას. გარდა ამ საშუალებებისა, შესაძლოა გამოყენებულ იქნეს სხვა ჯგუფის პრეპარატებიც - სისხლძარღვთა გამაფართოებლები, ცენტრალური მოქმედების პრეპარატები, ალფა ბლოკერები. საკმაოდ ხშირად ერთი პრეპარატი არ არის საკმარისი არტერიული წნევის სამიზნე ციფრების მისაღწევად და საჭირო ხდება ორი ან მეტი მედიკამენტის დანიშვნა. ვინაიდან არტერიული წნევის მკურნალობა ხანგრძლივი პროცესია და ხშირად მთელი სიცოცხლე უნდა გაგრძელდეს, აუცილებელია ისეთი მედიკამენტები, რომელთა ხანგრძლივი მიღებაც პაციენტს დისკომფორტს არ შეუქმნის. სწორედ ამ მოთხოვნებს პასუხობს გახანგრძლივებული, 24 საათის განმავლობაში მოქმედი და ორი, ზოგჯერ კი სამი პრეპარატის კომბინაციით შექმნილი საშუალებები. მართალია, ზემოთ ზოგიერთი მედიკამენტი დავასახელეთ, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ არტერიული ჰიპერტენზიის თვითმკურნალობა შეიძლება. **საჭირო მედიკამენტი და მისი დოზა მკურნალმა ექიმმა უნდა შეარჩიოს.** გასათვალისწინებელია ისიც, რომ ყოველ მედიკამენტს, გარდა დადებითისა, აქვს არასასურველი, გვერდითი ეფექტებიც. ექიმი ყოველთვის ითვალისწინებს მათ ალბათობას. გარდა უშუალოდ ჰიპერტენზიის სამკურნალო საშუალებებისა, არტერიული ჰიპერტენზიის დროს ინიშნება მკურნალობა ქოლესტერინის ცვლის რეგულირების მიზნით და ასპირინი გულის იშემიური დაავადებისა და ინსულტის პროფილაქტიკისათვის.

ალტერნატიული საშუალებები

ბუნებრივია, ბევრს სურს, მედიკამენტების გარეშე ებრძოლოს მაღალ წნევას. არტერიული წნევის გარკვეული მაჩვენებლებისა და სამიზნე ორგანოების დაზიანების შემთხვევაში პაციენტი მხოლოდ ამ მეთოდების იმედად ვერ დარჩება, მაგრამ, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ზომიერი პრეჰიპერტენზიის დროს არამედიკამენტული საშუალებებით წნევის რეგულირება სავსებით შესაძლებელია.

დიეტა

მეცნიერული კვლევები მოწმობს დიეტის მნიშვნელობას არტერიული წნევის დასაქვეითებლად. ამ დიეტას ლიტერატურაში DASH აბრევიატურით აღნიშნავენ. ქართულად ის ამგვარად იშიფრება: "დიეტური მიდგომა ჰიპერტენზიის შესაჩერებლად". დიეტის პრინციპია:

- მეტი ხილი, ბოსტნეული, ცხიმით ღარიბი რძის პროდუქტები;
- ნაჯერი ცხიმებით, ქოლესტერინით მდიდარი საკვების შეზღუდვა;
- მეტი პარკოსნები, უცხიმო თევზი, უცხიმო შინაური ფრინველის ხორცი, კაკალი, თხილი;
- ნაკლები წითელი ხორცი და ტკბილეული;
- მაგნიუმით, კალიუმით, კალციუმით მდიდარი საკვები - ვაშლი, გარგარი, ბანანი, ჭარხლის ფოთოლი, ბროკოლი, სტაფილო, მწვანე ლობიო, გრეიპფრუტი, ყურძენი, მწვანე ბარდა, კომბოსტო, მანგო, ნესვი, ატამი, ფორთოხალი, ანანასი, კარტოფილი, ქიშმიში, ისპანახი, მარწყვი, მანდარინი, პომიდორი, უცხიმო იოგურტი, ფინიკი, გოგრა.

DASH დიეტით რეკომენდებული ხილი და ბოსტნეული მდიდარია ბოჭკოებით. თავდაპირველად ამან შესაძლოა მუცლის შებერვა, ზოგჯერ ფაღარათიც კი გამოიწვიოს, თუმცა ადამიანი მალე ეჩვევა ახალ რაციონს და დისკომფორტიც ქრება.

გახსენება

თემურ კოჭლამაზაშვილი

თემურ, მოვიდა გაზაფხული და შენი დაბადების დღე უშენოდ. 17 მაისი ყოველთვის გიხაროდა და ყოველთვის აღვნიშნავდით შენს ახლობლებთან და მეგობრებთან ერთად.62 წელი უნდა შეგსრულებოდა. ამ დროს განსაკუთრებით გიხარია ადამიანს შენს შვილთან და შვილიშვილებთან გახარება და ჩახუტება. მიუხედავად იმისა, რომ ავად იყავი, თაზოს და მისი შვილების დანახვაზე ხელმეორედ იბადებოდი. ოჯახისთვის, შვილისთვის და შვილიშვილებისთვის თავგადაკლული ადამიანი - ასე გიცნობდა ყველა. მაგრამ, მართლაც რომ წუთია წუთისოფელი... ზოგჯერ კი მუხთალიც...

დღე არ გავა, მარიამმა რომ არ გახსენოს, პაპას ეს უყვარდა, პაპამ ასე მასწავლა, პაპამ ხატვა მასწავლაო... რატი ყოველთვის საფლაოზე წასვლას გვთხოვს და ცდილობს, ამით გამოხატოს შენი სიყვარული და მონატრება. ძალიან აკლიხარ თაზოს და სჭირდები... მიუხედავად იმისა, რომ ხორციელად ჩვენთან აღარ ხარ, გვჯერა, სულიერად აქ ხარ კვლავ, მუდმივად ვგრძნობთ ამას.

დაბადების დღეს გილოცავთ, თემურ, იმქვეყნიურ საუფლოში. შენ ისეთი შვილი გყავს, რომ შენს ხსოვნას დავიწყება არ უწერია. მსუბუქი იყოს შენს გულზე დაყრილი მიწა.

შენი ოჯახი.

პაპა ავთანდილი, ბებია ნიაზი, დეიდები: ელზა, მაკა, ლალი ბენაშვილები. ბიძები: გურამ ყაზაროვი, ალექსანდრე ჯამასპიშვილი, ლევან ჭოტაშვილი. დეიდაშვილები: თეო, ლერიკო, გიორგი, ლიზი, ნია იუწყებიან

რეზიკო დემეტრაშვილის ტრაგიკულ გარდაცვალებას.

სოფელ ზემო მაჩხაანის საჯარო სკოლის პედკოლექტივი და ადმინისტრაცია იუწყება ყოფილი დირექტორის

ვალიკო ჯამასპიშვილის

გარდაცვალებას და სამძიმარს უცხადებს მის ოჯახს.

თენგიზ და თემურ ჯალიაშვილების ოჯახები სამძიმარს უცხადებენ ვაჟა ჯალიაშვილს, გია და ხათუნა ოზაშვილებს, ილო და თამუნა ყოჩიაშვილებს მეუღლისა და დედის

ქეთინო ჯალიაშვილის

გარდაცვალების გამო.

გაზეთ „შირაქის" და ყოფილი სტამბის თანამშრომლები იუწყებიან თანამშრომლის

ქეთევან გოგოლაურის

გარდაცვალებას და თანაგრძნობას უცხადებენ მის ოჯახს.

დემონი და ეთერ უთრუთაშვილების ოჯახი თანაგრძნობას უცხადებს ხათუნა და თამუნა ჯალიაშვილებს დედის

ქეთინო გოგოლაურის

გარდაცვალების გამო.

დედოფლისწყაროს სს ტრანსპორტელის თანამშრომლები სამძიმარს უცხადებენ ტარიელ ბენაშვილს შვილიშვილის

რეზიკო დემეტრაშვილის

გარდაცვალების გამო.

წარმატებული გამოსვლა საგალობლების კონკურსზე

ისინი ბავშვობიდან მღერიან... ამაში გენეტიკამ გადამწყვეტი ფაქტორის როლი იქონია, ხოლო მათი მუსიკალური გემოვნების ჩამოყალიბებაზე ჯერ პედაგოგებმა იზრუნეს, მოგვიანებით კი ეკლესიამ.

ახალგაზრდული ასაკის მიუხედავად, არ ხიბლავთ ასე მოდური უცხოური მუსიკა და ტრადიციულ, ქართულ სიმღერებს ანიჭებენ უპირატესობას. ამით ისინი აშკარა უმცირესობაში არიან, თუმცა, ეს ფაქტორი მათ დისკრიმინაციას სულაც არ განაპირობებს, პირიქით... ქართული ხალხური მუსიკა და საგალობლები ის საგანძურია, რომლის დაცვა და შენარჩუნება თითოეული ქართველის უპირველესი ვალია. მისასალმებელია, რომ ქვეყანაში დაიწყო სერიოზული ზრუნვა ქართულ ფოლკლორზე. ახალგაზრდების დაინტერესებისა და წახალისების მიზნით კი მუსიკის ამ ჟანრში კონკურსებიც ტარდება.

ცოტა ხნის წინ ჩატარდა საქართველოს ბავშვთა და ახალგაზრდული საგუნდო კოლექტივების პირველი ეროვნული კონკურსი, რომელიც ჩატარდა კულტურისა და ძეგლთა დაცვის სამინისტროს მხარდაჭერით. დებმა-ლიკა, მარიამ და ანა ლოლაშვილებმა მიიღეს მონაწილეობა კონკურსის ორ კატეგორიაში: ქართული ხალხური სიმღერა და ქართული გალობა. პირველი ტური ჩატარდა ქალაქ ლაგოდეხში, მისი წარმატებით გადალახვის შემდეგ ფინალური ტური გაიმართა თბილისში, სადაც ქართული გალობის კატეგორიაში მოიპოვეს პირველი ადგილი (91, 77 ქულით), შესრულდა კარბელაშვილების ორი საგალობელი: „ღირს არს და მართალ“ და „დიდება მაღალსა შინა ღმერთსა“, რომლის მომზადებაში სერიოზული დახმარება გაუწია პედაგოგმა ნინო ნიკვაშვილმა.

მეორე ადგილზე გავიდნენ ხალხური სიმღერის კატეგორიაში. მათ მიერ შესრულებულმა სიმღერებმა - გურული ხალხური სიმღერა „კალოს ხელხვავი“ და ქართლ-კახური „ჭონა“, დიდი მოწონება დაიმსახურა. ამ სიმღერების დამუშავებაში მათ გიორგი ცერცვაძე დაეხმარა.

„5 წელია, რაც საგალობლების შესწავლა დავიწყეთ, პირველად სამი წლის წინ, შობის დღესასწაულზე შევასრულეთ საგალობლები და მას შემდეგ ინტენსიურად ვგალობთ ეკლესიაში სხვა მგალობელ გოგონებთან ერთად. რაც შეეხება ამ კონკურსში მონაწილეობას- აღნიშნული კონკურსის შესახებ ინფორმაცია დედოფლისწყაროს N2 საჯარო სკოლის ელექტრონულ ფოსტაზე მოვიდა. თავიდან ვყოყმანობდით, ვერ ვბედავდით კონკურსში მონაწილეობას, რადგან ასეთი ტიპის კონკურსზე პირველად გვიწევდა გამოსვლა, მაგრამ მერე, ჩვენი პედაგოგების თანადგომით მივიღეთ გადაწყვეტილება, გამოვსულიყავით საგალობლების კონკურსზე.

მინდა ვისარგებლო შემთხვევით და დიდი მადლობა გადავუხადო ჩვენს საყვარელ მასწავლებლებს: დალი ელისაშვილს, ნინო ნიკვაშვილს, გიორგი ცერცვაძეს, მარიკა პირზადოვას, გელა გველუკაშვილს, მათ, ვინც შეგვაყვარეს ქართული ხალხური სიმღერა და საგალობლები. მადლობას ვუხდით დედოფლისწყაროს N2 საჯარო სკოლის დირექციას და კულტურისა და ძეგლთა დაცვის თანამშრომლებს თანადგომისთვის.

გვინდა ვისარგებლოთ შემთხვევით და მივულოცოთ დედოფლისწყაროს ქართული ხალხური სიმღერის და გალობის სკოლის ვაჟთა ფოლკლორულ ანსამბლს, ასევე N1 საჯარო სკოლის მოსწავლეებს ამავე კონკურსში მოპოვებული წარმატება“-აცხადებს ჩვენთან საუბრისას ლიკა ლოლაშვილი.

„დები ლოლაშვილები“ აგრძელებენ მუსიკალური რეპერტუარის დახვეწას და კვლავაც გვპირდებიან, ბევრჯერ ასახელონ დედოფლისწყარო სხვადასხვა სახის კონკურსში.

ინგა შიოლაშვილი

ულოცავენ!

ესმა ქადაგიძეს!

გილოცავთ დაბადების დღეს. გისურვებთ ჯანმრთელობას, დიდხანს სიცოცხლეს და გახარებას შენს ოჯახთან - შვილებთან, შვილიშვილებთან ერთად. სამი ათეული წელია, ჩვენს ორგანიზაციაში მუშაობ და ერთგულებითა და პასუხისმგებლობით გამოირჩევი. კვლავაც მრავალ თაობას გაევლოს შენს ხელში.

პატივისცემით,
ქ. დედოფლისწყაროს N3
ბაგა-ბაღის თანამშრომლები.

გიორგი ხაჩიაშვილს!

ჩვენო კარგო გიორგი, გილოცავთ დაბადების დღეს. მხნეობას, ჯანმრთელობას და დიდხანს სიცოცხლეს გისურვებთ. როგორც დღემდე მთელი შემართებით უმკლავდები ცხოვრების სირთულეებს, ასე გააგრძელე. გიცოცხლოს მშობლები, და-ძმა და ყველა ახლობელი თუ მეგობარი, მათ ხომ შენ ძალიან უყვარხარ. ღმერთი გფარავდეს!

გკოცნით და გეფერებით.

ნაირა და გულნარა გორაშვილები

ყიდება!

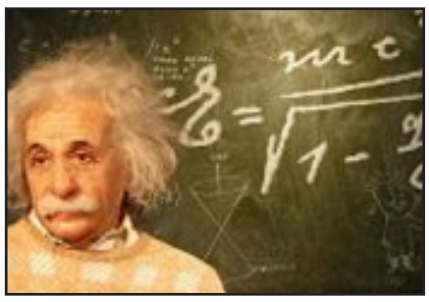
იყიდება კერძო, სამსართულიანი აგურის სახლი დედოფლისწყაროში, თავისუფლების ქუჩა N110, ხის აივნებით, შიდა ხის კიბით, შიდა ავტოფარეხით, ხეხილიანი ეზოთი. სახლის საერთო ფართობი 720 კვ.მ. ეზოს ფართობი 0,20 ჰა. სახლი გამოიყენება საცხოვრებლად, შესაფერისია კერძო სასტუმროსთვის, შესაძლებელია ეთნოგრაფიული სახლის განთავსება (ქიზიყური ყოფის პოპულარიზაცია და შესწავლა), ცენტრალურ მაგისტრალზე მდებარეობის გამო მიმზიდველია საოჯახო ბიზნესის საწარმოებლად (მაგალითად, პურის სახლი, ღვინის სახლი და ა.შ.).
ფასი შეთანხმებით.
☎ 591 20 52 31; იკითხეთ თამაზი.

უდიდესი „ტვინები“, რომლებმაც მსოფლიო შეცვალეს

ალბერტ აინშტაინი

ალბერტ აინშტაინი, თეორიული ფიზიკის ერთ-ერთი ფუძემდებელი, ნობელის პრემიის ლაურეატი, საზოგადო მოღვაწე, თანამედროვეებს უჩვეულო შთაბეჭდილებას აღუძრავდა: დაუდევრად ეცვა, თმას არ ივარცხნიდა, შეეძლო, ფოტოგრაფისთვის ენა გამოეყო და საერთოდ, მეტად ექსცენტრიკულად იქცეოდა. მაგრამ ამ არასერიოზული გარეგნობის უკან პარადოქსული მეცნიერი და მოაზროვნე, სხვადასხვა თემაზე 600 ნაშრომის ავტორი იმალებოდა.

მისმა კანონებმა და ფარდობითობის თეორიამ მეცნიერებაში გადატრიალება მოახდინა. ფარდობითობის თეორიას ის ხუმრობით ასე განმარტავდა: “თუ ხელს რამდენიმე წუთით გაჩერებთ ანთებული გაზქურის თავზე, ეს დრო მთელ საათად მოგეჩვენებათ, ხოლო საყვარელ გოგონასთან გატარებული საათი - წუთებად”. მეცნიერულ აღმოჩენებსაც პარადოქსულად ხსნიდა: “ყველა დარწმუნებულია, რომ რაღაცის გაკეთება შეუძლებელია, მაგრამ შემთხვევით გამოჩნდება ვიღაც უბირი, რომელმაც ეს არ იცის - სწორედ ის აკეთებს აღმოჩენას”.



ალფრედ ჰიჩკოკი

ცნობილი ინგლისელი და ამერიკელი რეჟისორი მსოფლიო კინოს ისტორიაში საშინელებათა ფილმების განუმეორებელ ოსტატად დარჩა. ის მწვავესიუჟეტიან ფილმებს ქმნიდა, რომლებშიც მუდმივად იყო განგაშის, დაძაბული ლოდინის ატმოსფერო და, რა თქმა უნდა, “შავი იუმორი”. ჰიჩკოკი ოსტატურად მართავდა მაყურებლების ფსიქიკას და სავსებით იმორჩილებდა მათ. მან სულ 55 სრულმეტრაჟიანი ფილმი გადაიღო. მათი უმრავლესობა მსოფლიო კინოხელოვნების კლასიკად იქცა. ალფრედ ჰიჩკოკი მრავალჯერ დაჯილდოვდა ამერიკული კინოაკადემიის პრემიით - “ოსკარით”.

სერგეი კოროლიოვი

ეს გახლდათ გამოჩენილი ინჟინერ-კონსტრუქტორი, რომელიც კოსმოსის დაპყრობაზე ოცნებობდა. მან უდიდესი წვლილი შეიტანა საბჭოთა კავშირის რაკეტულ-კოსმოსური ტექნიკისა და სარაკეტო იარაღის წარმოების ორგანიზაციაში. მისი ხელმძღვანელობით დედამიწის ორბიტაზე მსოფლიოში პირველად გაუშვეს თანამგზავრები, სამეცნიერო სადგურები და კოსმოსური ხომალდები. ამ ღონისძიებების შესახებ ცნობებმა მთელი სამყარო შეაზანზარა. სერგეი კოროლიოვი ოცნებობდა, ავტომატური აპარატების საშუალებით აეთვისებინა გალაქტიკის სივრცეები და მარსზე გაფრენის ორგანიზება დაიწყო, თუმცა ჩანაფიქრის განხორციელება ვეღარ მოასწრო.

ქირავდება!

ვაქირავებ ოთახნახევრიან სუფთა ბინას თბილისში, ვერკეთილის მესამე მიკრორაიონში, ცხელი წყლით, ბუნებრივი აირით, რკინის კარით მეოთხე სართულზე. ფასი შეთანხმებით. მსურველები დაგვიკავშირდით:

☎ 599 92 72 29

იყიდება!

იყიდება აგურის კაპიტალური ბინა ბელეტაჟზე, 6 ოთახი აბაზანით და სამზარეულოთი, საცხოვრებელი ფართი 136კვმ, გარაჟით, სარდაფით, სამეურნეო ნაგებობებით, ბაღით, ტალავერით. საერთო ფართობი 1269 კვმ-ია. ფასი შეთანხმებით. მისამართი: 9ძმის ქუჩა, III-ე შესახვევი N5. დარეკეთ:

☎ 577 22 32 19. იკითხეთ ლევან იაკობიშვილი.

ამინდი დედოფლისწყარო

	ორშაბათი 18.05	სამშაბათი 19.05	ოთხშაბათი 20.05	ხუთშაბათი 21.05	პარასკევი 22.05	შაბათი 23.05	კვირა 24.05
დღე	18 °	18 °	19 °	18 °	17 °	18 °	20 °
ღამე	16 °	17 °	16 °	16 °	16 °	16 °	17 °

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 ჯოსტაშვილი (ტულალტერი) ; ნიაზი ჯანაშვილი (ოფის-მენეჯერი) ; მზია ქენქაძე (დისტრიბუტორი); ზურაბ ბუნაშვილი (კომპიუტერული უზრუნველყოფა).

გაზეთი აიწყო და დაკაბადონდა „შირაქის“ კომპიუტერულ ბაზაზე.
ყოველკვირეული გამოცემა იბეჭდება შ.პ.ს „სამშობლოს“ სტამბაში.

რედაქციის მისამართი: 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.

C M Y K