



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



CZECH REPUBLIC
DEVELOPMENT COOPERATION



შვედეთი
Sverige



ევროკავშირი
საქართველოსთვის



სურსათის უვნებლობა 65+ ასაკის პირთათვის



- სურსათის უვნებლობა და WHO-ს ხუთი გასაღების პრინციპი 65 +
- სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება, ეტიკეტირება 65+ ასაკის პირთათვის
- სურსათით გამოწვეული დაავადებები 65+ ასაკის პირთათვის

თეონა შუბლაძე

ზოგადი განათლების ხარისხის უზრუნველყოფის საგნობრივი ექსპერტ-ქოუჩი

მაკა მაისურაძე

არაცხოველური წარმოშობის სურსათის დეპარტამენტის საზოგადოებრივი კვების კონტროლის სამმართველოს უფროსი.

მანანა ლაცაბიძე

მედიცინის დოქტორი, გერონტოლოგი

ეს რესურსები შექმნილია ევროკავშირის მიერ დაფინანსებული პროექტის „სურსათის უვნებლობის, სანიტარიისა და ფიტოსანიტარიის სექტორის მხარდაჭერა საქართველოში (ENPARD IV)“ ფარგლებში ჩეხეთის განვითარების სააგენტოსა და გარემოსდაცვითი ინფორმაციისა და განათლების ცენტრის მიერ. პროექტი თანადაფინანსებულია შვედეთის საელჩოს, ჩეხეთის განვითარების სააგენტოსა (CzDA) და გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის (UN FAO) მიერ. პროექტს ახორციელებენ გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაცია (UN FAO) და ჩეხეთის განვითარების სააგენტო (CzDA).

ეს რესურსები შექმნილია ევროკავშირის მხარდაჭერით. მის შინაარსზე სრულად პასუხისმგებელია ჩეხეთის განვითარების სააგენტო და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის შეხედულებებს.



ეს რესურსი ლიცენზირებულია საერთაშორისო
 “Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License” ლიცენზიით.
 ლიცენზიის ასლის სანახავად გადადით ბმულზე:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

შესავალი

ხანდაზმულთა განათლება

მსოფლიო მოსახლეობის მაჩვენებლებში ხანდაზმული ასაკის ადამიანთა რიცხვი სულ უფრო იზრდება, ამიტომ მნიშვნელოვანია ყურადღება გავამახვილოთ ამ ასაკობრივი ჯგუფის ცხოვრების ხარისხსა და კეთილდღეობაზე.

XX საუკუნის ბოლო მესამედში საერთაშორისო ორგანიზაციებმა – გაერომ, იუნესკომ, ეკონომიკური თანამშრომლობისა და განვითარების ორგანიზაციამ და ევროკავშირმა – მოამზადეს არაერთი სტრატეგიული დოკუმენტი.

ამჟამად არსებობს სამი ძირითადი კონცეფცია, რომლებიც განსაზღვრავს ხანდაზმულ პირებთან მუშაობის სპეციფიკასა და მიდგომებს.

ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი არის უწყვეტი სწავლების (Lifelong Learning) კონცეფცია. აღნიშნული მიდგომა ეფუძნება ხედვას, რომლის მიხედვითაც განათლება უწყვეტი პროცესია მთელი სიცოცხლის განმავლობაში. იგი განსაკუთრებით დიდ მნიშვნელობას იძენს ხანდაზმულთათვის. მოცემული კონცეფცია წარმოადგენს პოლიტიკურ, მეთოდოლოგიურ და საგანმანათლებლო ჩარჩოს მრავალ განვითარებული ქვეყნისთვის.

განათლება ხანდაზმულ ასაკში ქმნის ახალ შესაძლებლობებს. იგი ხელს უწყობს თვითდაჯერებულობის ზრდას (მაგალითად, ახალი ტექნოლოგიების ფუნქციური ფლობის უნარის განვითარებას), აძლიერებს თვითშეფასებასა და ღირსების განცდას, რაც ეხმარება ხანდაზმულ პირებს ასაკთან დაკავშირებული რისკების დაძლევაში.

გარდა ამისა, განათლება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს სოციალური რისკების შემცირებაში (მაგალითად, მარტოობის განცდისა და ასაკობრივი დისკრიმინაციის წინააღმდეგ ბრძოლაში), აუმჯობესებს სოციალურ ურთიერთობებსა და აქტიურ ჩართულობას ცხოვრებაში, რაც საბოლოოდ ზრდის ცხოვრების ხარისხს.

ამასთან, განათლება ხელს უწყობს „ცხოვრების შინაარსის“ განცდის ფორმირებას, აძლიერებს ცხოვრების მიზნობრიობას და მნიშვნელოვანი წვლილი შეაქვს ღირსეული და მაღალი ხარისხის ცხოვრების უზრუნველყოფაში.

მეორე განმსაზღვრელი კონცეფცია არის ცხოვრების ხარისხი. აღნიშნული ცნება მოიცავს ფართო სპექტრის საკითხებს, რომლებიც უკავშირდება ცხოვრების კმაყოფილებისა და ბედნიერების განცდას, მათ შორის – სუბიექტურ კეთილდღეობას, შინაარსობრივ თვითკმარობას, ემოციურ ბალანსს, თვითრეალიზაციას, შინაგან ჰარმონიას, სოციალურ გარემოს, ცხოვრებისეულ სიტუაციებთან გამკლავებასა და ცხოვრების აზრის ძიებას.

ცხოვრების ხარისხი წარმოადგენს ადამიანის ცხოვრების სოციალურ, ჯანდაცვით, ეკონომიკურ და გარემო პირობებს შორის ურთიერთქმედების შედეგს. იგი განისაზღვრება როგორც ბუნებრივი, ისე სოციალური გარემოს გავლენით, ინდივიდის ფიზიკური და ფსიქიკური მდგომარეობით, ასევე ცხოვრების სუბიექტური შეფასებით, პირადი კეთილდღეობითა და კმაყოფილებით (Hrozenská, 2008). აღნიშნული მიზეზით ცხოვრების ხარისხი ხშირად მიიჩნევა ჯანმრთელობის უფრო რელევანტურ ინდიკატორად, ვიდრე ავადობა ან სიკვდილიანობა (Sýkorová, 2007).

სიცოცხლის ხანგრძლივობის ზრდისა და დემოგრაფიული ტენდენციების (დაბალი შობადობა და ხანდაზმული მოსახლეობის წილის ზრდა) ფონზე, განვითარებულ ქვეყნებში 1990-იანი წლების ბოლოდან ჩამოყალიბდა აქტიური დაბერების კონცეფცია, რომელიც ინიცირებული იყო მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის მიერ.

აქტიური დაბერება განისაზღვრება როგორც „პროცესი, რომელიც მიზნად ისახავს ჯანმრთელობის, აქტიური მონაწილეობისა და უსაფრთხოების პირობებისა და შესაძლებლობების ოპტიმიზაციას, რათა გაუმჯობესდეს ადამიანების ცხოვრების ხარისხი ასაკის მატებასთან ერთად“ (WHO, 2013).

ამ კონტექსტში მნიშვნელოვანია „ხარისხიანი დაბერების“ კონცეფციაც, რომელიც ფოკუსირებულია ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებასა და ხანდაზმულობასთან დაკავშირებულ პოზიტიურ ცვლილებებთან ადაპტაციაზე.

ხანდაზმული პირების განათლების სპეციფიკა

ხანდაზმული პირები არ წარმოადგენენ ერთგვაროვან ჯგუფს; ამ ასაკობრივი კატეგორიის მრავალი წარმომადგენლისთვის განათლება შეიძლება უზრუნველყოფდეს შემდეგს:

- ინტერესებისა და შემეცნებითი საჭიროებების დაკმაყოფილებას;
- კოგნიტიური და ფიზიკური ფუნქციების გააქტიურებასა და შენარჩუნებას;
- პიროვნულ განვითარებასა და ზრდას;
- თავისუფალი დროის ხარისხიანად გამოყენებას;
- მიმდინარე ცვლილებებთან ადაპტაციას;
- სოციალური კონტაქტების დამყარებასა და შენარჩუნებას;
- ხანდაზმული ასაკის შესაძლებლობებისა და შეზღუდვების გააზრებას;
- ისეთი დამოკიდებულებებისა და ქცევების ფორმირებას, რომლებიც აუცილებელია ხანდაზმულობის სრულფასოვანი და ხარისხიანი გამოცდილებისთვის;
- თაობათაშორისი კომუნიკაციის შენარჩუნებასა და განვითარებას.

ეფექტიანი სწავლების პრინციპები

ამ ასაკობრივ ჯგუფთან ეფექტიანი სწავლებისთვის მნიშვნელოვანია ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინება:

- ახალი ცოდნის ათვისება უფრო მეტ დროს მოითხოვს;
- ლოგიკურად არასტრუქტურირებული ინფორმაციის ათვისება შედარებით რთულია;
- არაეფექტიანი სასწავლო სტრატეგიები დამატებით სირთულეებს ქმნის;
- მასალის სწრაფი ტემპით მიწოდება მნიშვნელოვნად ამცირებს როგორც მიღებული ცოდნის ხარისხს, ისე მის მოცულობას, განსაკუთრებით ახალგაზრდა ასაკთან შედარებით;
- ინდივიდის ფიზიკური და ფსიქიკური მდგომარეობა, განსაკუთრებით ჯანმრთელობის შეზღუდვები, მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს სწავლის პროცესზე;
- ყურადღების გაფანტვისადმი შემცირებული რეზისტენტობა ხშირად წარმოადგენს გამოწვევას;
- ასევე მნიშვნელოვანია აქტივობის დონე და მოტივაციის სიძლიერე.
- ხანდაზმული პირების განათლების სპეციფიკა შეიძლება მკაფიოდ დაიყოს ორ ძირითად მიმართულებად:
- სიტუაციური;
- ინსტიტუციური.

1) სიტუაციური ასპექტი

ხანდაზმული პირების განათლების პროცესში აუცილებელია პოლიტიკური, კულტურული, გენდერული და სოციალური კონტექსტის გათვალისწინება.

კერძოდ, ეს მოიცავს:

- საგანმანათლებლო აქტივობების ფინანსური მხარდაჭერის შესაძლებლობებს;
- ხანდაზმულთა განათლებასთან დაკავშირებული სახელმწიფო ხედვებისა და პროგრამების არსებობას ან არარსებობას (მაგალითად, აქტიური დაბერების პროგრამები);
- ასაკობრივი დისკრიმინაციის პრევენციაზე ორიენტირებულ ინიციატივებს;
- არასამთავრობო სექტორის მხარდაჭერას, რომელიც ხანდაზმული მოსახლეობის ინტერესებზე მუშაობს (მათ შორის, საერთაშორისო თანამშრომლობის ფარგლებში);
- ხანდაზმული პირების განათლების მხარდაჭერას რეგიონულ და ადგილობრივ დონეზე.

ასევე მნიშვნელოვანია ინდივიდის ცხოვრებისეული მდგომარეობის გათვალისწინება.

ხანდაზმულ პირებს აქვთ განსხვავებული ფიზიკური და ფსიქიკური მდგომარეობა, ჯანმრთელობის სტატუსი და ფინანსური შესაძლებლობები.

გარდა ამისა, ისინი განსხვავდებიან:

- მოტივაციის დონით;
- პროფესიული გამოცდილებით;
- განათლების დონით;
- ცხოვრებისეული გამოცდილებით;
- ზოგიერთ შემთხვევაში – კომუნიკაციური ბარიერებით.

2) ინსტიტუციური ასპექტი

ინსტიტუციური ფაქტორები დაკავშირებულია განათლების მიმწოდებელ ორგანიზაციასა და მის შესაძლებლობებთან.

პროგრამული შეთავაზება:

მნიშვნელოვანია, რომ პროგრამის შინაარსი შეესაბამებოდეს ხანდაზმული პირების მოთხოვნებსა და ინტერესებს. უზრუნველყოფილი უნდა იყოს სწავლების შესაბამისი ხარისხი, ასევე არსებობდეს ეფექტიანი საინფორმაციო მხარდაჭერა. საგანმანათლებლო რესურსები უნდა იყოს ადვილად ხელმისაწვდომი, მკაფიო და გასაგები.

ორგანიზაციული მოწყობა:

აუცილებელია ფინანსური რესურსების მკაფიო განსაზღვრა და ხარჯების წინასწარი გათვლა; მზადყოფნაში მყოფი ტრენერთა გუნდი; საკომუნიკაციო ჯგუფი (ელექტრონული ფოსტით, ტელეფონით და სხვა საშუალებებით ხელმისაწვდომი), რომელიც დაინტერესებულ პირებს მიაწვდის საჭირო ინფორმაციას; შესაბამისი ინფრასტრუქტურა და ზუსტად დაგეგმილი განრიგი.

ფიზიკური გარემო და ინვენტარი:

განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ტრანსპორტის ხელმისაწვდომობას, რადგან იგი გავლენას ახდენს მონაწილეთა ჯგუფის ფორმირებასა და, საბოლოოდ, სწავლების პროცესით კმაყოფილებაზე. აუცილებელია გათვალისწინებული იყოს საზოგადოებრივი ტრანსპორტის სიხშირე, ხელმისაწვდომობა და მანძილი, ასევე ინდივიდუალური ტრანსპორტით გადაადგილებასთან დაკავშირებული შესაძლო ბარიერები (მთავარი გზებიდან დაშორება, პარკირების შესაძლებლობები და სხვა).

საგანმანათლებლო სივრცე უნდა იყოს ადვილად ხელმისაწვდომი და უზრუნველყოფდეს მონაწილეთა უსაფრთხო და შეუფერხებელ გადაადგილებას. მნიშვნელოვანია სივრცის ადეკვატური ზომა, საინფორმაციო და მიმართულების მიმანიშნებელი ელემენტების მკაფიოობა, კონტრასტულობა და ვიზუალური აღქმის სიმარტივე.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს განათების ინტენსივობას (არასათანადო განათება იწვევს დაღლილობას ან ყურადღების გაფანტვას), ასევე ტემპერატურულ რეჟიმსა და ჰაერის ხარისხს (მაღალი ტემპერატურა ზრდის დაღლილობას, დახუთული გარემო ამცირებს კონცენტრაციას).

სწავლების პროცესზე გავლენას ახდენს ასევე სივრცის დაგეგმარება და შენობის საერთო ინფრასტრუქტურა, მათ შორის: იატაკი, დამხმარე ელემენტების (მაგალითად, ხელჯოხები, მოაჯირები) არსებობა, სანიტარული სივრცეების ხელმისაწვდომობა, სართულებს შორის გადაადგილების პირობები და ავეჯის განლაგება.

დამატებით კომფორტს მონაწილეთათვის ქმნის მსუბუქი გამაგრებელი სასმელებისა და კვების შეთავაზება.

ხანდაზმულ პირებთან მუშაობის სპეციფიკა

ხანდაზმული პირებისთვის საგანმანათლებლო აქტივობების (კურსების) დაგეგმვისა და განხორციელებისას აუცილებელია შემდეგი ასპექტების გათვალისწინება:

საერთო მოცულობა (ხანგრძლივობა)

ბევრ ხანდაზმულ პირს აქვს გარკვეული უნდობლობა და შიში გრძელვადიანი ვალდებულებების მიმართ. მათთვის ხანგრძლივი დროის პერსპექტივა ხშირად ასოცირდება ჯანმრთელობის პრობლემებთან, ფიზიკური ძალის შემცირებასა და საერთო ფუნქციონირების დაქვეითებასთან.

ამასთან, თანამედროვე ხანდაზმული ადამიანები, განსაკუთრებით შედარებით ახალგაზრდა ასაკობრივ ჯგუფში მყოფნი, ხშირად აქტიურად არიან ჩართულნი ოჯახურ ცხოვრებასა და სხვადასხვა პასუხისმგებლობაში.

ამ მიზეზებით ხანდაზმული პირები უპირატესობას ანიჭებენ მოკლევადიან ან ინტენსიურ, ერთჯერად კურსებს, ვიდრე ხანგრძლივ სასწავლო ციკლებს.

დროის შერჩევა:

ხანდაზმული პირებისთვის აქტივობების ორგანიზების ოპტიმალურ დროდ მიიჩნევა დილის ან ადრეული შუადღის საათები. რეკომენდებულია გვიანი საღამოს საათების თავიდან აცილება, განსაკუთრებით ზამთრის პერიოდში.

განსაკუთრებით ქალებისთვის სიბნელეში გადაადგილება შეიძლება იწვევდეს დისკომფორტს. ამან შეიძლება გამოიწვიოს სივრცეში ორიენტირების სირთულეები და დაბალი თვითშეფასება, რაც აისახება მათ თავდაჯერებულობაზე.

დამატებით ბარიერს წარმოადგენს გვიან საათებში ტრანსპორტის (მათ შორის, საზოგადოებრივი ტრანსპორტის) შემცირებული ხელმისაწვდომობა და საჯარო სივრცეებში ადამიანების ნაკლები რაოდენობა.

აქტივობის ხანგრძლივობა და შესვენებები:

საშუალოდ, ზრდასრულ ადამიანს შეუძლია ყურადღების კონცენტრაცია დაახლოებით 10–15 წუთის განმავლობაში. ამის შემდეგ აუცილებელია ყურადღების ხელახალი გააქტიურება (პრეზენტაციის ტემპის შეცვლა, ვიზუალური მასალის გამოყენება, აუდიტორიის ჩართვა და სხვა).

მთლიანი აქტივობა უნდა დაიყოს შედარებით მოკლე სესიებად (დაახლოებით 45–60 წუთი), რომელთა შორის უნდა იყოს შესვენებები. პრაქტიკა აჩვენებს, რომ აქტივობის ხანგრძლივობის ზრდასთან ერთად, შესვენებების ხანგრძლივობაც უნდა გაიზარდოს.

შესვენებების ხანგრძლივობა:

იგი უნდა შეესაბამებოდეს მონაწილეთა საჭიროებებს. ხანდაზმული პირების სპეციფიკიდან გამომდინარე (მაგალითად, მობილობის შეზღუდვები და ინდივიდუალური საჭიროებები), რეკომენდებულია, რომ შესვენებები იყოს შედარებით ხანგრძლივი.

ასევე აუცილებელია სანიტარული სივრცეების მარტივი ხელმისაწვდომობა.

სწავლების ტემპი:

ასაკის მატებასთან ერთად კოგნიტიური რეაგირების სიჩქარე მცირდება. შესაბამისად, ხანდაზმული პირები, როგორც წესი, უფრო ნელა კითხულობენ, წერენ, საუბრობენ და რეაგირებენ, ვიდრე ახალგაზრდები.

ამიტომ სწავლების ტემპი უნდა იყოს ადაპტირებული, ხოლო მონაწილეებს უნდა მიეცეთ საკმარისი დრო ინფორმაციის აღსაქმელად და დასამუშავებლად.

ეს ასევე ამცირებს სტრესისა და დროის ზეწოლის რისკს, რაც საბოლოოდ დადებითად აისახება სწავლის შედეგებზე.

ზედმეტად სწრაფმა და ინტენსიურმა ახსნამ შეიძლება გამოიწვიოს ყურადღების დაქვეითება, სწრაფი დაღლა და კონცენტრაციის შემცირება.

საგანმანათლებლო ღონისძიების დაგეგმვისას აუცილებელია მიზნების სწორად განსაზღვრა. ტრენერი, ორგანიზატორთან ან დამკვეთთან თანამშრომლობით, განსაზღვრავს მიზნებს (მონაწილეთა საგანმანათლებლო საჭიროებების გათვალისწინებით) ისე, რომ ისინი:

- უზრუნველყოფდეს კურსში მონაწილეთა აქტიურ ჩართულობას, ეხმარებოდეს მათ მოლოდინების განსაზღვრაში, ამაღლებდეს მონაწილეთა მოტივაციას და უზრუნველყოფდეს ინფორმაციის მკაფიო და კონკრეტულ მიწოდებას;
- ეხმარებოდეს ტრენერს შესაბამისი შინაარსის, მეთოდების, სასწავლო რესურსებისა და საშუალებების შერჩევაში;
- უზრუნველყოფდეს საფუძველს იმის შესაფასებლად, რამდენად ეფექტიანი იყო კონკრეტული საგანმანათლებლო აქტივობა.

ამასთან, მიზნები უნდა იყოს:

- შესაბამისი მონაწილეთა რაოდენობის, ასაკისა და შემადგენლობის;
- პრაქტიკაში დამოწმებული და პრაქტიკასთან დაკავშირებული;
- ლოგიკურად ორგანიზებული, სისტემური და სტრუქტურირებული;
- დიფერენცირებული მნიშვნელობის მიხედვით (რა არის აუცილებელი ცოდნა, რა – სასურველი და რა – დამატებითი);
- მეცნიერულად დასაბუთებული და რელევანტური.

სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მოტივაცია, რეგულაცია და კონტროლი წარმოადგენს იმ ძირითად ფუნქციებს, რომლებიც განსაზღვრავს მიზნებზე მუშაობის აუცილებლობას სწავლების პროცესის ყველა ეტაპზე – მის დაწყებამდე, მიმდინარეობისას და დასრულების შემდეგ.

საგანმანათლებლო აქტივობის სცენარის შემუშავება: აქტივობამდე, დასაწყისში, მიმდინარეობისას და დასასრულს

აქტივობამდე
აუხსენით მონაწილეებს თემის არჩევის მიზეზი ; აცნობეთ რას უნდა ელოდონ; ტრენერს აქვს საგანმანათლებლო აქტივობის წინასწარ მომზადებული სცენარი.
აქტივობის დასაწყისში
აცნობეთ მონაწილეებს აქტივობის მიზნები (და მათი არჩევის მიზეზი); მონაწილეებს მიეცეთ შესაძლებლობა გამოხატონ საკუთარი მოლოდინები, მოთხოვნები და საჭიროებები; ტრენერი აზუსტებს მიზნებს მონაწილეთა საჭიროებების მიხედვით; ტრენერს აქვს სწავლების პროცესის მართვის ინსტრუქცია.
აქტივობის მიმდინარეობისას
პერიოდულად შეახსენეთ მონაწილეებს მიზნები; გადაამოწმეთ, რამდენად აკმაყოფილებს აქტივობა მათ მოლოდინებს; ტრენერს აქვს ინსტრუქციები ახალი ცოდნისა და უნარების შეფასებისთვის.
აქტივობის დასასრულს
შეაჯამეთ ძირითადი საკითხები; მონაწილეებს მიეცეთ შესაძლებლობა შეაფასონ, მიაღწია თუ არა აქტივობამ მიზნებს; ტრენერი ამოწმებს და აფასებს მიღებულ ცოდნასა და უნარებს.

მეთოდები და რეკომენდაციები ხანდაზმული პირების ეფექტიანი განათლებისთვის

ხანდაზმული პირების განათლებაში გამოიყენება მრავალფეროვანი მეთოდები, რომელთა შერჩევაც დამოკიდებულია საგანმანათლებლო აქტივობის მიზნებზე. ქვემოთ წარმოდგენილია ზოგიერთი მათგანი:

თუ საგანმანათლებლო აქტივობის მიზანია უნარების გადაცემა და არა მხოლოდ ცოდნის მიწოდება, ტრენერს შეუძლია გამოიყენოს ორი ძირითადი მეთოდი და მათი სხვადასხვა ვარიაცია – დემონსტრაცია და ინსტრუქტაჟი. აღნიშნული მიდგომა გულისხმობს ცოდნისა და, განსაკუთრებით, პრაქტიკული უნარების მკაფიო და თვალსაჩინო გადაცემას; ამ პროცესში გამოიყენება როგორც დემონსტრირება, ისე მონაწილეთა აქტიური ჩართულობა.

ხანდაზმული პირების განათლებაში ხშირად გამოიყენება სალექციო ფორმატიც, თუმცა ამ შემთხვევაში მონაწილეები ძირითადად პასიურ როლში არიან: არ არსებობს უკუკავშირი, ისინი ხშირად კარგავენ კონცენტრაციას და სწრაფად იღლებიან.

აღნიშნული ნაკლოვანებების შემცირება შესაძლებელია დისკუსიაზე დაფუძნებული ლექციის გამოყენებით. ეს მეთოდი ერთდროულად უზრუნველყოფს თემის ამომწურავ განხილვას და ხელს უწყობს მონაწილეთა ჩართულობას დისკუსიაში (აქტივობის მიმდინარეობისას ან დასასრულს), განსაკუთრებით ისეთ საკითხებზე, რომლებიც სადავოა, ბოლომდე არ არის გადაწყვეტილი ან იწვევს ინტერესს.

ეს მეთოდი განსაკუთრებით ეფექტურია იმ შემთხვევაში, როდესაც თემა წარმოადგენს ახალ მიმართულებას, რომელთანაც მონაწილეებს აქამდე არ ჰქონიათ შეხება ან აქვთ შეზღუდული ცოდნა და გამოცდილება.

ბრენერის როლი:

- აწვდის ინფორმაციას ლექციის ფარგლებში;
- წარმართავს დისკუსიას;
- აჯგუფებს და სტრუქტურირებს მონაწილეთა მოსაზრებებს;
- აკეთებს დასკვნებს;
- გამოყოფს თემასთან დაკავშირებულ ახალ და საინტერესო პერსპექტივებს.

მონაწილეების როლი:

- იღებენ უკუკავშირის მიწოდების შესაძლებლობას;
- აქტიურად ერთვებიან სასწავლო პროცესში.

უპირატესობები:

- დისკუსია ზრდის მონაწილეთა აქტივობას;
- ხელს უწყობს პრობლემაზე ორიენტირებულ აზროვნებასა და გადაწყვეტილებების ძიებას.

ნაკლოვანებები:

- უფრო მეტ ორგანიზაციულ რესურსს მოითხოვს, ვიდრე ტრადიციული ლექცია;
- მაღალი მოთხოვნები ტრენერის მოდერაციის უნარების მიმართ.

რეკომენდაციები დისკუსიაზე დაფუძნებული ლექციის ეფექტიანი გამოყენებისთვის

- უზრუნველყავით შესაბამისი სასწავლო გარემო განათება, ტექნოლოგიები და სივრცის მოწყობა უნდა იძლეოდეს შესაძლებლობას, რომ ყველა მონაწილემ მკაფიოდ დაინახოს ტრენერი და საჭიროების შემთხვევაში დაფა, ფლიპჩარტი ან ეკრანი;
- მიჰყევით წინასწარ განსაზღვრულ თემას;
- უზრუნველყავით ეფექტიანი კომუნიკაცია მონაწილეებთან გამოიყენეთ ხმის ტონი, შეინარჩუნეთ თვალის კონტაქტი და სხვა კომუნიკაციური ტექნიკები;
- დაიწყეთ თემის ზოგადი სურათით და ეტაპობრივად გადადით დეტალებზე (ზოგადიდან კონკრეტულისკენ);

- დააკავშირეთ ინფორმაცია და შექმენით ლოგიკურად გამართული მთლიანობა;
- ყოველი ქვეთემის ბოლოს გააკეთეთ მოკლე შეჯამება, ასევე შესვენებამდე კიდევ ერთხელ შეაჯამეთ განხილული საკითხები;
- გაითვალისწინეთ, რომ მონაწილეები საშუალოდ 15–20 წუთის განმავლობაში ინარჩუნებენ ყურადღებას ამ დროის შემდეგ აუცილებელია აქტივაციის ელემენტის დამატება (მაგალითი, კითხვა, ჩანაწერი დაფაზე, მცირე დისკუსია და სხვა);
- თითოეული მნიშვნელოვანი თემის შემდეგ დაგეგმეთ შესვენებები;
- მიაწოდეთ მონაწილეებს მოკლე წერილობითი მასალა, რომელიც აჯამებს ძირითად შინაარსს;
- დისკუსიის გასააქტიურებლად გამოიყენეთ პირდაპირი კითხვები;
- უპირატესობა მიანიჭეთ ღია ტიპის კითხვებს, რომლებიც ხელს უწყობს აზროვნებას (მაგალითად: „როგორია თქვენი მოსაზრება...?“);
- წახალისეთ მონაწილეები გამოხატონ საკუთარი აზრი როგორც ვერბალურად, ისე არავერბალურად;
- უზრუნველყავით ყველა მონაწილის ჩართულობა და თავიდან აიცილეთ, რომ დისკუსია ერთი ან რამდენიმე ადამიანის მიერ დომინირდეს;
- აკონტროლეთ დისკუსიის ფოკუსი და საჭიროების შემთხვევაში დააბრუნეთ მონაწილეები ძირითად თემაზე;
- დისკუსიის დასრულებისას შეაჯამეთ მიღებული ძირითადი შედეგები.

დაგეგმიითი რეკომენდაცია

მიზანშეწონილია მონაწილეებისთვის წერილობითი მასალის მიწოდება, რომელიც დაეხმარება მათ შინაარსის ვიზუალიზაციასა და დამახსოვრებაში.

ეს შეიძლება იყოს სპეციალურად მომზადებული ტექსტი, რომელიც აჯამებს ლექციის ძირითად იდეებს.

ორივე შემთხვევაში მნიშვნელოვანია, რომ მასალა იყოს ადაპტირებული კონკრეტული აუდიტორიის საჭიროებებისა და მახასიათებლების შესაბამისად.

ტრენერის კომპეტენცია – ხანდაზმულ პირებთან მუშაობის პრინციპები

ხანდაზმულ პირებთან მუშაობისას ერთ-ერთ ყველაზე გავრცელებულ და, სამწუხაროდ, ხშირად იგნორირებულ პრობლემას წარმოადგენს მათდამი ზოგადი მიდგომა.

აღნიშნული მიდგომა ხშირად განპირობებულია არსებული სტერეოტიპებით (მაგალითად, რომ ყველა ხანდაზმული ადამიანი სუსტია, საჭიროებს ფიზიკურ დახმარებას, აქვს სმენის პრობლემები და ა.შ.).

ამ სტერეოტიპების გავლენით ტრენერები ან ორგანიზატორები ხშირად, კეთილი განზრახვების მიუხედავად, ირჩევენ არასწორ კომუნიკაციის სტილს, რომელიც არ შეესაბამება მონაწილეთა რეალურ საჭიროებებსა და შესაძლებლობებს.

ამგვარმა მიდგომამ შეიძლება გამოიწვიოს მონაწილეთა ღირსებისა და პიროვნული მთლიანობის დარღვევა, ასევე უარყოფითად იმოქმედოს სასწავლო პროცესის საერთო ატმოსფეროზე.

შესაბამისად, აუცილებელია შემდეგი პრინციპების დაცვა:

● სტერეოტიპების თავიდან აცილება

მკაცრად უნდა იქნეს აცილებული ნებისმიერი სტერეოტიპული მიდგომა. თითოეული ჯგუფი და თითოეული მონაწილე უნდა განიხილებოდეს ინდივიდუალურად, წინასწარი განზოგადებებისა და „ტიპური“ მახასიათებლების მიხედვით გარეშე.

● პარტნიორობისა და თანასწორობის შენარჩუნება

საგანმანათლებლო პროცესში ყველა მონაწილე თანასწორია და აქვს ერთნაირი უფლებები. მნიშვნელოვანია პარტნიორული ურთიერთობის შენარჩუნება მთელი აქტივობის განმავლობაში.

● იდენტობის პატივისცემა

შესაძლებლობის ფარგლებში, მონაწილეებს უნდა მივმართოთ სახელითა და შესაბამისი ფორმით (მაგალითად: „ქალბატონო...“, „ბატონო...“). აუცილებელია იმ მიმართვის ფორმის პატივისცემა, რომელიც თავად მონაწილეს სურს.

● წინასწარ განსაზღვრული წესების დაცვა

აქტივობის წარმატებით განხორციელებისთვის აუცილებელია წინასწარ შეთანხმდეს ძირითადი წესები (მიმართვის ფორმა, განრიგი, შესვენებების პირობები, ინდივიდუალური დავალებები, კითხვების დასმის შესაძლებლობა და სხვა) და უზრუნველყოფილი იყოს მათი დაცვა ყველა მხარის მიერ მონაწილეების, ორგანიზატორებისა და ტრენერის მხრიდან.

● მეგობრული და თანამშრომლობაზე ორიენტირებული გარემოს შექმნა

პოზიტიური და მხარდამჭერი გარემო ზრდის როგორც მონაწილეთა კმაყოფილებას, ისე სასწავლო პროცესის ეფექტიანობას. რეკომენდებულია „ჩვენ“-ზე დაფუძნებული კომუნიკაცია (მაგალითად: „ჩვენი კურსი“, „ჩვენი სივრცე“, „ჩვენი მიზნები“ და ა.შ.).

ასევე სასურველია არაფორმალური კომუნიკაციის შესაძლებლობის შექმნა აქტივობამდე ან შემდეგ, ტრენერის მხრიდან შესაბამისი პირადი გამოცდილების გაზიარება და თემის ილუსტრირება რეალური მაგალითებით, რაც აძლიერებს ნდობას და ამყარებს პოზიტიურ ურთიერთობას მონაწილეებსა და ტრენერს შორის.

● პატივისცემისა და ეთიკური კომუნიკაციის შენარჩუნება

ღირსეული და თანამშრომლობაზე დაფუძნებული გარემოს შექმნის აუცილებელი წინაპირობაა ტრენერისა და ორგანიზატორების ქცევაში ზედმეტი ახლობლობის, ინფანტილიზაციისა და გამარტივებული დამოკიდებულების არარსებობა.

აუცილებელია თავიდან ავიცილოთ ხანდაზმულ პირებთან კომუნიკაცია ბავშვებთან მიმართვის მსგავსი ფორმით, როგორც შინაარსით, ისე ფორმით. არ გამოიყენოთ დაკნინებული მიმართვები ან დამამცირებელი ტერმინები (მაგალითად: „ბებიო“, „ბაბუა“, „მოხუცი“ და სხვა მსგავსი ფორმები).

ასეთი ტიპის კომუნიკაცია ეფუძნება სტერეოტიპებს და ცნობილია როგორც „elderspeak“. იგი ხასიათდება ხმამაღალი ტონით, გადაჭარბებული მიმიკით, ბავშვური ლექსიკის გამოყენებით, ზედმეტად ნელი და გამარტივებული მეტყველებით და სხვა მსგავსი ნიშნებით.

● არსებული შეზღუდვებისა და ბარიერების პატივისცემა

აუცილებელია გავითვალისწინოთ ისეთი ფაქტორები, როგორიცაა სმენის დაქვეითება, მობილობის შეზღუდვა, ფიზიოლოგიური თავისებურებები და სხვა.

შესაძლებლობის ფარგლებში მნიშვნელოვანია აღნიშნული გარემოებების წინასწარ, ტაქტიკურად გადამოწმება და შესაბამისი რეაგირება.

დახმარება ყოველთვის უნდა იყოს შეთავაზებული (მაგალითად, გადაადგილებასთან დაკავშირებული სირთულეების შემთხვევაში), თუმცა არ უნდა იყოს თავსმოხვეული.

სასწავლო მასალები (პრეზენტაციები, დაფაზე ჩანაწერები, ფლიპჩარტი და სხვა) უნდა იყოს ადაპტირებული შესაბამისი შრიფტის ზომით, კონტრასტითა და ვიზუალური აღქმის სიმარტივით.

ასევე აუცილებელია სათანადო განათების უზრუნველყოფა.

● თვალთ კონტაქტისა და კომუნიკაციის სიცხადის უზრუნველყოფა

საუბრისას, როგორც წესი, ტრენერი უნდა იყოს მიმართული აუდიტორიისკენ.

თვალთ კონტაქტი და არავერბალური კომუნიკაცია (მიმიკა, ჟესტები) მნიშვნელოვნად უწყობს ხელს ინფორმაციის უკეთ გაგებას.

ამასთანავე, მნიშვნელოვანია დაუყოვნებელი უკუკავშირის მიღების შესაძლებლობა, რაც ტრენერს ეხმარება პროცესის ეფექტიან მართვაში.

თუმცა, ამ შემთხვევაშიც აუცილებელია მონაწილეთა ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინება.

● ხმის ტონისა და თვალთ კონტაქტის მართვა

ხანდაზმულ პირთან კომუნიკაციისას არ უნდა ავწიოთ ხმა ავტომატურად – თავდაპირველად აუცილებელია დავაზუსტოთ, ნამდვილად საჭიროებს თუ არა ამას სიტუაცია.

თვალთ კონტაქტი უნდა იყოს ზომიერი – რეკომენდებულია მაქსიმუმ 6 წამი, რადგან ხანგრძლივი მზერა შესაძლოა აღქმულ იქნას როგორც დისკომფორტული ან აგრესიული.

● გარემოში გამფანტავი ფაქტორების მინიმიზაცია

აუცილებელია ხმაურის წყაროების იდენტიფიცირება (მაგალითად, კონდიციონერი, პროექტორი, ქუჩის ხმაური და სხვა). მათი სრულად აღმოფხვრის შეუძლებლობის შემთხვევაში საჭიროა პრევენტაციის ხმისა და ტემპის შესაბამისი ადაპტაცია.

ასევე მნიშვნელოვანია ტრენერის პოზიცია და დისტანცია მონაწილეებთან, რათა უზრუნველყოფილი იყოს ორმხრივი კომუნიკაცია.

რეკომენდებულია მობილური ტელეფონების გამოყენების წესების წინასწარ შეთანხმება – ისინი უნდა იყოს გამორთული ან უხმო რეჟიმზე.

● ინტერესის გამოხატვა და უკუკავშირის უზრუნველყოფა

ტრენერსა და მონაწილეებს შორის აქტიური ურთიერთქმედება მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს საერთო ატმოსფეროზე.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს აქტიურ მოსმენას. რეკომენდებულია ხშირი კითხვების დასმა (მათ შორის, დამაზუსტებელი კითხვების), ასევე მონაწილეთა გამოცდილებისა და მოსაზრებების გაზიარების წახალისება.

ტრენერმა უნდა უპასუხოს პოზიტიურად და მხარდამჭერი ფორმით (მაგალითად: „ძალიან საინტერესოა“, „კარგი მაგალითია“).

პასიური მოსმენა უარყოფითად მოქმედებს კომუნიკაციაზე. აუცილებელია ღია ტიპის კითხვების გამოყენება, რომლებიც მონაწილეებს აძლევს დამოუკიდებლად აზრის ფორმირების შესაძლებლობას.

● პოზიტიური დამოკიდებულება და მხარდაჭერა

ზრდასრულ ასაკში მიღწევები და წარუმატებლობები მჭიდროდ არის დაკავშირებული თვითშეფასებასთან. შესაბამისად, ნერვიულობა და წარუმატებლობის შიში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს.

ამიტომ აუცილებელია პოზიტიური მოტივაციის გაძლიერება, პროგრესის დაფასება და მცდელობების ქება.

● დროის ტემპის ადაპტაცია და ზეწოლის შემცირება

ხანდაზმული პირები, როგორც წესი, უფრო ნელა რეაგირებენ, ამიტომ აუცილებელია სწავლების ტემპის ადაპტირება და საკმარისი დროის მიცემა ინფორმაციის დამუშავებისთვის.

აუცილებელია დროის ზეწოლის თავიდან აცილება (მაგალითად, მოუთმენლობა). რეკომენდებულია ნელი, მკაფიო და მოკლე წინადადებებით საუბარი.

პრაქტიკაში სასარგებლოა დამხმარე ტრენერის ჩართვა, განსაკუთრებით პრაქტიკული უნარების სწავლებისას (მაგალითად, კომპიუტერული კურსები), რათა ინდივიდუალური დახმარება მოხდეს პროცესის შეწყვეტის გარეშე.

● შესაბამისი სასწავლო მეთოდების შერჩევა

მეთოდები უნდა შეირჩეს თემისა და მიზნების შესაბამისად. რეკომენდებულია ისეთი მეთოდების გამოყენება, რომლებიც მონაწილეებს აძლევს საკუთარი გამოცდილების გაზიარებისა და რეფლექსიის შესაძლებლობას (მაგალითად, დისკუსია).

● მონაწილეთა აქტივობის წახალისება

მონაწილეები უნდა იყვნენ მოტივირებული საკუთარი ჩართულობისა და თვითგანვითარებისკენ, მიზნებისა და ამოცანების მკაფიო წარმოდგენით.

● შინაარსის რელევანტურობა

სასწავლო თემები უნდა იყოს დაკავშირებული მონაწილეთა რეალურ ცხოვრებასთან, მაგალითად: ჯანმრთელი ცხოვრების წესი, ოჯახი, კულტურა, საზოგადოება, ბუნება და სხვა.

● ინფორმაციის სტრუქტურირება

შინაარსი უნდა იყოს დაყოფილი მოკლე, ლოგიკურად დაკავშირებულ ნაწილებად. დიდი მოცულობის ინფორმაციის მოკლე დროში მიწოდება არაეფექტურია და ამცირებს სწავლის შედეგიანობას.

● ინფორმაციის განმეორება და ვიზუალიზაცია

მნიშვნელოვანი ინფორმაცია უნდა განმეორდეს რეგულარულად. სასურველია ვიზუალური საშუალებების გამოყენება (სურათები, სქემები, ვიდეო და სხვა), ასევე მეხსიერების დამხმარე ტექნიკების გამოყენება.

● ტერმინოლოგიის შერჩევა

გამოიყენეთ აუდიტორიისთვის გასაგები ენა. მოერიდეთ ზედმეტად ტექნიკურ ტერმინებს, უცხო სიტყვებსა და ბუნდოვან ფორმულირებებს. საჭიროების შემთხვევაში – განმარტეთ.

● კომუნიკაციის სიმარტივე და სიცხადე

გამოიყენეთ მოკლე წინადადებები და მარტივი სიტყვები. თავიდან აიცილეთ ზედმეტად რთული ან ე.წ. „მოდური“ ტერმინოლოგია.

● პოზიტიური დამოკიდებულების გამოხატვა

ღიმილი წარმოადგენს მარტივ, თუმცა ძლიერ კომუნიკაციურ ინსტრუმენტს და აღიქმება როგორც პოზიტიური დამოკიდებულების გამოხატულება.

რეკომენდაციები დაფისა და ფლიპჩარტის ეფექტიანი გამოყენებისთვის

- დაფაზე/ფლიპჩარტზე წერისას დაიკავეთ გვერდითი პოზიცია არ მიაქციოთ ზურგი აუდიტორიას;

- წერის დროს არ ისაუბროთ ჯერ დაწერეთ ან დახატეთ, შემდეგ აუხსენით;

- ახალი თემა = ახალი ფურცელი (ფლიპჩარტზე) ან დაფის ახალი/გასუფთავებული ნაწილი;

- წერეთ დიდი, მკაფიო ასოებით (ბლოკური შრიფტი), მინიმუმ 10–15 სმ სიმაღლით;

რეკომენდებულია მაქსიმუმ 10 სტრიქონი ერთ ზედაპირზე;

- გამოიყენეთ ფერები მიზნობრივად:

- შავი ან ლურჯი – ძირითადი ტექსტისთვის;

- წითელი – აქცენტისთვის (რისკები, შეცდომები);

- მწვანე – დამატებითი ინფორმაციისთვის (საინტერესო ფაქტები, სიახლეები);

- არ შემოიფარგლოთ მხოლოდ წერით გამოიყენეთ სქემები, ნახაზები, ვიზუალური ელემენტები;

- ფლიპჩარტის ფურცლები, რომლებზეც გაკეთებულია ჩანაწერები, შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდგომშიც – მაგალითად, გააკრათ კედელზე და პერიოდულად მიუბრუნდეთ განხილვის პროცესში.

რეკომენდაციები პრეზენტაციების ეფექტიანი გამოყენებისთვის

- არ შექმნათ ზედმეტად გრძელი პრეზენტაციები – თითოეული სლაიდის მომზადებისას შეაფასეთ, რამდენად აუცილებელია მისი გამოყენება; პრეზენტაცია უნდა შეიცავდეს მხოლოდ მიზანთან პირდაპირ დაკავშირებულ სლაიდებს;
- თითოეულ სლაიდზე უნდა იყოს მხოლოდ აუცილებელი მოცულობის ტექსტი – სლაიდი წარმოადგენს თემის გზამკვლევს და არა „წასაკითხ ტექსტს“;
- რეკომენდებული შრიფტის ზომა:
 - სათაურებისთვის – მინიმუმ 40 pt;
 - ძირითადი ტექსტისთვის – მინიმუმ 28 pt (სასურველია გამუქებული, უკეთესი წაკითხვისთვის);
- გამოიყენეთ მაქსიმუმ ერთი ან ორი შრიფტის ტიპი მთელ პრეზენტაციაში (სათაურები და ტექსტი);
- უპირატესობა მიანიჭეთ sans serif ტიპის შრიფტებს (მაგალითად: Arial, Verdana, Tahoma), რადგან ისინი ეკრანზე უკეთ იკითხება (ქართულ ფონტებზე ადაპტაცია საჭიროა);
- აქცენტისთვის არ გამოიყენოთ იტალიკური ან ხაზგასმული ტექსტი (იტალიკური – მხოლოდ ციტატებისთვის);
- ფონური დიზაინი უნდა იყოს მარტივი, არამომთხოვნი და ტექსტთან კონტრასტული;
- გამოიყენეთ მაქსიმუმ 2–3 ძირითადი ფერი და მათი ტონები მნიშვნელოვანი ინფორმაციის გამოსაკვეთად;
- პრეზენტაციის წარდგენისას გამოიყენეთ დისტანციური მართვის მოწყობილობა (presentation clicker) – კომპიუტერთან მუდმივი მისვლა ამცირებს ინტერაქციას;
- გადაადგილებისას არ გადაკვეთოთ პროექტორის სხივი;
- თუ კონკრეტულ მომენტში პრეზენტაცია არ გამოიყენება (დისკუსიის, კითხვების ან მაგალითების დროს), დროებით გამორთეთ პროექცია;
- ყოველთვის ესაუბრეთ აუდიტორიას და არა ეკრანს;
- რეკომენდებულია პრეზენტაციის გამოყენება მაქსიმუმ 15–20 წუთის განმავლობაში ამის შემდეგ ყურადღება იკლებს და თვალები იღლებს; სასურველია პროცესის შეწყვეტა და სხვა აქტივობაზე გადასვლა;
- უპირატესობა მიანიჭეთ ვიზუალურ მასალას (სურათები, ვიდეოები) ტექსტთან შედარებით;
- ანიმაციები გამოიყენეთ ზომიერად გადაჭარბებულმა დინამიკამ შეიძლება დისკომფორტი გამოიწვიოს; მათი სიჩქარე წინასწარ უნდა შემოწმდეს.

თემა 1



სურსათის უვნებლობა და გაცემების WHO
ხუთი პრინციპი უვნებელი სურსათისათვის

სურსათის უვნებლობა და გასაღების WHO ხუთი პრინციპი უვნებელი სურსათისათვის

ტერმინთა განმარტება

სურსათი — ადამიანის საკვებად განკუთვნილი ნებისმიერი გადამუშავებული, ნაწილობრივ გადამუშავებული ან გადამუშავებელი პროდუქტი. სურსათი მოიცავს ყველა სახის სასმელს (მათ შორის, სასმელ წყალს), საღებუ რეზინსა და სურსათში გამოსაყენებელ ნებისმიერ ნივთიერებას (წყლის ჩათვლით), რომელიც გამოიყენება სურსათის წარმოებისა და გადამუშავების დროს.

სურსათის უვნებლობა – გარანტია, რომ სურსათი მომხმარებლის ჯანმრთელობაზე უარყოფითად არ იმოქმედებს.

სასურსათო უსაფრთხოება – ნებისმიერი ქვეყნის ყველა ფენის მოსახლეობის ფიზიკური და ეკონომიკური ხელმისაწვდომობა აქტიური და ჯანმრთელი ცხოვრების შენარჩუნებისათვის საჭირო რაოდენობისა და კვებითი ღირებულების მქონე უვნებელ სურსათზე.

სურსათის ხარისხი – უვნებელი სურსათის იმ მახასიათებლების ერთობლიობა, რომელიც დაკავშირებულია მომხმარებლის ეკონომიკურ ინტერესებთან (მაგ: გემო, სუნი, ფერი, კონსისტენცია, შეფუთვის წონა, დიზაინი და სხვა).

საფრთხე – სურსათში ისეთი ბიოლოგიური, ქიმიური ან ფიზიკური აგენტის არსებობა ან სურსათის ისეთი მდგომარეობა, რომელმაც შესაძლებელია ზიანი მიაყენოს ადამიანის ჯანმრთელობას ან/და სიცოცხლეს.

რისკი – საფრთხით გამოწვეული არასასურველი ზეგავლენისა და მისი სიმძიმის ალბათობა.

პათოგენური მიკროორგანიზმი – ადამიანის ჯანმრთელობისთვის საშიში, დაავადების გამომწვევი ორგანიზმები (ბაქტერიები, ვირუსები, პარაზიტები, სოკოები).

ბიზნესოპერატორი – პირი, რომლის საქმიანობა უკავშირდება სურსათის წარმოებას, გადამუშავებასა და დისტრიბუციას, პასუხისმგებელია უზრუნველყოს თავისი საქმიანობა საქართველოს კანონმდებლობით განსაზღვრული მოთხოვნების შესაბამისად.

სურსათის უვნებლობა

სურსათის უვნებლობა გულისხმობს სურსათის მოხმარებით გამოწვეული რისკებისგან ადამიანის სიცოცხლისა და ჯანმრთელობის დაცვას.

რისკები სურსათის მოხმარებით წარმოიქმნება იმ შემთხვევაში, როდესაც სურსათი შეიცავს მავნე ნივთიერებებს, რომლებიც მასში სხვადასხვა გზით შეიძლება მოხვდეს, ან როდესაც საფრთხე თავად სურსათის ბუნებრივ კომპონენტს წარმოადგენს.

სურსათის უვნებლობის უზრუნველყოფა გულისხმობს სურსათით გამოწვეული რისკებისგან ადამიანის ჯანმრთელობისა და სიცოცხლის დაცვას. ეს ნიშნავს, რომ კონკრეტული სურსათი მისი მიზნობრივად მომზადებისა და/ან მოხმარების შემთხვევაში არ უნდა აყენებდეს ზიანს მომხმარებელს.

ვინ არის პასუხისმგებელი სურსათის უვნებლობაზე?

სურსათის უვნებლობის მართვა იწყება პირველადი წარმოების ეტაპზე – ფერმერულ მეურნეობაში – და შემდეგ გადადის სასურსათო ჯაჭვის მომდევნო ეტაპებზე. სურსათის უვნებლობის კონტროლი საჭიროა „ფერმიდან სუფრამდე“, რაც გულისხმობს იმას, რომ სასურსათო ჯაჭვის თითოეული რგოლი ვალდებულია იზრუნოს სურსათის უვნებლობაზე.

სურსათის უვნებლობაზე მთავარი პასუხისმგებელი ბიზნესოპერატორია. თუმცა, სურსათი შეიძლება თავდაპირველად უვნებელი იყოს, მაგრამ შემდეგ საფრთხის შემცველი გახდეს მისი გადამუშავების, ტრანსპორტირების ან რეალიზაციის პროცესში, თუ უვნებლობის შესაბამისი პირობები არ იქნება დაცული.

სურსათი შეიძლება გაფუჭდეს ასევე სახლში შენახვისას ან კერძის მომზადების პროცესში და გახდეს მავნე. ამ შემთხვევაში პასუხისმგებლობა მთლიანად მომხმარებელს ეკისრება.

სურსათის წარმოების, გადამამუშავების, გადაზიდვისა და რეალიზაციის პროცესში სურსათის უვნებლობის კონტროლზე პასუხისმგებლობა, მეწარმეების გარდა, სახელმწიფოსაც ეკისრება. საქართველოში სურსათის უვნებლობის მთავარი მაკონტროლებელი ორგანოა სსიპ სურსათის ეროვნული სააგენტო, რომელიც მოსახლეობის ჯანმრთელობის დაცვის უზრუნველსაყოფად ახორციელებს ბიზნესოპერატორების (ფერმერები, მეწარმეები, გადამამუშავებლები, დისტრიბუტორები, რეალიზატორები და სხვ.) ინსპექტირებას, ზედამხედველობასა და მონიტორინგს, ასევე სურსათისა და სასმელი წყლის ნიმუშების აღებას ლაბორატორიული კვლევის მიზნით და კანონმდებლობით გათვალისწინებულ სხვა ღონისძიებებს.

სურსათის უვნებლობის მოთხოვნების დარღვევის გამოვლენის შემთხვევაში შესაძლებელია მიმართოთ ცხელ ხაზს — 15 01. ზარი კონფიდენციალურია.

სასურსათო საფრთხეები

სურსათის უვნებლობის კუთხით არსებობს შემდეგი ტიპის საფრთხეები: ბიოლოგიური, ქიმიური, მათ შორის, ალერგენები და ფიზიკური საფრთხეები. სურსათში ბიოლოგიური და ქიმიური საფრთხეების არსებობა რისკის ქვეშ აყენებს ადამიანის სიცოცხლესა და ჯანმრთელობას.

ბიოლოგიური საფრთხეები

ბიოლოგიური საფრთხე განსაკუთრებით სერიოზულ და მნიშვნელოვან რისკს წარმოადგენს ადამიანის ჯანმრთელობისათვის. ბიოლოგიურ საფრთხედ განიხილება ის პათოგენური (დაავადების გამომწვევი) მიკროორგანიზმები (ბაქტერიები, ვირუსები, პარაზიტები, სოკოები), რომლებიც ადამიანის ჯანმრთელობისთვის საფრთხეს წარმოადგენს და სურსათთან მათი მიღების შემთხვევაში ადამიანის დაავადების გამომწვევი მიზეზი ხდება.

რას წარმოადგენს მიკროორგანიზმები?

მიკროორგანიზმები არის მცირე ზომის ცოცხალი ორგანიზმები, იმდენად პატარა, რომ მათი დანახვა შეუიარაღებელი თვალით შეუძლებელია. მიკროორგანიზმები შესაძლოა დავყოთ კარგ, ცუდ და საშიშ მიკროორგანიზმებად.

კარგი მიკროორგანიზმები სასარგებლო ორგანიზმებია, რომლებიც მონაწილეობენ გარკვეული სურსათისა და სასმელების წარმოებაში (მაგ.: ყველის, იოგურტის, ლუდის და ღვინის), მონაწილეობენ მედიკამენტების წარმოებაში (მაგ. პენიცილინის), ასევე, ეხმარებიან ნაწლავებს საჭმლის მონელებაში.

ცუდი მიკროორგანიზმები ან ისეთი მიკროორგანიზმები, რომლებიც გაფუჭებას უწყობს ხელს, როგორც წესი, არ იწვევს უშუალოდ ადამიანის ავადმყოფობას, მაგრამ მათი მიზეზით ჩვენს სურსათს შესაძლოა ჰქონდეს ცუდი სუნი, გემო ან შესახედაობა. საშიში მიკროორგანიზმები იწვევს ადამიანთა ავადმყოფობას და შესაძლოა სიკვდილსაც კი. ასეთი მიკროორგანიზმების უმეტესობა არ ცვლის სასურსათო პროდუქტის გარეგნულ ფორმას.

სურსათისმიერი დაავადებების განვითარების ყველაზე ხშირი მიზეზი ბაქტერიებია. დღეისთვის აღწერილია ათი ათასამდე ბაქტერიის სახეობა და ვარაუდობენ, რომ მათი რაოდენობა რამდენიმე მილიონს აღემატება. მათ შორის არის პათოგენური (დაავადების გამომწვევი) ბაქტერიებიც, რომლებიც იწვევენ ადამიანის ავადმყოფობას და შესაძლოა სიკვდილსაც კი. ზოგიერთი ბაქტერია გამოიძულებს სპორებს, რომელთა რეზისტენტობა (გამძლეობა) საკმაოდ მაღალია.

ცხოველყოფილობისათვის მიკროორგანიზმებს სჭირდებათ:

1. საკვები - ცილებით ან ნახშირწყლებით მდიდარი;
2. დრო - მიჩნეულია, რომ ხელსაყრელ პირობებში საშუალოდ ყოველ 20 წუთში ბაქტერიების რაოდენობა ორმაგდება და 4 საათში აღწევს იმ რაოდენობას, რომელიც დაავადების გამომწვევი მიზეზი ხდება;
3. წყლის შემცველობა (AW) - ტენიანობა, ბაქტერიების გამრავლების პირობად განიხილება აქტიური/თავისუფალი წყლის მაჩვენებელი და არა პროდუქტში წყლის პროცენტული შემცველობა;
4. ტემპერატურა - სწრაფი გამრავლებისთვის ოპტიმალური ტემპერატურაა 4°C - დან 63°C -მდე (ე.წ. საფრთხის შემცველი ტემპერატურული დიაპაზონი), თუმცა გარკვეულ ბაქტერიებს მაცივრის პირობებში, $0-4^{\circ}\text{C}$ -ზეც შეუძლიათ გამრავლება.

ქიმიური საფრთხეები (მათ შორის ალერგენები)

ქიმიური საფრთხეები სერიოზულ რისკს წარმოადგენს. ქიმიურმა აგენტმა ორგანიზმში მოხვედრისას შესაძლოა გამოიწვიოს მძიმე მოშხამვები. იგი გამოირჩევა კანცეროგენული, ემბრიოტოქსიკური, მუტაგენური, ალერგიული ზემოქმედებით.

არსებობს სურსათის ქიმიური საფრთხეების სამი სახე:

- I. **სურსათში ბუნებრივად არსებული ქიმიური ნივთიერებები** - მიკოტოქსინები (მაგალითად: აფლატოქსინები), ბუნებრივი ტოქსინები, ზღვის პროდუქტების ტოქსინები, სოლანინი, დიოქსინი და სხვა;
- II. **სურსათში ხელოვნურად, მიზანმიმართულად დამატებული ქიმიური ნივთიერებები.** მაგალითად: საკვებდანამატები, როგორებიცაა საღებავები, კონსერვანტები, ემულგატორები, დამატკბობლები და სხვა, რომლებიც სპეციალურად ემატება სურსათს წინასწარ განსაზღვრული ტექნოლოგიური ეფექტის მისაღწევად და სხვა;
- III. **სურსათში არამიზანმიმართულად დამატებული ან ბუნებრივად მოხვედრილი დამბინძურებელი ქიმიური ნივთიერებები.** მაგალითად: სარეცხი, სადებინფექციო საშუალებები (მიგრაცია სამზარეულოს ალჭურვილობიდან, ინვენტარიდან, შესაფუთი მასალიდან), ნიტრატები, პესტიციდები, მძიმე მეტალები (მაგ: ტყვია, კადმიუმი, ვერცხლისწყალი, დარიშხანი, კალა) და სხვა.

ალერგენები

ალერგენები წარმოადგენენ განსაკუთრებულად მნიშვნელოვან რისკს ადამიანის ჯანმრთელობისთვის და მათ ქიმიურ საფრთხეებად მოიაზრებენ. საქართველოს და ევროკავშირის კანონმდებლობით დადგენილია „ალერგიის გამომწვევი ან მომეტებული მგრძნობელობის მქონე ნივთიერებები ან პროდუქტები“-ის ჩამონათვალი:

- გლუტენის (წებოგვარა) შემცველი მარცვლოვნები
- კიბოსნაირები და კიბოსნაირების პროდუქტები
- თევზი და თევზის პროდუქტები
- მიწის თხილი (არაქისი) და მიწის თხილის (არაქისის) პროდუქტები
- სოია და სოიას პროდუქტები
- რძე და რძის ნაწარმი
- კაკლოვანები
- ნიახური და ნიახურის პროდუქტები
- მდოგვი და მდოგვის პროდუქტები
- შირბახტის თესლი (ქუნჭუტი - *Sesamum indicum* L.) და შირბახტის თესლის პროდუქტები
- გოგირდის დიოქსიდი და სულფიტები
- ხანჭკოლა (*Lupinus*) და ხანჭკოლას პროდუქტები
- მოლუსკები და მოლუსკების პროდუქტები

ფიზიკური საფრთხე

ფიზიკური საფრთხეა ყველა ის უცხო სხეული და მასალა, რომლებიც შესაძლებელია მოხვდეს სურსათში ან სასურსათო ნედლეულში, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს ადამიანის დაავადება ან ფიზიკური დაზიანება. ფიზიკური საფრთხეები შესაძლოა იყოს ენდოგენური და ეგზოგენური.

ენდოგენური ფიზიკური საფრთხეების მაგალითებია: ძვალი, ხრტილი, ბალანი/ბეწვი, ნაჭუჭი, კურკა და სხვა.

ეგზოგენური ფიზიკური საფრთხეები სურსათში შესაძლებელია რამდენიმე გზით მოხვდეს სურსათის გადამუშავებისა და წარმოების სხვადასხვა ეტაპზე, მაგალითად: მოსავლის აღებისას, სამზარეულოში სურსათის შენახვის ან/და გადამუშავებისას და სხვა. ეგზოგენურ ფიზიკურ საფრთხეებს მიეკუთვნება: შუშის ნატეხი, ლურსმანი, თმა/ბეწვი, ფრჩხილები (მათ შორის, ხელოვნური ფრჩხილები), სამკაულები, ქინძისთავი, ლითონის ფრაგმენტები, ქვები, კბილის ჩხირები და სხვა, რომლებიც შესაძლოა ნებით ან უნებლიედ მოხვდნენ სურსათში.

ფიზიკური საფრთხეები განაპირობებენ ადამიანის ჯანმრთელობის დაზიანებას, რომელიც ძირითადად ტრავმებში აისახება. ფიზიკურმა საფრთხემ შეიძლება გამოიწვიოს: შოკი, კბილების დაზიანება, პირის ღრუსა და კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაზიანება და სხვა.

სურსათის წარმოებისას ფიზიკური საფრთხეების რისკის თავიდან აცილების მიზნით, მნიშვნელოვანია შესაბამისი საკონტროლო და აღმოჩენი მოწყობილობების გამოყენება, მაგალითად: ძვლების/ფხების გამომცლელი, სხვადასხვა ზომის საცერი, ბადეები, საჰაერო ფარდები –მწერების საწინააღმდეგოდ და ა.შ.

WHO ხუთი გასაღების პრინციპი უვნებელი სურსათისათვის

სავარაუდო გათვლის თანახმად, ყოველწლიურად 1.8 მილიონი ადამიანი იღუპება დიარეით გამოწვეული დაავადებების შედეგად და ამ შემთხვევების უმეტესობა მიეწერება დაბინძურებული სურსათის ან წყლის გამოყენებას. სურსათის სათანადოდ და სწორად მომზადების შემთხვევაში შესაძლებელია თავიდან ავირიდოთ სურსათით გამოწვეული ამ დაავადებების უმეტესობა. 200-ზე მეტი ცნობილი დაავადების გადაცემა ხდება სურსათის საშუალებით.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (WHO) მიერ შემუშავებულია ოქროს წესები უვნებელი სურსათისათვის. ეს წესები წარმოდგენილია “ხუთი გასაღების პრინციპი უვნებელი სურსათისათვის” კონცეფციის სახით და მისი უმთავრესი გზავნილები არის შემდეგი:

- დაიცავით სისუფთავე;
- განაცალკევეთ უმი ანუ დაუმუშავებელი და მომზადებული საკვები;
- საჭმლის მომზადებისას პროდუქტებმა უნდა გაიარონ სათანადო თერმული დამუშავება;
- სურსათის შენახვის დროს დაიცავით უვნებელი ტემპერატურული რეჟიმი;
- გამოიყენეთ უვნებელი წყალი და სასურსათო ნედლეული.

ამ პრინციპების გათვალისწინება და შესრულება მნიშვნელოვანია, როგორც სურსათის მწარმოებლების, აგრეთვე მომხმარებლების მიერ.

ძალიან მნიშვნელოვანია, ყოველდღიურად დავიცვათ “ხუთი გასაღების პრინციპი უვნებელი სურსათისათვის”, ვინაიდან, თუკი მოხდება სურსათის დამუშავება სათანადო წესების დაცვით, ეს იქნება, სწორედ, ის უმთავრესი გასაღები, რომელიც მოახდენს სურსათით გამოწვეული დაავადების პრევენციას სამომავლოდ.

I გასაღები – დაიცავით სისუფთავე!

- დაიბანეთ ხელები სასურსათო პროდუქტთან შეხებამდე და ხშირად, კერძის მომზადების პროცესშიც.
- დაიბანეთ ხელები საპირფარეშოთი სარგებლობის შემდეგ.
- გარეცხეთ და დეზინფექცია ჩაუტარეთ ყველა სამუშაო ზედაპირს, ინვენტარსა და აღჭურვილობას, რომელიც სურსათის მომზადებისას გამოიყენება.
- დაიცავით სამზარეულო და სასურსათო პროდუქტები მწერებისგან, მავნებლებისა და სხვა ცხოველებისგან.

რატომ არის მნიშვნელოვანი ამ წესების დაცვა?

მიუხედავად იმისა, რომ მიკროორგანიზმების უმეტესობა არ არის დაავადების გამომწვევი, მრავალი მათგანი წარმოადგენს საშიშ მიკროორგანიზმს, რომელიც გვხვდება, როგორც ნიადაგსა და წყალში, ისე ცხოველებსა და ადამიანებში. ამ მიკროორგანიზმების გადაცემა ხდება, როგორც ხელით შეხებისას, ისე ხელსაწმენდი ტილოებისა და სამზარეულო ჭურჭლის ან აღჭურვილობის საშუალებით, განსაკუთრებით კი საჭრელი დაფების გამოყენებისას. უბრალო შეხებითაც კი, შესაძლებელია მოხდეს მიკროორგანიზმების გადატანა და საკვები დაბინძურდეს, ამას კი მოჰყვება სურსათით გამოწვეული დაავადების განვითარება.

როგორ დავიცვათ თავი?

მიკროორგანიზმების ტრანსპორტირება ერთი ადგილიდან მეორეზე, ხშირ შემთხვევაში, ხდება ხელის საშუალებით, ამდენად ხელის დაბანა ძალიან მნიშვნელოვან როლს თამაშობს. ამიტომ აუცილებლად უნდა დაიბანოთ ხელები:

1. სასურსათო პროდუქტის ხელში აღებამდე და სურსათის მომზადების დროს;
2. ჭამის წინ;
3. საპირფარეშოს გამოყენების შემდეგ;
4. უმ ხორციან ხელით შეხებისა და მისი დამუშავების შემდეგ;
5. ცხვირის მოწმენდის შემდეგ;
6. ნარჩენებთან ხელით შეხების შემდეგ;
7. ქიმიკატებთან ხელით შეხების შემდეგ (მათ შორის საწმენდად განკუთვნილ ქიმიკატებთან შეხების შემდეგ);
8. შინაურ ცხოველებთან თამაშის შემდეგ;

როგორ გავრცეხოთ ჭურჭელი და სამზარეულო აღჭურვილობა?

- აუცილებელია, დავიცვათ სისუფთავე საჭმლის მომზადების დროს, რათა მიკროორგანიზმებს არ მივცეთ გამრავლების საშუალება;
- განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ იმ ჭურჭლის, აღჭურვილობისა და ინსტრუმენტების გარეცხვას, რომელიც გამოიყენება საჭმლის ან სასმლის მოსამზადებლად, ასევე, შეხებაშია უმ ანუ დამუშავებელ ხორციან ან კონტაქტშია პირის ღრუსთან;
- დეზინფექცია ჩავუტაროთ საჭრელ დაფებსა და იმ აღჭურვილობას/ინსტრუმენტებს, რომლებიც კონტაქტში იყო უმ ხორციან ან ზღვის პროდუქტებთან.
- არ უნდა დავივიწყოთ, რომ უნდა გავრეცხოთ და შევამშრალოთ სარეცხი აღჭურვილობაც (ღრუბელი, ჯაგრისი), რადგან მიკროორგანიზმები სწრაფად მრავლდებიან ნესტიან გარემოში.

დამატებითი ინფორმაცია:

ძალიან მნიშვნელოვანია ერთმანეთისაგან განვასხვავოთ “გარეცხვა-გაწმენდა” და “დეზინფექცია”. “გარეცხვა-გაწმენდა” არის ჭუჭყისა და საკვები ნარჩენების ფიზიკურად მოცილების პროცესი. ხოლო “დეზინფექცია” არის თავად დეზინფექციის ან მიკრობების დახოცვის პროცესი. გამოიყენეთ სხვადასხვა ტილო ჭურჭლისა და ზედაპირების გასარეცხად, რათა ხელი შეუშალოთ მიკროორგანიზმების გავრცელებას. სპეციალური სადეზინფექციო ხსნარების გარდა, სამზარეულო აღჭურვილობის, ზედაპირებისა და საწმენდი ტილოების სადეზინფექციოდ შესაძლებელია გამოყენებულ იქნას მდუღარე წყალი, თუმცა გამოიჩინეთ სიფრთხილე დამწვრობის თავიდან ასარიდებლად!

როგორ დავიცვათ საჭმლის მომზადების ადგილი მავნებლებისაგან?

მავნებლებად მიჩნეულია ვირთხები, თაგვები, ფრინველები, ტარაკნები, ბუზები და სხვა მწერები. შინაური ცხოველები (ძაღვები, კატები, ფრინველები და ა.შ.) არიან მიკროორგანიზმებისა და პარაზიტების (რწყილები, ტკიპები და ა.შ.) მატარებლები და გადამტანები თავისი თათებით, ბეწვითა და ბუმბულით. სურსათი რომ უვნებლად შევინახოთ და დავიცვათ მავნებლებისაგან აუცილებელია:

- შევინახოთ საკვები თავდახურულ ან დახურულ კონტეინერებში;
- ნარჩენების ურნა გვქონდეს თავდახურული და ნარჩენის გატანა ხდებოდეს რეგულარულად;
- საჭმლის მომზადების სივრცეები გვქონდეს მოწესრიგებული (შეგარემონტოთ კედლის ბზარები ან ნახვრეტები);
- გამოვიყენოთ სატყუარები ან ინსექტიციდები მავნებლების გასანადგურებლად (ამავდროულად უნდა ვიზრუნოთ იმაზე, რომ პროცესში არ მოხდეს საკვების დაბინძურება);
- შინაური ცხოველები არ იყვნენ საჭმლის მომზადების ადგილის სიახლოვეს.

II გასაღები – განაცალკევით უმი და საკვებად მზა კერძები!

1. ყველა სხვა სურსათისგან განაცალკევით უმი ხორცი, მათ შორის ფრინველის ხორცი და ზღვის პროდუქტები.
2. უმი სასურსათო ნედლეულის დასამუშავებლად გამოიყენეთ მხოლოდ ამ კატეგორიის პროდუქტისთვის განკუთვნილი სამზარეულოს ინვენტარი, განსაკუთრებით, დანები და საჭრელი დაფები.
3. სასურსათო პროდუქტი შეინახეთ კონტეინერებში, რათა თავიდან აიცილოთ კონტაქტი დაუმუშავებულ და უკვე მომზადებულ საკვებს შორის.

რატომ არის მნიშვნელოვანი ამ წესების დაცვა?

უმი სასურსათო ნედლეული, განსაკუთრებით ხორცი, ფრინველი და ზღვის პროდუქტები, და მათი წვენი შესაძლოა შეიცავდეს საშიშ მიკროორგანიზმებს, რომელთა გადაცემის შემთხვევაში შესაძლოა ჯვრედინად დაბინძურდეს სხვა სასურსათო პროდუქტებიც საკვების მომზადების ან შენახვის დროს. “ჯვარედინი დაბინძურება” არის ტერმინი, რომელიც გამოიყენება მიკროორგანიზმების გადატანის აღსანიშნად, უმი ანუ დაუმუშავებელი საკვებიდან უკვე მომზადებულ საჭმელზე.

როგორ განვაცალკევოთ უმი ანუ დაუმუშავებელი სასურსათო ნედლეული და უკვე მომზადებული საკვები?

- საყიდლებზე წასვლის დროს უმი ხორცი, ფრინველი და ზღვის პროდუქტები ჩააწყეთ სხვა სურსათისაგან განცალკევებით.
- მაცივარში უმი ხორცი, ზღვის პროდუქტები და ფრინველი შეინახეთ უკვე მომზადებული და მზა კერძების ქვემოთ, რათა თავიდან ავიცილოთ ჯვარედინი დაბინძურება.
- სურსათი შეინახეთ დახურულ კონტეინერებში, რათა თავიდან აიცილოთ კონტაქტი უმი ანუ დაუმუშავებელ სასურსათო ნედლეულსა და უკვე მომზადებულ საკვებს შორის.
- გარეცხეთ ის თევზები და ჭურჭელი, რომელიც გამოიყენეთ უმი სასურსათო ნედლეულისთვის. გამოიყენეთ სუფთა თევზი უკვე მომზადებული კერძისათვის.

III გასაღები – საჭმლის მომზადებისას პროდუქტებმა უნდა გაიარონ სათანადო თერმული დამუშავება!

- კერძების მომზადებისას აუცილებელია პროდუქტების სწორი თერმული დამუშავება. განსაკუთრებით ეს ეხება ხორცს, მათ შორის ფრინველის ხორცს, კვერცხსა და ზღვის პროდუქტებს.
- წვნიანი კერძების მომზადებისას აუცილებელია მათი მიყვანა ადუღებამდე, რათა კერძის შიგნით ტემპერატურამ 70°C-მდე მიაღწიოს. ხორცის, მათ შორის ფრინველის ხორცის მომზადებისას ყურადღება მიაქციეთ, რომ წვენი იყოს გამჭვირვალე და არა ვარდისფერი. იდეალურ შემთხვევაში გამოიყენეთ კერძის ტემპერატურის გასაზომი თერმომეტრი.
- საგულდაგულოდ გააცხელეთ უკვე მომზადებული კერძები.

რატომ არის მნიშვნელოვანი ამ წესების დაცვა?

სათანადო თერმული დამუშავება ანადგურებს თითქმის ყველა სახის საშიშ მიკროორგანიზმს. კვლევებმა აჩვენა, რომ სურსათის მომზადების დროს თუკი ტემპერატურა აღწევს 70°C-ს ეს უკვე უზრუნველყოფს იმას, რომ საკვები არის უვნებელი მოხმარებისთვის. სურსათი, რომელიც მოითხოვს განსაკუთრებულ ყურადღებას მოიცავს შემდეგ პროდუქტებს: გატარებული ხორცი, ხორცის დიდი ნაჭრები და მთლიანი ფრინველი.

როგორ უნდა მომზადდეს საჭმელი სათანადო თერმული დამუშავებით?

საჭმელმა მომზადების დროს აუცილებლად უნდა მიაღწიოს 70°C-ს რათა უსაფრთხო იყოს მისართმევად. 70°C-იანი ტემპერატურა მხოლოდ 30 წამში კლავს მაღალი კონცენტრაციის მიკროორგანიზმებსაც კი.

- სპეციალური თერმომეტრი გამოიყენება, რათა შემოწმდეს, მიაღწია თუ არა საჭმელმა 70°C-ს. იმ შემთხვევაში თუკი სპეციალური სამზარეულო თერმომეტრი არაა ხელმისაწვდომი;
- ფრინველის თერმულად დამუშავება (ხარშვა/შეწვა) გააგრძელეთ იქამდე, სანამ ხორციდან გამოსული წვენი გამჭვირვალე არ გახდება, ხოლო თავად ხორცი აღარ იქნება შიგნიდან ვარდისფერი;
- კვერცხისა და ზღვის პროდუქტების თერმულად დამუშავება უნდა გააგრძელოთ საჭმლის მომზადების მთელი პროცედურის განმავლობაში ისე, რომ შეინარჩუნოთ ძალიან ცხელი ტემპერატურა;
- ისეთი თხევადი საკვები როგორიცაა სუპები და ჩაშუშულები, მიიყვანეთ ადუღებამდე და განაგრძეთ დუღილი სულ მცირე 1 წუთის განმავლობაში მაინც.

IV გაცხეობი – სურსათის შენახვის დროს დაიცავით უვნებელი ტემპერატურული რეჟიმი!

- უკვე მომზადებული კერძები არ დატოვოთ 2 საათზე მეტ ხანს ოთახის ტემპერატურაზე.
- მომზადებული და მალეფუჭებადი კერძები გაგრილებისთანავე, სწრაფადვე შეინახეთ მაცივარში (სასურველია 5°C-ზე ნაკლებ ტემპერატურაზე).
- მომზადებული ცხელი კერძი სუფრაზე მიტანამდე შეინახეთ ცხელ მდგომარეობაში (60°C-ზე მაღალ ტემპერატურაზე).
- მაცივარშიც არ შეიძლება სურსათის/კერძის ძალიან დიდი ხნის მანძილზე შენახვა.
- მოამზადეთ საკვები პატარა პორციებად, რათა შეამციროთ ნარჩენების რაოდენობა.
- მორჩენილი საჭმელი არ შეინახოთ მაცივარში 3 დღეზე მეტი ხნის განმავლობაში და არ გააცხელოთ იგი ერთზე მეტჯერ.
- გაყინული სურსათი გააღლვეთ მაცივარში ან სხვა ცივ ადგილას და არა ოთახის ტემპერატურაზე.

რატომ არის მნიშვნელოვანი ამ წესების დაცვა?

მიკროორგანიზმები ძალიან სწრაფად მრავლდებიან თუკი სურსათი ინახება ოთახის ტემპერატურაზე. თუ ტემპერატურას შევინარჩუნებთ 5°C-ზე დაბლა ან 60°C-ზე მაღლა, მაშინ მიკროორგანიზმების ზრდის პროცესი შენელებად ან შეჩერდება. თუმცა, ზოგიერთი საშიში მიკროორგანიზმი 5°C-ზე დაბალ ტემპერატურაზეც კი აგრძელებს ზრდას.

რა ითვლება უვნებელ ტემპერატურად სურსათისათვის?

საშიშ ზონად ითვლება 5°C-დან 60°C-მდე არსებული ტემპერატურული დიაპაზონი, რომლის პირობებშიც მიკროორგანიზმები მრავლდებიან ძალიან სწრაფად. შესაბამისად, სურსათისთვის უვნებელია 5°C-ს ქვემოთ და 60°C-ს ზემოთ ტემპერატურა. გაციება ანელებს ბაქტერიების ზრდას. თუმცა აღსანიშნავია, რომ მიუხედავად ამისა, მიკროორგანიზმებს შეუძლიათ გამრავლება მაცივარში ან საყინულეში შენახულ სურსათშიც კი.

V გასაღები – გამოიყენეთ უვნებელი წყალი და სასურსათო ნედლეული!

- I. კერძების მომზადებისას გამოიყენეთ მხოლოდ უვნებელი წყალი ან დაამუშავეთ იგი მის გასაუვნებლად;
- II. შეარჩიეთ ახალი და ჯანსაღი სურსათი.
- III. შეარჩიეთ ისეთი სურსათი, რომლის დამუშავებაც მოხდა მის გასაუვნებლად, მაგ., პასტერიზებული რძე.
- IV. გარეცხეთ ხილი და ბოსტნეული, განსაკუთრებით, უმი მოხმარებისთვის განკუთვნილი პროდუქტები.
- V. არ გამოიყენოთ სასურსათო პროდუქტი ვარგისიანობის ვადის გასვლის შემდეგ.

რატომ არის მნიშვნელოვანი ამ წესების დაცვა?

სასურსათო ნედლეული, მათ შორის წყალი და ყინული შესაძლოა დაბინძურებდეს საშიში მიკროორგანიზმებითა და ქიმიკატებით. დაზიანებულ და დაობებულ საკვებში შესაძლოა წარმოიქმნას ტოქსიკური ქიმიური ნივთიერებები. სასურსათო ნედლეული უნდა შეირჩეს დიდი სიფრთხილით, ხოლო ისეთმა მარტივმა ღონისძიებებმა, როგორიცაა გარეცხვა და კანის გაცლა შესაძლოა შეამცირონ არსებული რისკი.

როგორ შევარჩიოთ უვნებელი სასურსათო ნედლეული?

როდესაც ყიდულობთ ან იყენებთ სურსათს:

- შეარჩიეთ ახალი და ჯანსაღი სურსათი;
- მოერიდეთ ისეთი სასურსათო პროდუქტების გამოყენებას, რომელიც დაზიანებულია ან დამპალი; მოაჭერით დაზიანებული ან დაჟეჟილი ადგილები ხილს ან ბოსტნეულს, რადგან ბაქტერიები კარგად მრავლდება ასეთ ადგილებში.
- ხილი და ბოსტნეული გარეცხეთ უვნებელი წყლით, განსაკუთრებით მაშინ თუკი ეს პროდუქტები განკუთვნილია უმი მოხმარებისთვის; ახალი ხილი და ბოსტნეული იდენტიფიცირებულია, როგორც პათოგენებისა და ქიმიური დაბინძურების მნიშვნელოვანი წყარო. ამიტომ ძალიან დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ჭამამდე ყველა ხილისა და ბოსტნეულის გარეცხვას სუფთა და უვნებელი წყლით;
- არ გამოიყენოთ სასურსათო პროდუქტი მისი ვარგისიანობის ვადის ამოწურვის შემდეგ; ყურადღება მიაქციეთ სურსათის ვარგისიანობის ვადას და გადაყარეთ, როგორც კი ამოეწურებათ ვარგისიანობის ვადა.
- გადაყარეთ დაჭეჭილი, ამობერილი ან ჟანგმოდებული კონსერვები;
- შეარჩიეთ ისეთი მზა კერძები, მომზადებული ან მალეფუჭებადი პროდუქტები, რომელთა შენახვის დროს დაცულია სწორი ტემპერატურული რეჟიმი (ცხელი ან ცივი ტემპერატურული რეჟიმი, მაგრამ არა საშიშ ზონაში არსებული ტემპერატურული რეჟიმის დიაპაზონი). ბაქტერიას შეუძლია გამრავლდეს დაკონსერვებულ პროდუქტებშიც კი თუკი ისინი არასწორად იქნა მომზადებული და დაკონსერვებული.

სუთი გასაღების პრინციპი

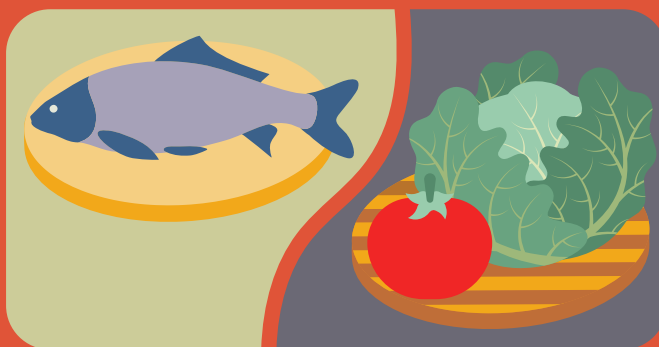


•1

დაიცავით
სისუფთავე

განსვალკევით
პროდუქტები

•2

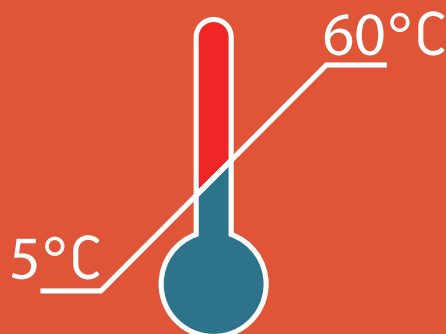
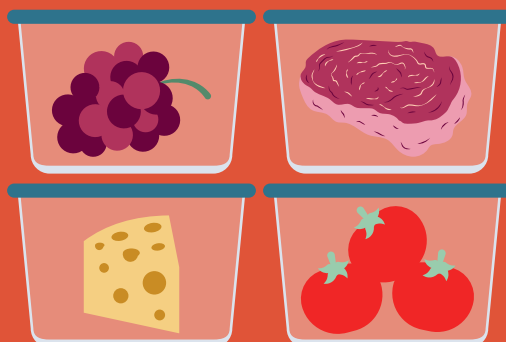


•3



მოამზადეთ სურსათი სათანადო
ტემპერატურაზე

•4



სურსათის შენახვის დროს დაიცავით
უვნებელი ტემპერატურული რეჟიმი

•5



გამოიყენეთ უვნებელი წყალი
და სასურსათო ნედლეული

უსაფრთხო კვება ხანდაზმულთა ასაკობრივი ცვლილებების ფონზე. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის „5 გასაღების პრინციპი“ ასაკობრივ ცვლილებებთან მიმართებაში

მთელს მსოფლიოში ინტენსიურად მიმდინარეობს მოსახლეობის „დაბერება“. გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის მონაცემებით, 2050 წლისათვის ნავარაუდევია 65 წელს გადაცილებული მოსახლეობის რაოდენობის გასამმაგება. 2019 წელს მოსახლეობის ამ სეგმენტის რაოდენობა 1980 წელთან შედარებით 300 მილიონით გაიზარდა და 700 მილიონს მიაღწია (UNDESA, 2017). 2030 წლისთვის, წინა ათწლეულთან შედარებით, 60 წელს გადაცილებული პირების რაოდენობა 34 პროცენტით გაიზარდება და 1,4 მილიარდს მიაღწევს (WHO, 2020).

ამ მხრივ, საქართველოც არ არის გამონაკლისი, მით უმეტეს, საქართველო ყოველთვის ითვლებოდა სიცოცხლის ხანგრძლივობის მაღალი მაჩვენებლის ქვეყნად (საქართველოს მოწყალებისა და ჯანმრთელობის ფონდი, 2003 as cited in ფარცხალაძე, 2025). საქართველოს მოსახლეობის 2014 წლის საყოველთაო აღწერის მონაცემებით, 2050 წელს საქართველოში ყოველი მეოთხე პირი იქნება ხანდაზმული (Malazonia, et al., 2019 as cited in ფარცხალაძე, 2025). 2024 წლის აღწერის დეტალური მონაცემები ხელმისაწვდომი იქნება 2026 წელს. წინასწარი მონაცემების თანახმად კი, ამჟამად, 65 წელს გადაცილებული პირების ხვედრითი წილი საქართველოში 15.6 % ია.

ამრიგად, გასაგებია, რამდენად აქტუალურია უსაფრთხო კვების საკითხების გაცნობა საქართველოს ხანდაზმული მოსახლეობისათვის. უსაფრთხო კვება, ზოგადად, მნიშვნელოვანია ყველა ასაკობრივი ჯგუფისთვის, მაგრამ განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ხანდაზმულ ასაკში.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია (ჯანმო) „კარგად ყოფნად“ მიიჩნევს ინდივიდის ან საზოგადოების პოზიტიურ მდგომარეობას, როდესაც მათ აქვთ ცხოვრების მაღალი ხარისხი, გრძნობენ საკუთარ მნიშვნელობას და წვლილი შეაქვთ სამყაროს განვითარებაში (WHO, 2021). ყველაზე ფართოდ გამოყენებულ ასპექტებს შორის, რომლებიც მოიცავს სუბიექტურ და ობიექტურ მაჩვენებლებს, ერთ-ერთი მნიშვნელოვანია ფიზიკური მდგომარეობა: ჯანმრთელობა, მობილობა და კვება.

ხანდაზმულთა კვება ჩვენს ქვეყანაში სათანადოდ არ არის შესწავლილი და სამწუხაროდ, დღემდე შესაბამისი ყურადღების გარეშეა. ამდენად, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ამ სახის ტრენინგის ჩატარება როგორც ხანდაზმული პირებისთვის, ასევე მათთან მომუშავე პროფესიონალებისთვის. აუცილებელია, ხანდაზმულმა ადამიანებმა იცოდნენ და გაიაზრონ, რატომ არის მათი ასაკის ადამიანებისათვის განსაკუთრებით საშიში საფრთხის შემცველი საკვები.

კვლევები ადასტურებს, რომ საშუალო და დაბალი შემოსავლების მქონე ქვეყნებში, ხანდაზმულთა შორის ჯანსაღი კვების შესახებ არსებული ცოდნა საკმაოდ მწირია. ამ ტიპის ქვეყნებში ხანდაზმულთა დაახლოებით ნახევარი არ ფლობს საჭირო ინფორმაციას ამ საკითხზე. რაც შეეხება მაღალი შემოსავლების მქონე ქვეყნებს, მაგალითად, კანადაში, გერმანიაში და ავსტრალიაში ჩატარებული კვლევები აჩვენებს, რომ ხანდაზმულთა უმრავლესობას აქვს საშუალო ან კარგი ცოდნა ჯანსაღი და უსაფრთხო კვების შესახებ. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს კარგად განვითარებული ჯანდაცვის სისტემა, საზოგადოებრივი ჯანდაცვის კამპანიები, კვებასთან დაკავშირებული რჩევების ინტეგრირება პირველადი ჯანდაცვის მომსახურებებში და ხანდაზმულთა განათლების პროგრამები (Ghalib & Mahmood, 2024 as cited in ფარცხალაძე, 2025).

მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის „5 გასაღების პრინციპი“

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ მოწოდებულია „5 გასაღების პრინციპი“, რომელიც გვეხმარება ავიცილოთ ან მინიმუმამდე დავიყვანოთ კვებითი ინტოქსიკაცია. ამ პრინციპების კვალდაკვალ, განვიხილოთ, რა პრობლემები იჩენს თავს ხანდაზმულების ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო, თითოეული მათგანის შესრულებისას. ეს ის პრობლემებია, რომლებიც სხვა ასაკობრივ ჯგუფებს არ ახასიათებთ, თუ მათ არ აქვთ ჯანმრთელობის სპეციფიკური პრობლემები. ხანდაზმულებში ხშირად აღინიშნება ფიზიოლოგიური ცვლილებები: ნელი მეტაბოლიზმი, საკვების გაუარესებული გადამუშავება და შეწოვა, მადის და გემოს შეგრძნების დაქვეითება, კბილების პრობლემები, ყლაპვის გაძნელება — რაც საკვების მიღებაზე ახდენს გავლენას. ნაკლებად მოძრავი ცხოვრების სტილის გამო, ხდება ნაწლავების პერისტალტიკის შესუსტება, ვითარდება ყაბზობა. პოლიფარმაციის და მედიკამენტების ხანგრძლივად მიღების გამო კი, ვითარდება B ჯგუფის და K ჯგუფის

ვითამინების ნაკლებობა (Ghalib & Mahmood, 2024; Malazonia et al., 2019 as cited in ფარცხალაძე, 2025). ასაკოვანი ადამიანების 80 % იყენებს ერთ ან რამდენიმე მედიკამენტს, 50% იღებს სამ ან მეტ პრეპარატს.

აღნიშნული ცვლილებები ხანდაზმულ პირებს განსაკუთრებით მოწყვლადს ხდის მავნე სურსათის გამოყენების მიმართ. ასაკის მატების ფონზე შესუსტებული იმუნური სისტემა, კუჭის წვენის დაქვეითებული მჟავიანობა და მეტაბოლიზმის (ნივთიერებათა ცვლის) დაბალი დონე, ამცირებს ორგანიზმის უნარს, წინააღმდეგობა გაუწიოს ინფექციებსა და ტოქსინებს. ხანდაზმულ ადამიანებში თანდათან მცირდება სენსორული ორგანოების მგრძნობელობა. გამოვყოფდით მხედველობის, გემოს, ყნოსვის და შეხების (ტაქტილური) მგრძნობის დაქვეითებას. ნერვული სისტემის ფუნქციონირებისა და სისხლის მიმოქცევის დაქვეითების გამო (შაქრიანი დიაბეტი, ნეიროპათია) ხანშიშესულებს შეიძლება გაუჭირდეთ ტემპერატურის ცვლილების, ზეწოლის ან ტკივილის აღქმა. ეს განაპირობებს დაზიანების და დამწვრობის რისკის გაზრდას.

შედეგად, ხანდაზმული ადამიანები უფრო მეტად განიცდიან დაბინძურებული სურსათის უარყოფით ზემოქმედებას და მათში მაღალია საკვებით ინტოქსიკაციის, გაუწყლოების და გართულებების რისკი, რაც იწვევს გაუარესებულ ფუნქციურ და ჯანმრთელობის მდგომარეობას, მათ შორის, გაზრდილ სიკვდილიანობას, საავადმყოფოში უფრო ხანგრძლივ განთავსებას და ინტენსიური მკურნალობის უფრო მაღალ მოთხოვნას. შემთხვევების უმეტესობა დაბინძურებული სურსათის ან წყლის გამოყენების შედეგია და განსაკუთრებით ხშირად ვლინდება ჩვილ და ხანდაზმულ პირებში. ადამიანებს, რომლებსაც ანამნეზში აქვთ მძიმე დაავადება, გადიან მკურნალობის კურსს ან ალენიშნებათ სუსტი იმუნიტეტი.

ასაკობრივ პრობლემებთან მიმართებით ჩამოვთვალოთ თითოეული პუნქტის შესაბამისი გაფრთხილებები და რეკომენდაციები:

1. სისუფთავის დაცვა

სისუფთავის დასაცავად აუცილებელია ხელების ხშირი დაბანა, სამუშაო ზედაპირების გარეცხვა-დეზინფექცია, საჭმლის მომზადებისათვის გამოყენებული ინვენტარის გარეცხვა-გასუფთავება. ასაკოვან ადამიანებს შეიძლება არ ჰქონდეთ ამისათვის საჭირო ჯანმრთელობა. კერძოდ: – სახსრების დაზიანების გამო გაუჭირდეთ გარეცხვა-გასუფთავება. – ცუდი მხედველობის გამო ვერ დაინახონ მწერები, მავნებლები, ბეწვი პროდუქტზე ან მზა კერძზე.

- იმის გამო, რომ კანის მგრძნობელობა, ტაქტილობა დაქვეითებულია, შეიძლება საჭირო ინვენტარის გარეცხვისას გამოიყენონ ძალიან ცხელი წყალი, რამაც შეიძლება კანის დამწვრობა გამოიწვიოს.
- ცუდი მხედველობის და სახსრების გაუარესებული ფუნქციონირების გამო საჭიროა დანების დიდი სიფრთხილით გამოყენება, რათა არ მიიღონ დაზიანება.

2. უმი და მზა კერძების განცალკევება

- საჭრელი დაფები აუცილებელია სხვადასხვა ფერის იყოს, რათა თავიდან იქნას აცილებული „ჯვარედინი“ დაბინძურება.
- საჭიროა პროდუქტების ცალ-ცალკე კონტეინერებში შენახვა.

3. თერმული დამუშავება

ხანდაზმულებს, განსაკუთრებით კი დღევარდელ ადამიანებს, ხშირად პირის ღრუ და კბილები არ აქვთ სათანადოდ ჯანსაღ მდგომარეობაში. არასრულფასოვნად დაღეჭილი, თერმულად ცუდად დამუშავებული და ბაქტერიებით და ვირუსებით დაბინძურებული საკვები იწვევს:

- კუჭის ლორწოვანი გარსის მექანიკურ გაღიზიანებას;
- კუჭის ლორწოვანის ქიმიურ გაღიზიანებას;
- ძალიან ცხელი საკვები ხდება კუჭის ლორწოვანის თერმულ დაზიანების მიზეზი;
- ცივი საკვები ძლიერი უარყოფითი თერმული გამაღიზიანებელია ხანდაზმულთა კუჭის ლორწოვანი გარსისათვის;
- ხანდაზმულთა კუჭის სეკრეცია ხშირ შემთხვევაში, ახალგაზრდებთან შედარებით, დაბალია,

რაც დიდ რისკს ქმნის როგორც კუჭის ლორწოვანის ანთებითი დაავადებების, ისე მოწამვლის განვითარებისათვის, ვინაიდან ნაკლებად ხდება ბაქტერიების განადგურება. ხანდაზმულთა ნაწლავების პერისტალტიკის შენელების გამო, საკვები ნელა მოძრაობს საჭმლის მომნელებელ ტრაქტში, ამიტომ მეტი ბაქტერია ასწრებს გაზრდას;

- ყნოსვის ორგანოების ფუნქციონირების გაუარესების გამო, ხანდაზმულმა შეიძლება ვერ იგრძნოს გაფუჭებული საჭმლის სუნი, რაც შესაძლოა გახდეს საფრთხისშემცველი კერძის გამოყენების მიზეზი;
- გემოვნური თვისების დაკარგვა ასევე ქმნის საფრთხისშემცველი საკვების გამოყენების საფრთხეს;
- ხანდაზმულ ადამიანებში ძლიერ არის დაქვეითებული საჭმლის მომნელებელი ფერმენტების აქტივობა, რის გამოც უარესად შეიწოვება სასარგებლო ნივთიერებები, იცვლება მეტაბოლური პროცესები.
- ფერმენტული უკმარისობის გამო, შესაძლოა, საფრთხისშემცველი გახდეს ხანდაზმულის მიერ მიღებული ალკოჰოლის მცირე რაოდენობაც, მათ შორის საყოველთაოდ მიღებული ალკოჰოლის უსაფრთხო ნორმებიც.

4. უსაფრთხო ტემპერატურული რეჟიმი

- მაცივარში მზა კერძების შენახვა საჭიროა პატარა-პატარა ულუფებით, რადგან ხანდაზმულთა უმრავლესობა არ მოიხმარს დიდ ულუფებს (დღიური ნორმა ქალებისათვის 1800 კკალ, მამაკაცებისათვის 2200 კკალ).
- საჭმლის ხშირი გაცხელება ნაკლებად უსაფრთხო ან საფრთხისშემცველს ხდის მას. საჭიროა კერძების შენახვა მცირე ზომის კონტეინერებში, რომლებზეც გარკვევით, დიდი ასობით მითითებულია შენახვის ვადა.

5. უსაფრთხო წყლის და ნედლეულის გამოყენება

- უვნებელი წყალი უსუნო და გამკვირვალე უნდა იყოს. ხანდაზმულმა ადამიანმა მინიმუმ 1,5 ლიტრი წყალი უნდა მიიღოს, თუ არ არის შეზღუდვა გულის დეკომპენსაციის ან თირკმლის დაავადებების გამო. თუმცა, ზემოაღნიშნული ცვლილებების გამო, შესაძლოა არსებობდეს დაბინძურებული წყლის მიღების რისკი (მაგ. მხედველობის გაუარესება, გემოვნური ცვლილებები).

ზოგადი რეკომენდაციები ხანდაზმულებისთვის:

- I. ვიდრე სადილს მიირთმევთ ან საკვებს მოამზადებთ, ხელები საპნით უნდა დაიბანოთ;
- II. ხილი და ბოსტნეული კარგად უნდა გარეცხოთ გამდინარე წყალში;
- III. სუფთა უნდა იყოს კოვზი, დანა, ჩანგალი და ყველა ის ნივთი, რომელსაც პროდუქტი ეხება;
- IV. მაცივარში შენახული საკვები ჭამამდე კარგად უნდა გაათბოთ;
- V. უნდა მოერიდოთ საკვებს, რომელიც ორ საათზე მეტ ხანს ინახება ოთახის ტემპერატურაზე;
- VI. ფრთხილად უნდა იყოთ მალფუჭებადი საკვების მიმართ და იმ შემთხვევებში, როდესაც არ იცით, თუ როდის მომზადდა საკვები და რამდენ ხანს ინახებოდა არასათანადო პირობებში, ნუ გამოიყენებთ მას;
- VII. დაუშვებელია უმი ან სათანადოდ მოუხარშავი ხორცის მიღება;
- VIII. დროულად შეინახეთ საკვები მაცივარში, საგულდაგულოდ შეამოწმეთ პროდუქტის ვარგისიანობის ვადა;
- IX. თუ ეჭვობთ, რომ საკვების მომზადებისას დაირღვა წესები, გადაყარეთ პროდუქტი;
- X. ნებისმიერი საკვები, რომელსაც ობი უჩნდება, გადასაყრელია;
- XI. იზრუნეთ მაცივრის სისუფთავეზე;
- XII. უსაფრთხოების მიზნით შეზღუდეთ ალკოჰოლის მოხმარება, რადგან ხანშიშესულებს ალდეჰიდდეჰიდროგენაზის დონე ძალიან დაბალი აქვთ;
- XIII. აკონტროლეთ მედიკამენტებისა და ალკოჰოლის ურთიერთქმედება;
- XIV. აუცილებლად გამოიყენეთ სათვალე და საჭიროების შემთხვევაში მოითხოვეთ დახმარება.

პრაქტიკული ნაწილი

აქტივობები და სწავლების მსვლელობა

თემა I – სურსათის უვნებლობა და WHO-ს ხუთი გასაღების პრინციპი უვნებელი სურსათისათვის, სურსათის ხარისხი

I.სესია	90 წთ
- მისაღმება, მონაწილეების გაცნობა, - მოლოდინების გამორკვევა ტრენინგ-პროგრამის გაცნობა - ქეისის განხილვა	40 წთ
ქეისის განხილვა „ფერმერი ქალბატონი ლიანა“	20 წთ
შესვენება	10 წთ
თემა I – სურსათის უვნებლობა და WHO-ს ხუთი გასაღების პრინციპი 65+ უვნებელი სურსათისათვის, სურსათის ხარისხი	20 წთ
შესვენება	30 წთ
II.სესია	50 წთ
თემა I – უსაფრთხო კვება ხანდაზმულთა ასაკობრივი ცვლილებების ფონზე. ჯანმოს „5 გასაღების პრინციპი“ ასაკობრივ ცვლილებებთან მიმართებაში	20 წთ
პრაქტიკული აქტივობა „რეკომენდაციის ბარათების შექმნა ქალბატონი ლიანასთვის“	20 წთ
შეჯამება	10 წთ
სულ შეხვედრის ხანგრძლივობა	2 სთ 30 წთ
აქედან ვორკშოფისთვის განკუთვნილი დრო	1სთ 50 წთ
შესვენება	1სთ

თემა	სურსათის უვნებლობა, სასურსათო უსაფრთხოება და ხარისხი
მუშაობის	ჯგუფური (3-4 წევრი)
მიზანი	1. მონაწილეებისათვის თეორიული ცოდნის მიწოდება სურსათის უვნებლობის, სასურსათო უსაფრთხოებისა და უვნებელი სურსათის მომზადებისა და შენახვის შესახებ. 2. მონაწილეებისთვის WHO-ს ხუთი გასაღების პრინციპების შესახებ ცნობიერების ამაღლება, ხანდაზმული მოქალაქეებისთვის ყოველდღიურ ცხოვრებაში საჭიროებებზე მორგებული პრაქტიკული ცოდნის გაზიარების მიზნით, რაც მათ დაეხმარება ყოველდღიურ ცხოვრებაში მინიმუმამდე შეამცირონ ან თავიდან აიცილონ სურსათით გამოწვეული დაავადებების გავრცელება. 3. მონაწილეებისთვის გერონტოლოგთა რეკომენდაციების, მიწოდება შესაბამისი მეთოდოლოგიის გათვალისწინებით. 4. ხანდაზმული მოქალაქეების ცნობიერების ამაღლება სურსათის უვნებლობის შესახებ, ხუთი გასაღების პრინციპის გააზრება და პრაქტიკული უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბება, თუ როგორ უნდა მოამზადონ, შეინახონ და მოიხმარონ სურსათი ისე, რომ მინიმუმამდე დაიყვანონ სურსათით გამოწვეული რისკები.
შედეგები	გაიაზრონ საფრთხეები რეალური მაგალითებით. შეძლონ WHO ხუთი გასაღების პრინციპის ყოველდღიურ ცხოვრებაში გამოყენება, შეაფასონ საკუთარი ჩვევები სურსათთან დაკავშირებით.
საჭირო მასალები	პრეზენტაცია (იხ. ქიუარკოდის სახით) პროექტორი, ფლიპჩარტი, მარკერები წითელი, მწვანე, ლურჯი.

შეხვედრის მსვლელობა

სესია (90 წუთი)

აქტივობა 1. პროექტის წარდგენა-სემინარის მიზნების გაზიარება (5 წუთი)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი (ტრენერი) წარადგენს პროექტს და შეხვედრის მიზანს.

აქტივობა 2. აუდიტორიის გაცნობა-ყინულის გაღობა (35 წუთი)

ნაბიჯი 1. აუდიტორიის გაცნობის მიზნით ფასილიტატორი მაგიდაზე აწყობს სურსათის ამსახველ ბარათებს ხუთი კატეგორიიდან: რძის ნაწარმი, ხილი, ბოსტნეული, სასმელები, მზა კულინარიული ნაწარმი, ხორცპროდუქტები. თითოეული კატეგორიიდან ორ სურსათს დებს. მონაწილეები იღებენ ბარათებს და პოულობენ ერთმანეთს. მაგ. ვაშლის ბარათმა იპოვა მსხლის ბარათი, არაჟნის ბარათმა – რძის ბარათი და ა.შ. წყვილებს ეძლევათ 10 წუთი ერთმანეთის გასაცნობად (სახელი, გვარი, პროფესია, ასაკი, ჰობი), რის შემდეგაც წყვილები წარადგენენ ერთმანეთს. წარდგენისთვის მათ ეძლევათ დაახლოებით 3-5 წუთი.

ნაბიჯი 2. პრეტესტი

გაცნობითი აქტივობის შემდეგ მონაწილეები ავსებენ 8 კითხვისაგან შემდგარ ტესტს, რომლის მიზანია გაზომოს სურსათთან დაკავშირებული ცნობიერება ტრენინგის დაწყებამდე.

აქტივობა 3. ქეისი : სიტუაციური ამოცანა (20 წუთი)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი აუდიტორიას აცნობს სიტუაციურ ამოცანას.

სიტუაციური ამოცანა: ქალბატონი ლიანა ფერმერია. იგი ყოველწლიურად თესავს ლობიოს და მოსავლიანობის გაუმჯობესების მიზნით იყენებს სხვადასხვა სახის პესტიციდებს. პირველი მოსავლის აღების შემდეგ, მან გადაწყვიტა თავისი მოყვანილი ლობიოსგან კერძი დაემზადებინა და გამასპინძლებოდა ოჯახის წევრებს. კერძის მომზადების დროს მან ვერ დაიცვა სამზარეულოში ზედპირებზე სისუფთავე, სიჩქარეში ხელიც კი გაიჭრა, რომელზედაც წყლული ჰქონდა. საჭრელ დაფაზე მან ჯერ ქათმის ხორცი დაამუშავა, შემდეგ კი ლობიოსთვის განკუთვნილი მწვანილი დაჭრა. მან დროებით ახლადგამომცხვარი პური და დაუმუშავებული ხორცი ერთად მოათავსა საჭრელ დაფაზე. ქალბატონმა ლიანამ ლობიოს კერძის მომზადება რომ დაასრულა, რადგან კერძი ცხელი იყო, გადაწყვიტა, ოთახის ტემპერატურაზე დაეტოვებინა მთელი დღის განმავლობაში და მაცივარში არ შეენახა.

საღამოს ქალბატონი ლიანა მომზადებული კერძით ოჯახის წევრებს გაუმასპინძლდა. კერძი ძალიან მოეწონათ, ბევრი ქებაც დაიმსახურა. ქალბატონ ლიანას ქებაზე მეტად ის გაუხარდა, რომ ქვა, რომელიც ლობიოში გარჩევის დროს შეჰყვა, სწორედ მას შეხვდა და არა- სხვას.

ნაბიჯი 2. სიტუაციური ამოცანის წარდგენის შემდეგ ტრენერი მიმართავს აუდიტორიას შეკითხვით:

- დაფიქრდეთ, რა რჩევებს მისცემდით ქალბატონ ლიანას?
ტრენერი მონაწილეთა პასუხებს წერს ფლიპჩარტზე.

ნაბიჯი 3. ტრენერი აჯამებს I. სესიის პირველ ნაწილს და აცხადებს შესვენებას.

შესვენება (10 წუთი)

აქტივობა 4. ინტერაქციული ლექცია I (20 წუთი)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი იწყებს მეორე სესიას.

აუდიტორიას ახსენებს სიტუაციურ ამოცანას და მასში გამოკვეთილ სურსათთან დაკავშირებულ გამოწვევებს. სწორედ მოცემულ ქეისში წამოჭრილი საკითხების სიღრმისეული ანალიზისთვის, ცნობიერების ამაღლების მიზნით სთავაზობთ მათ ინტერაქციულ ლექციას თემაზე: „სურსათის უვნებლობა და WHO-ს ხუთი გასაღების პრინციპი“. მოცემულ თემას წარუძღვება სურსათის უვნებლობის ექსპერტი.

ნაბიჯი 2. ინტერაქციული ლექციის მიწოდება თემაზე: „სურსათის უვნებლობა და WHO-ს ხუთი გასაღების პრინციპი“

ნაბიჯი 3. შეჯამება I სესიის განათლების ექსპერტი აჯამებს პირველ სესიას და აცხადებს შესვენებას.

შესვენება (30 წუთი)

სესია (50 წთ)

აქტივობა 5. ინტერაქციული ლექცია II (20 წუთი)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი I ლექციის შეჯამების შემდეგ აკეთებს გარდამავალ კომენტარს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია მოცემული საკითხების ცოდნა 65+ ასაკობრივ ჯგუფში და წარადგენს მოწვევულ გერონტოლოგს, რომელიც ჩაატარებს ინტერაქციულ ლექციას თემაზე: „უსაფრთხო კვება ხანდაზმულთა ასაკობრივი ცვლილებების ფონზე“. ჯანმოს „5 გასაღების პრინციპი“ ასაკობრივ ცვლილებებთან მიმართებაში“.

ნაბიჯი 2. ინტერაქციული ლექციის მიწოდება თემაზე: „უსაფრთხო კვება ხანდაზმულთა ასაკობრივი ცვლილებების ფონზე“. ჯანმოს „5 გასაღების პრინციპი“ ასაკობრივ ცვლილებებთან მიმართებაში“.

შესვენება 10 წუთი

აქტივობა 6. პრაქტიკული აქტივობა რეკომენდაციის ბარათების შექმნა ქალბატონი ლიანასთვის

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი აჯამებს დისკუსიით I-II ლექციას (10 წუთი): განათლების ექსპერტი აუდიტორიას ახსენებს პირველი სესიის დროს, მსმენელების მიერ სიტუაციური ამოცანის შეკითხვებზე გაცემულ პასუხებს, რომელიც ფლიპჩარტზეა გაკრული. მიმართავს აუდიტორიას ქეისსა და თეორიულ მასალასთან დამაკავშირებელი შეკითხვით:

- რომელი პრინციპი დაარღვია ქალბატონმა ლიანამ უვნებელი სურსათის WHO 5 გასაღებიდან ?
- სად შეიძლება წარმოქმნილიყო სურსათში ფიზიკური, ქიმიური და ბიოლოგიური საფრთხეები ? მოვიყვანოთ მაგალითები.
- რატომ უნდა დავიცვათ მოცემული პრინციპები ჩვენ, რისი მომცემია, რას აგვარიდებს თავიდან მათი დაცვა?

ნაბიჯი 2. ტრენერი ურიგებს ჯგუფებს ბარათებს, რომელზეც მონაწილეები წერენ რეკომენდაციებს ქალბატონი ლიანასთვის.

აქტივობა 7. შეჯამება-დისკუსია (30 წუთი)

ნაბიჯი 1. ტრენერი მიმართავს მონაწილეებს შეკითხვით:

რა მნიშვნელობა აქვს მათთვის ამ ინფორმაციების ცოდნას.

მსჯელობენ და აჯამებენ პირველ თემას. თუ რა მნიშვნელობა აქვს ამ საკითხების ცოდნას 65+ ასაკს ზემოთ განსაკუთრებით.

თემა 2



მომხმარებლისთვის სურსათის შესახებ
ინფორმაციის მიწოდება – ეტიკეტირება

მომხმარებლისთვის სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება – ეტიკეტირება.

ტერმინთა განმარტება

სურსათის ეტიკეტი – სურსათის შეფუთვაზე ან ტარაზე (კონტეინერზე) ან თანდართულ დოკუმენტში წერილობითი, ბეჭდური, შაბლონის, აღნიშნული ან ამოტვიფრული სახით განთავსებული იარლიყი, თანდართული ან მიმაგრებული ნებისმიერი იარლიყი (ბირკა), სასაქონლო ნიშანი (ბრენდი), სავაჭრო ნიშანი (მარკა), გრაფიკული ან სხვა აღწერილობითი გამოსახულება.

სურსათის შესახებ ინფორმაცია – სურსათთან დაკავშირებული ინფორმაცია, რომელიც საბოლოო მომხმარებელს შეიძლება მიეწოდოს, როგორც ეტიკეტის, ისე სხვა თანმხლები მასალის, ასევე, ნებისმიერი სხვა საშუალების, მათ შორის თანამედროვე ტექნოლოგიური ინსტრუმენტების ან ვერბალური კომუნიკაციის საშუალებით.

საბოლოო მომხმარებელი – მომხმარებელი, რომელიც სურსათს რეალიზაციისათვის არ იყენებს.

საზოგადოებრივი კვების ობიექტი – ნებისმიერი დაწესებულება, სატრანსპორტო საშუალებები, სტაციონარული, მობილური ჯიხური – ფარდული, სავაჭრო დახლი, ასევე, რესტორანი, სასადილო, სკოლა, საავადმყოფო და სარესტორნო მომსახურება (სურსათის მომზადებისა და მიწოდების სერვისი), სადაც სავაჭრო – საწარმოო საქმიანობით ხდება საბოლოო მომხმარებლისათვის მზა სურსათის დამზადება;

ინგრედიენტი – ნებისმიერი ნივთიერება ან პროდუქტი, მათ შორის არომატიზატორი, საკვებდანამატი, საკვები ფერმენტი და, ასევე, შედგენილი ინგრედიენტის ნებისმიერი შემადგენელი ნაწილი, რომელიც გამოიყენება სურსათის წარმოებისა და დამზადებისას და მზა სურსათში არსებობს საწყისი ან/და შეცვლილი ფორმით. ნარჩენები არ მიეკუთვნება ინგრედიენტს;

საკვები ნივთიერებები (ნუტრიენტები) – ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები, ბოჭკოვანი ნივთიერებები (საკვები ბოჭკოები), ნატრიუმი (მარილი), ასევე, ვიტამინები და მინერალები;

ვარგისიანობის მინიმალური ვადა – ვადა, რომლის განმავლობაშიც სურსათი შენახვის სათანადო პირობების დაცვისას ინარჩუნებს მისთვის დამახასიათებელ თვისებებს. ვარგისიანობის მინიმალური ვადის გასვლის შემდეგ სურსათი აღარ უნდა განთავსდეს ბაზარზე.

ეროვნული კანონმდებლობა

ადამიანის უფლებებისა და ჯანმრთელობის დაცვის მიზნით, მნიშვნელოვანია სურსათის მომხმარებელს გააჩნდეს საკმარისი ინფორმაცია, რათა შეძლოს სურსათისა და მისი ხარისხის შეფასება, მსგავსი სასურსათო პროდუქტების შედარება, შესაბამისად, თავისი სურვილისამებრ აირჩიოს და გამოიყენოს მისთვის საუკეთესო. ამისათვის კი ყველაზე მნიშვნელოვანი ინსტრუმენტი სურსათის ეტიკეტი, იგი უნდა იყოს მკაფიო, გასაგები, სანდო და შეიცავდეს მომხმარებლისათვის საჭირო ყველა სახის ინფორმაციას.

საქართველოში მოქმედებს რიგი საკანონმდებლო აქტებისა, რომელიც ადგენს სურსათის ეტიკეტირების მოთხოვნებს. საქართველოს მთავრობის მიერ 2016 წლის 1 ივლისს მიღებულ იქნა №301 დადგენილება ტექნიკური რეგლამენტის – „მომხმარებლისთვის სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდების თაობაზე“ დამტკიცების შესახებ, რომლის მიზანიც, სურსათის შესახებ ინფორმაციასთან დაკავშირებით მომხმარებელთა უფლებების დაცვა და შიდა ბაზრის ეფექტიანი ფუნქციონირების უზრუნველყოფაა.

ასევე, გასათვალისწინებელია, რომ გარდა აღნიშნული რეგლამენტისა, ქვეყანაში მოქმედებს სხვადასხვა რეგულაცია, რომელიც განსაზღვრავს იმ მოთხოვნებსა და პირობებს, რასაც უნდა აკმაყოფილებდეს ბაზარზე განთავსებული ესა თუ ის სურსათი. მაგალითად: „თაფლის შესახებ ტექნიკური რეგლამენტი“, „თხილის შესახებ ტექნიკური რეგლამენტი“, „რძისა და რძის ნაწარმის შესახებ ტექნიკური რეგლამენტი“, „ხორბლის ფქვილის შესახებ ტექნიკური რეგლამენტი“, „ტექნიკური რეგლამენტი – ხილის წვენი და ადამიანის მოხმარებისათვის განკუთვნილი სხვა მსგავსი პროდუქტების შესახებ“, „სპირტიანი სასმელების შესახებ ტექნიკური რეგლამენტი“ და სხვა.

საქართველოს კანონმდებლობით, ასევე, განსაზღვრულია სურსათად განკუთვნილი გენმოდიფიცირებული ორგანიზმებისა და გენმოდიფიცირებული პროდუქტის ეტიკეტირების წესები. აღნიშნული წესების თანახმად, თუ გენეტიკურად მოდიფიცირებული კომპონენტები ორგანიზმების ან პროდუქტის შემადგენლობაში საერთო მასის 0,9%-ზე მეტია, სურსათად განკუთვნილი გენმოდიფიცირებული ორგანიზმების ეტიკეტის მარცხენა ზედა კუთხეში, წრიულ ფორმაში განთავსებული უნდა იყოს წარწერა „გმო“, ხოლო სურსათად განკუთვნილი გენმოდიფიცირებული პროდუქტის ეტიკეტის მარცხენა ზედა კუთხეში, წრიულ ფორმაში – წარწერა „გმ“. აღნიშნული წარწერები იმდენად თვალსაჩინო, ადვილად აღქმადი და მკვეთრად გამოსახული უნდა იყოს, რომ მომხმარებელმა ადვილად შეძლოს მათი იდენტიფიცირება. ამ პროდუქტზე აგრეთვე აღნიშნული უნდა იყოს გენმოდიფიცირებული ინგრედიენტების სახელები.

კანონმდებლობით დადგენილი წესების დამრღვევი ბიზნესოპერატორი ჯარიმდება და ეტიკეტის შესწორებამდე მას ეკრძალება შესაბამისი სურსათის რეალიზაცია.

ზოგადი მოთხოვნები სურსათის შესახებ ინფორმაციასთან დაკავშირებით სურსათის შესახებ სავალდებულო ინფორმაცია თვალსაჩინოდ უნდა განთავსდეს უშუალოდ შეფუთვაზე ან მასზე მიმაგრებულ ეტიკეტზე.

- ეტიკეტზე სურსათის შესახებ ინფორმაცია უნდა განთავსდეს ქართულ ენაზე და იკითხებოდეს გარკვევით!
- ინფორმაცია არ უნდა იყოს შეცდომაში შემყვანი, მათ შორის, სურსათის მახასიათებლების, კერძოდ, მისი ბუნების, სახეობის, თვისებების, შემადგენლობის, რაოდენობის, ვარგისიანობის ვადის, წარმოშობის ქვეყნის ან წარმოშობის ადგილის, წარმოების ან დამზადების მეთოდის შესახებ.
- არ უნდა იძლეოდეს ინფორმაციას სურსათის ისეთი თვისებებისა და ზეგავლენის შესახებ, რაც სურსათს არ ახასიათებს.
- არ უნდა მიუთითებდეს, რომ სურსათს ახასიათებს განსაკუთრებული თვისებები, თუ აღნიშნული თვისებები სხვა მსგავს სურსათსაც ახასიათებს.
- ვიზუალურად, აღწერით ან გრაფიკული გამოსახულებით არ უნდა მიუთითებდეს სურსათში იმ საკვები ნივთიერების (ნუტრიენტების) ან ინგრედიენტის შემცველობის შესახებ, რომელიც აღნიშნული სურსათის ბუნებრივ კომპონენტს წარმოადგენს.
- სურსათის შესახებ ინფორმაციაში არ უნდა იყოს არანაირი მინიშნება დაავადების განკურნების ან სურსათის სამკურნალო თვისებების შესახებ, გარდა ბუნებრივი მინერალური წყლებისა და განსაკუთრებულ დიეტურ სურსათთან დაკავშირებული ინფორმაციისა.

ეს არის სამართლიანი საინფორმაციო პრაქტიკა, რომელიც მომხმარებელს საშუალებას აძლევს გააკეთოს სწორი არჩევანი და შესაბამისად, ჯანმრთელობის, ეკონომიკური, სოციალური და ეთიკური ფაქტორების გათვალისწინებით მოიხმაროს უვნებელი სურსათი.

სურსათის შესახებ სავალდებულო ინფორმაცია მომხმარებლისათვის ხელმისაწვდომი უნდა იყოს სურსათის შეძენისას, სურსათის შეძენის ადგილზე და სურსათის შეძენამდე – სურსათის დისტანციურად შეძენის დროს.

ეტიკეტი უნდა მოიცავდეს შემდეგ სავალდებულო მონაცემებს:

1. **სურსათის დასახელება** – სურსათის ოფიციალური სახელწოდება, რომელიც საქართველოს კანონმდებლობითაა განსაზღვრული გარკვეული კატეგორიის სურსათისათვის და გამოიყენება სურსათის რეალიზაციისას მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ისინი აკმაყოფილებს შესაბამისი ნორმატიული აქტებით დადგენილ მოთხოვნებს. მაგალითად: კარაქი – „წყალი ცხიმში“ ემულსიის ტიპის რძის ნაწარმი, რომელიც მიიღება მხოლოდ ძროხის რძისგან ან/და ძროხის რძისგან მიღებული პროდუქტებისაგან; ხილის წვენი – ერთი ან სხვადასხვა სახეობის ახალი ან სათანადოდ შენახული (გაციებული ან გაყინული) ხარისხიანი, მწიფე ხილის საკვებად ვარგისი ნაწილისაგან მიღებული არაფერმენტირებული, ფერმენტაციის უნარის მქონე პროდუქტი, ამავე ხილის წვენისთვის დამახასიათებელი ფერით, გემოთი და არომატით. თუ სურსათისთვის არ არის კანონმდებლობით განსაზღვრული შესაბამისი დასახელება, მაშინ იგი მომხმარებელს

უნდა მიეწოდოს ჩვეული დასახელებით, რომლითაც ცნობილია მომხმარებლისთვის. მაგალითად: ხიზილალა, ჰამბურგერი, ხაჭაპური, ტოლმა და ა.შ. ხოლო, თუ მომხმარებელს ერთი და იმავე დასახელებით მსგავსი სურსათი მიეწოდება, აუცილებელია სურსათის აღწერილობითი დასახელების გამოყენება. მაგალითად: პიცა ბოსტნეულით, პიცა ლორით და ა.შ.

2. **ინგრედიენტების ჩამონათვალი და გამოყენებული ინგრედიენტის რაოდენობა** – ინგრედიენტების ჩამონათვალი არ არის სავალდებულო შემდეგი სურსათისთვის: ახალი ხილი და ბოსტნეული, გაზირებული წყალი, ძმარი, ყველი, კარაქი, ფერმენტირებული რძე (რძემჟავა პროდუქტი) და ნაღები. სურსათი, რომელიც შედგება მხოლოდ ერთი ინგრედიენტისაგან, მცირე ზომის შეფუთვაში (რომლის არც ერთი ზედაპირის ფართობი არ აღემატება 10 სმ²) მოთავსებული, სურსათის ეტიკეტზე ინგრედიენტების ჩამონათვალის შესახებ ინფორმაცია, მომხმარებლის მოთხოვნის შემთხვევაში, უნდა იყოს ხელმისაწვდომი სხვა საშუალებით (თუნდაც არა ეტიკეტით), ასევე ისეთი სასმელებისათვის, რომლის მოცულობითი სპირტშემცველობა 1,2%-ზე მეტია.
3. **ალერგიის გამომწვევი ან მომატებული მგრძნობელობის მქონე ნივთიერებები** – ინგრედიენტების ჩამონათვალში ეს ნივთიერებები გამოყოფილი უნდა იყოს ისე, რომ განსხვავდებოდეს სხვა ინგრედიენტების ჩამონათვალისგან, მაგალითად: შრიფტის ან ფონის ფერით, სტილით, ხაზგასმით და ა.შ.;
4. **სურსათის ნეტო (სუფთა) წონა** – წონის მითითება სურსათზე ხდება მასის ერთეულებით – კილოგრამი, გრამი და მოცულობის ერთეულებით – ლიტრი, სანტილიტრი, მილილიტრი (საჭიროების მიხედვით);
5. **ვარგისიანობის მინიმალური ვადის გასვლის ან „გამოიყენება ...მდე“ თარიღი** – სურსათი, რომელიც მიკრობიოლოგიური თვალსაზრისით მალფუჭებადია და შესაძლოა, ხანმოკლე პერიოდში წარმოქმნას ადამიანის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რისკები, სავალდებულოა განსაზღვრული იყოს „გამოიყენება ...მდე“ ვადით, რომლის გასვლის შემდეგ სურსათი მიიჩნევა მავნედ;
6. **შენახვის ან გამოყენების ნებისმიერი განსაკუთრებული პირობები** – თუ სურსათის შენახვის ან/და გამოყენებისათვის საჭიროა განსაკუთრებული პირობები, ეს პირობები უნდა იყოს მითითებული. იმ შემთხვევაში, თუ დაფასოებული სურსათის შეფუთვის გახსნის შემდეგ საჭიროებს შენახვისა და გამოყენებისათვის სათანადო პირობებს (ვადა, ტემპერატურა და ა.შ.) ამის შესახებ მომხმარებელი აუცილებლად უნდა იყოს ინფორმირებული;
7. **პასუხისმგებელი ბიზნესოპერატორის დასახელება და მისამართი;**
8. **სურსათის წარმოშობის ქვეყანა ან წარმოშობის ადგილი** – მითითება სავალდებულოა ღორის, ცხვრის/თხის, ფრინველის და მსხვილფეხა საქონლის ხორცისათვის; სურსათის წარმოშობის ქვეყნის ან წარმოშობის ადგილის მითითება სავალდებულოა, ასევე, იმ შემთხვევაში, თუ იმ აღნიშნულის არ მითითებამ შესაძლებელია შეცდომაში შეიყვანოს მომხმარებელი და მას მცდარი წარმოდგენა შეუქმნას სურსათის წარმოშობის ქვეყანასთან და ადგილთან დაკავშირებით. ეს შეიძლება იყოს სურსათის თანმხლები ინფორმაცია ან ეტიკეტზე განთავსებული სხვადასხვა ილუსტრაცია, სურათი და სხვა გამოსახულებები;
9. **სურსათის გამოყენების ინსტრუქცია** – თუ ინსტრუქციის გარეშე სურსათს შესაბამისად ვერ იყენებენ;
10. **სპირტის ფაქტობრივი კონცენტრაცია** – სასმლისათვის, რომლის მოცულობითი სპირტშემცველობა აღემატება 1,2%-ს;
11. **ინფორმაცია კვებითი ღირებულების შესახებ** – სურსათის თვისებათა ერთობლიობა, რომელიც აკმაყოფილებს ადამიანის ფიზიოლოგიურ მოთხოვნილებებს და უზრუნველყოფს ორგანიზმს ენერგიითა და ძირითადი საკვები ნივთიერებებით. მომხმარებლისათვის ეს მონაცემი მნიშვნელოვანია და ეხმარება მათ, კვების რაციონში განსაზღვრონ ენერგეტიკული ღირებულებისა და საკვები ნივთიერებების (ნუტრიენტების) რაოდენობა გარკვეულ სურსათთან დაკავშირებით. შესაბამისად, ინფორმაცია კვებითი ღირებულების შესახებ ეს არის ინფორმაცია, რომელიც მოიცავს სურსათის ენერგეტიკული ღირებულებისა და საკვები ნივთიერებ(ებ)ის ანუ ნუტრიენტ(ებ)ის რაოდენობას. ინფორმაცია კვებითი ღირებულების

შესახებ გამოსახული უნდა იყოს 100გ/მლ სურსათისთვის. ეტიკეტზე მითითებული უნდა იყოს: ენერგეტიკული ღირებულება (კილოჯოული – კჯ და კილოკალორია– კკალ); ცხიმები, მათ შორის, ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავები; ნახშირწყლები, მათ შორის, შაქრები, ცილა, მარილი. ენერგეტიკული ღირებულები და საკვები ნივთიერებების რაოდენობა უნდა აღინიშნოს მასის ერთეულებით;

გამონაკლისი: კვებითი ღირებულების შესახებ ინფორმაციის წარდგენა არ არის სავალდებულო ზოგიერთი დასახელების სურსათისათვის, მაგალითად:

- გადაუმუშავებელი სურსათი, რომელიც შეიცავს მხოლოდ ერთ ინგრედიენტს;
- გადაუმუშავებელი სურსათი, რომელიც დაექვემდებარა მხოლოდ მომწიფებას და შეიცავს მხოლოდ ერთ ინგრედიენტს;
- წყალი, რომელიც განკუთვნილია ადამიანის მიერ უშუალოდ გამოყენებისათვის;
- ბალახოვანი მცენარეები (მწვანილი), სუნელ-სანელებლები ან მათი ნარეგები;
- ძმარი, მარილი და სამაგიდე დამატკობლები;
- ყავისა და ვარდკაჭაჭას ექსტრაქტი, ყავის მარცვლები ან დაფქვილი ყავა, ყავის მარცვლები ან დაფქვილი ყავა კოფეინის გარეშე;
- ბალახოვანი მცენარეები (მწვანილი) და ხილის ნაყენები, ჩაი და სხვა.
- არომატიზატორები; საკვებდანამატები და სხვა.
- საღეჭი რეზინი;
- სურსათი, უშუალოდ ხელით მომზადებული სურსათის ჩათვლით, რომელიც მცირე რაოდენობით მიეწოდება მწარმოებლიდან უშუალოდ მომხმარებელს.
- სასმელები, რომლის მოცულობითი სპირტშემცველობა არ აღემატება 1,2%-ს.

12. დამზადების თარიღი ან პარტიის ნომერი – თარიღი, როდესაც სურსათმა მიიღო საბოლოო პროდუქტის სახე, ხოლო, პარტია – ერთი სახეობისა და დასახელების სურსათის იდენტიფიცირებადი რაოდენობა, გამოშვებული ერთი და იგივე ბიზნესოპერატორის მიერ, ერთი და იგივე ცვლის დროს და გაფორმებული ერთნაირი ეტიკეტით;

სავაჭრო ქსელში არასათანადოდ ეტიკეტირებული სასურსათო პროდუქტის ან სურსათის უვნებლობის პირობების დარღვევის გამოვლენის შემთხვევაში, დარეკეთ ცხელ ხაზზე –1501.

ეტიკეტირების მნიშვნელობა ხანდაზმულთა ჯანსაღი და უსაფრთხო კვების უზრუნველსაყოფად

ხანდაზმული ადამიანები კვების თვალსაზრისით სპეციფიკურ საჭიროებათა მქონე ჯგუფს წარმოადგენენ და შესაბამისად, მოითხოვენ სპეციფიკურ მიდგომას. რაც უფრო ასაკოვანია ადამიანი, მით უფრო ნაკლებ კალორიას საჭიროებს ის. ასაკობრივი ნორმა ქალებისთვის არის 1800 კკალ, ხოლო მამაკაცებისთვის 2200 კკალამდე.

ხანდაზმულთა ჯანსაღი კვება. კვების პირამიდა

ასაკის მატებასთან ერთად ჯანსაღი, დაბალანსებული და უსაფრთხო კვება უმნიშვნელოვანესია ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად, ქრონიკული დაავადებების მართვისა და დამოუკიდებელი ცხოვრების გასახანგრძლივებლად. კვლევები მიუთითებს, რომ ასაკოვან პირებს, რომელთაც აქვთ ჯანსაღი კვების ჩვევები, ნაკლებად აღენიშნებათ კოგნიტური დაქვეითება, გულსისხლძარღვთა დაავადებები, ძვლოვანი სისტემის პრობლემები, ფიზიკური ჯანმრთელობისა და ცხოვრების ხარისხის გაუარესება (Fouad et al., 2022 as cited in ფარცხალაძე, 2025). ხანდაზმულებში არასათანადო კვება კი, დაკავშირებულია გაუარესებულ ფუნქციურ და ჯანმრთელობის მდგომარეობასთან, მათ შორის, გაზრდილ სიკვდილიანობასთან, საავადმყოფოში უფრო ხანგრძლივ განთავსებასთან და ინტენსიური მკურნალობის უფრო მაღალ მოთხოვნასთან (Ong et al., 2021 as cited in ფარცხალაძე, 2025).

ხანდაზმულებში ხშირად აღინიშნება ფიზიოლოგიური ცვლილებები – ნელი მეტაბოლიზმი, საკვების გაუარესებული გადამუშავება და შეწოვა, მადის და გემოს შეგრძნების დაქვეითება,

პირის ღრუს და კბილების პრობლემები, ყლაპვის გაძნელება — რაც საკვების მიღებაზე ახდენს გავლენას. ნაკლებად მოძრავი ცხოვრების სტილის გამო, ხდება ნაწლავების პერისტალტიკის შესუსტება, ვითარდება ყაბზობა. პოლიფარმაციის და მედიკამენტების ხანგრძლივად მიღების გამო კი, ვითარდება B ჯგუფის და K ჯგუფის ვიტამინების ნაკლებობა. ხანდაზმულებს შესაძლოა ჰქონდეთ მატერიალური პრობლემები, რაც კიდევ უფრო ართულებს ჯანსაღ კვებას (Ghalib & Mahmood, 2024; Malazonia et al., 2019 as cited in ფარცხალაძე, 2025).

კვების პირამიდა წარმოადგენს ერთ-ერთ პოპულარულ ვიზუალურ გზამკვლევს, რომელიც ეხმარება ადამიანებს დაბალანსებული კვების შესახებ ინფორმაციის მარტივი ფორმით მიღებაში. მიუხედავად იმისა, რომ ზოგიერთ ქვეყანაში, მაგალითად აშშ-ში დაინერგა მოსახლეობის მეტად ინფორმირების თანამედროვე მოდელები, როგორიცაა MyPlate (<https://www.myplate.gov>), კვების პირამიდა მაინც ითვლება ეფექტურ ინსტრუმენტად, განსაკუთრებით ხანდაზმული ადამიანებისთვის.

დიაგრამა 1 – კვების მოდიფიცირებული პირამიდა 70 წელს გადაცილებული ხანდაზმულებისათვის

პირამიდის საფუძველს ქმნის წყალი, ვინაიდან ჰიდრატაცია ჯანსაღი კვების მნიშვნელოვან კომპონენტს წარმოადგენს. ხანდაზმულები შესაძლოა ნაკლებად გრძნობდნენ წყურვილს, ამიტომ წყლის რეგულარული მიღება აუცილებელია წყურვილის შეგრძნების გარეშე. ამავდროულად, უნდა შემცირდეს ნატრიუმისა და ალკოჰოლის რაოდენობა რაციონში. პირამიდის შემდეგ საფეხურზე განთავსებულია მარცვლეული პროდუქტები, როგორიცაა შავი პური, შვრია და ბრინჯი, რომლებიც ენერგიის და უჯრედისის ძირითად წყაროს წარმოადგენენ. შემდეგ საფეხური ეკუთვნის ხილს და ბოსტნეულს, რომლებიც მდიდარია უჯრედისით, ვიტამინებით, მინერალებითა და ანტიოქსიდანტებით, რომლებიც აუცილებელია იმუნური სისტემის ეფექტური ფუნქციონირებისთვის, საჭმლის მონელებისა და ქრონიკული დაავადებების პრევენციისთვის. ცილების წყარო — თხილი, ხორცი, თევზი, კვერცხი, პარკოსნები და რძის პროდუქტები — საჭიროა კუნთოვანი მასისა და ძვლის სიმტკიცის შესანარჩუნებლად. ცილების საკმარისი რაოდენობა (1,5 გრ 1 კგ წონაზე), ასევე ვიტამინები, მიკროელემენტები და უჯრედისი განსაკუთრებით საჭიროა ხანდაზმული პირებისთვის. ხანდაზმულ ასაკში მნიშვნელოვანია ცხიმების და ტკბილეულის გამოყენების შეზღუდვა (ფარცხალაძე, 2025).

ხანდაზმულთათვის ჯანსაღი კვება გულისხმობს მაღალი კვებითი ღირებულების საკვებს, ცხოველური ცხიმების დაბალ და ვიტამინებისა და ბოჭკოს მაღალ შემცველობას.

ამერიკელი ექიმი, დოქტორი რობერტ ჯეკსონი, რომლის მოსაზრებები საფუძვლად დაედო ბევრ კვლევას მესამე ასაკის ადამიანების ცხოვრების ყაიდისა და ჯანსაღი კვების თაობაზე, თვითონ წარმოადგენდა ხანდაზმულის ჯანმრთელი ცხოვრების წესის მაგალითს. ღრმა მოხუცებულობამდე ვარჯიშობდა, ყოველდღიურად დადიოდა დიდ მანძილებზე და მიირთმევდა ე.წ. “რომაულ ფაფას,” რომელიც მზადდება შვიდი სახეობის წვრილად დანაწევრებული მარცვლეულისგან (შვრია, ხორბალი, ჭვავი, ქერი, სიმინდი, ბრინჯი, ფეტვი).

მიკრონუტრიენტების, ვიტამინების შეწოვა დაბერების ორგანიზმის სერიოზული პრობლემაა. ხანდაზმულ ადამიანებს განსაკუთრებით სჭირდებათ ვიტამინი A. მას აქვს ანტიოქსიდანტური თვისებები და იცავს უჯრედებს განადგურებისგან. A ვიტამინის ძირითადი წყაროა ცხოველური წარმოშობის პროდუქტები: ღვიძლი, რძე და კვერცხის გული. ხილი და ბოსტნეული შეიცავს ბეტა-კაროტინს, ნივთიერებას, საიდანაც ორგანიზმი ახდენს A ვიტამინს სინთეზირებას.

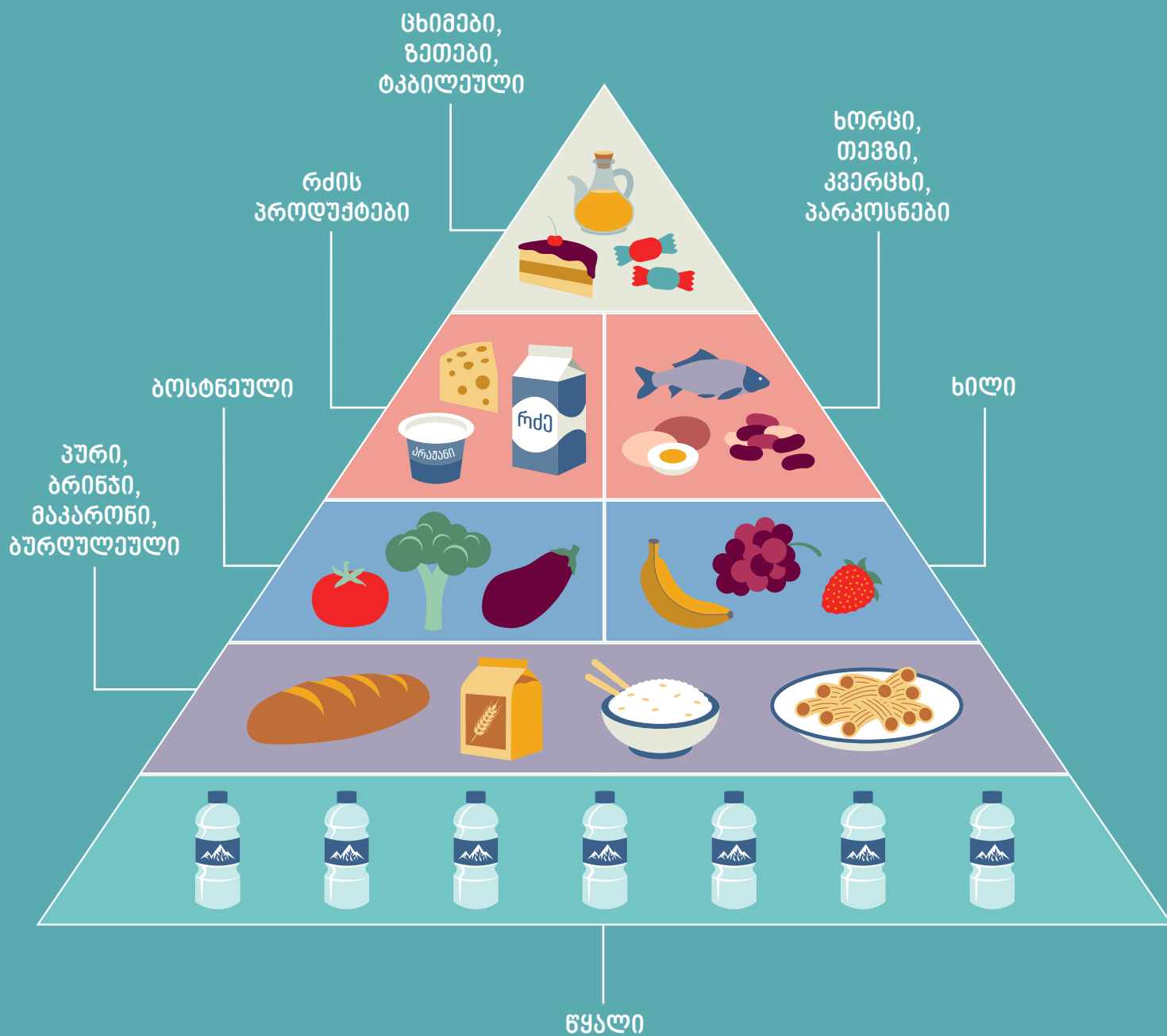
ასევე, ყურადღება უნდა მიექცეს D ვიტამინს. ის აუცილებელია კალციუმის შეწოვისთვის. D ვიტამინის მთავარი წყარო თევზია. შეგიძლიათ დამატებით მიიღოთ შესაბამისი დიეტური დანამატები და, რა თქმა უნდა, უფრო ხშირად გახვიდეთ გარეთ, გაისეირნოთ.

ვიტამინი C აუცილებელია ყველა ადამიანისთვის, განსაკუთრებით ხანდაზმულებისთვის. ის მხარს უჭერს იმუნურ სისტემას და აქტიურად მონაწილეობს მეტაბოლიზმში. მას დიდი რაოდენობით შეიცავს ბულგარული წიწვა, ციტრუსები, ბროკოლი, კივი, მარწყვი და პომიდორი.

ვიტამინი B12 ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია ხანდაზმული ადამიანების ჯანმრთელობისთვის. კუჭში მარილმჟავას სეკრეციისდაქვეითების გამო, ის უარესად შეიწოვება საკვებიდან. მისმა ნაკლებობამ შეიძლება გამოიწვიოს სიცოცხლისუნარიანობის დაქვეითება, პიროვნების ფსიქოლოგიური ცვლილებები და შემაერთებული ქსოვილის დარღვევები.

სუპერმარკეტებსა და სხვა სავაჭრო ობიექტებში პროდუქტების შეძენისასა ხანდაზმულმა

კვების პირამიდა



ადამიანებმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციონ პროდუქტის ეტიკეტზე მითითებულ მონაცემებს. პირველ რიგში, ვარგისიანობის ვადას, ასევე შემადგენლობას. კონკრეტული პროდუქტი შეიძლება შეიცავდეს ისეთ ინგრედიენტებს (მაკრო და მიკრონუტრიენტებს), რომლის მიღება მათთვის საფრთხის შემცველია. მაგალითად, დიაბეტით დაავადებული ადამიანები უნდა მოერიდონ შაქრის შემცველ პროდუქტს, ჭარბი წონის ადამიანი – დიდი რაოდენობით ცხიმის შემცველობას. სიფრთხილეა საჭირო კონსერვანტების და საღებავი ნივთიერებების მიმართ.

ადამიანის უფლებებისა და ჯანმრთელობის დაცვის მიზნით, მნიშვნელოვანია სურსათის მომხმარებელს გააჩნდეს საკმარისი ინფორმაცია, რათა შეძლოს სურსათისა და მისი ხარისხის შეფასება, მსგავსი სასურსათო პროდუქტების შედარება, შესაბამისად, მისთვის საუკეთესოს აირჩევა და გამოიყენება. ამისათვის კი, ყველაზე მნიშვნელოვანი ინსტრუმენტია სურსათის ეტიკეტი, იგი უნდა იყოს მკაფიო, გასაგები, სანდო და შეიცავდეს მომხმარებლისათვის საჭირო ყველა სახის ინფორმაციას.

ეტიკეტირების საკითხთან დაკავშირებული რეკომენდაციები:

- მიაქციეთ ყურადღება პროდუქტის ვარგისიანობის ვადას.
- დააკვირდით მის შემადგენლობას. კონკრეტული პროდუქტი შეიძლება შეიცავდეს ისეთ ინგრედიენტებს (მაკრო და მიკრონუტრიენტებს), რომელთა მიღება თქვენთვის საფრთხის შემცველია.
- დიაბეტით დაავადებული პირები მოერიდონ შაქრის შემცველ პროდუქტებს. ეტიკეტზე სიტყვა „უშაქრო“ არ ნიშნავს, რომ ეს პროდუქტი უსაფრთხოა დიაბეტის მქონეთათვის. შაქარი შეიძლება იყოს ფრუქტოზის, გლუკოზის ან მალტოდექსტრინის სახელით. „უშაქრო“ ნიშნავს, რომ პროდუქტის დამატკბობელია ასპარტამი, სუკრალოზა ან აცესულფამ-K, რომლებიც ზრდიან ტკბილის სურვილს, შეიძლება მოქმედებდნენ ინსულინის რეაქციაზე.
- ჭარბწონიანი ადამიანები – უნდა მოერიდონ დიდი რაოდენობით ცხიმის შემცველი პროდუქტის შეძენას. ასევე, საყურადღებოა „უშაქრო“ პროდუქტები, რომლებიც შეიძლება იყოს მაღალკალორიული, არ ანაყრებდეს და აღვივებდეს მადას.
- ეტიკეტზე სიტყვა „ქოლესტერინო“ არ ნიშნავს, რომ პროდუქტი არ შეიცავს ტრანსცხიმებს, რაფინირებულ ზეთებს, რომლებიც მაღლა სწევნ „ცუდი“ ქოლესტერინის დონეს (დაბალი სიმკვრივის ქოლესტერინი – Low Density Lipoproteins — LDL). ქოლესტერინის არ არსებობა ასეთ შემთხვევაში არ ნიშნავს, რომ პროდუქტი უსაფრთხოა გულისათვის.
- საჭიროა სიფრთხილე კონსერვანტების და საღებავი ნივთიერებების მიმართ.

ხანდაზმულ ადამიანებს მართებთ, განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციონ ეტიკეტს და გამოიყენონ მასზე აღნიშნული მონაცემები გაცნობიერებული არჩევანის გასაკეთებლად.

პრაქტიკული ნაწილი

აქტივობები და სწავლების მსვლელობა

თემა II – მომხმარებლისთვის სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება, ეტიკეტირება

სესია	70 წთ
- მისაღმება, - შეხვედრის მიზნის გაცნობა - ყინულის გაღობა Ice-breaker „ჩემი საყვარელი პროდუქტი და მისი ეტიკეტი“	40 წთ
შესვენება	10 წთ
II თემა – სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება, ეტიკეტირება 65+	20 წთ
შესვენება	30 წთ
სესია	70 წთ
II თემა – ეტიკეტირების მნიშვნელობა ხანდაზმულთა ჯანსაღი და უსაფრთხო კვების ზრუნველსაყოფად	20 წთ
პრაქტიკული აქტივობა „ჩემი საყვარელი კერძის ეტიკეტის შექმნა“	23 წთ
შეჯამება	20 წთ
სულ შეხვედრის ხანგრძლივობა	2 სთ 30 წთ
აქედან ვორქშოფისთვის განკუთვნილი დრო	1სთ 50 წთ
შესვენება	1 სთ
თემა	მომხმარებლისთვის სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება, ეტიკეტირება.
მუშაობის ფორმატი	ჯგუფური (3-4 წევრი)
მიზანი	- მონაწილეებისათვის თეორიული ცოდნის მიწოდება მომხმარებლისთვის სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდების – ეტიკეტირების საკითხზე, რათა ამ ცოდნის და ხანდაზმულთა ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინებით შესაძლებელი გახდეს მათი ცნობიერების ამაღლების ხელშეწყობა. - მონაწილეებისთვის გერონტოლოგთა რეკომენდაციების, მეთოდოლოგიის, ეტაპებად აღწერილი, 65+ ასაკობრივი ჯგუფისთვის ადაპტირებული აქტივობების გაზიარება. - ხანდაზმული მოქალაქეები გაეცნობიან მომხმარებლისათვის სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდების საკანონმდებლო მოთხოვნებს. გაიაზრებენ სურსათის ეტიკეტირების მნიშვნელობას, ეცოდინებათ ეტიკეტზე სავალდებულოდ განსათავსებელი კომპონენტების შესახებ და შეძლებენ შეძენილი ცოდნის საჭიროებისამებრ გამოყენებას. - ხანდაზმულთათვის რეკომენდებული ჯანსაღი კვების თავისებურებები სურსათის ეტიკეტირებასთან მიმართებით.
შედეგები	- პრაქტიკულად შეძლონ სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიღება ეტიკეტის საშუალებით. - იცნობდნენ სურსათის ეტიკეტზე სავალდებულოდ განსათავსებელ მონაცემებს და იცოდნენ მათი მნიშვნელობა; - შეძლონ ეტიკეტზე მოცემული ინფორმაციის საფუძველზე გააკეთონ ინფორმირებული არჩევანი მათთვის სასურველი და უსაფრთხო სურსათის შეძენისას; - მოახდინონ კანონმდებლობით განსაზღვრული მოთხოვნების მარტივად გადატანა 65+ აუდიტორიაზე; - შეაფასონ შეცდომები, რომლებიც მომხმარებლებს (განსაკუთრებით ხანდაზმულებს) ხშირად მოსდით ეტიკეტის ინტერპრეტაციაში.
საჭირო მასალები	პრეზენტაცია (იხ. ქიუარკოდის სახით) პროექტორი, ფლიპჩარტი, მარკერები წითელი, მწვანე, ლურჯი

შეხვედრის მსვლელობა

სესია (70 წუთი)

აქტივობა 1. პროექტის წარდგენა-სემინარის მიზნების გაზიარება (10წუთი)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი (ტრენერი) წარადგენს პროექტს და მეორე თემის შეხვედრის მიზანს.

აქტივობა 2. ყინულის გაღება Ice-breaker – „ჩემი საყვარელი პროდუქტი და მისი ეტიკეტი“ (40 წუთი)

ნაბიჯი 1. ტრენერი აუდიტორიას მიმართავს შეკითხვით:

- რომელია მათი საყვარელი პროდუქტი და რატომ?
- რამდენად ხშირად ყიდულობენ მას?
- ეცნობიან თუ არა შეძენამდე მის ეტიკეტს?

ნაბიჯი 2. ტრენერი ყოფს მონაწილეებს მცირე სამკაცრიან ჯგუფებად. სთავაზობს ჯგუფებს აირჩიონ ბარათები, სადაც წარმოდგენილია ქართული სურსათის ბრენდის ლოგო. ჯგუფებმა უნდა აირჩიონ ბარათებიდან ერთი-ერთი მწარმოებელი კომპანიის ლოგო, დაასახელონ ნებისმიერი ერთი სურსათი, რომელსაც ეს კომპანია აწარმოებს. მაგ. KULA პროდუქტი – ალუბლის წვენი, მარნეულის პროდუქტი – კიტრის მარინადი და ა. შ. რას აკვირდებიან ძირითადად მოცემული სურსათის შეძენამდე, რამდენად იცნობენ ამ სურსათის ეტიკეტს. თითოეული ჯგუფის წარდგენას ეთმობა 3-5 წუთი.

იხ. დან. 1. ბარათები „კომპანიის ლოგოები“

ნაბიჯი 3. ტრენერი ჯგუფებს ურიგებს ხუთ სხვადასხვა პროდუქტს და სამუშაო ფურცელს, სადაც მათ უნდა ჩაინიშნონ მხოლოდ ის ინფორმაცია, რომელსაც პროდუქტის შეძენამდე კითხულობენ ეტიკეტზე. ჯგუფებს სამუშაოდ ეძლევათ 10 წუთი.

იხ. დან. 2. სამუშაო ფურცელი

ნაბიჯი 4. დროის გასვლის შემდეგ ჯგუფები იწყებენ თავიანთი სურსათის ეტიკეტიდან ამოწერილი ინფორმაციის გაზიარებას, თუ რას მიაქცევს ყურადღება. წარდგენისთვის თითოეულ ჯგუფს ეძლევა 5 წუთი.

ნაბიჯი 5. შეჯამება (5 წუთი)

ტრენერი აჯამებს პირველ სესიას. მათ სამუშაო ფურცლებს აკრავს ფლიპჩარტზე და აცხადებს შესვენებას.

რეკომენდაცია: „აქტივობა გამოიცანი რომელი სურსათი ვარ“ სურვილის შემთხვევაში გათვალისწინებული დამატებითი აქტივობას „გამოიცანი რომელი სურსათი ვარ“. ტრენერი მონაწილეებს ყოფს წყვილებად და აძლევს 5 წუთს. წყვილებმა ინდივიდუალურად უნდა ჩაიფიქრონ სურსათი, შემდეგ კი დაუსვან ერთმანეთს შეკითხვები, რათა გამოიცნონ, თუ რომელი სურსათი ჩაიფიქრა მისმა მეწყვილემ. მონაწილე ცდილობს ამოიცნოს რომელი სურსათი ჩაიფიქრა მეწყვილემ და უსვამს შემდეგ კითხვებს:

- მცენარეულ პროდუქტს აწარმოებს თუ ცხოველურს?
- გამომცხვარია პროდუქტი თუ არა?
- თხევადია თუ მყარი?
- ტკბილია თუ მწარე?

ოთხი შეკითხვის დასმის შემდეგ, თუკი სწორი პასუხი არ გაჟღერდება მონაწილე თავად ასახელებს, თუ რომელი სურსათი ჩაიფიქრა მან. ტრენერი აჯამებს აქტივობას.

შესვენება (10 წუთი)



აქტივობა 3. ინტერაქციული ლექსია I (20 წუთი)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი იწყებს შეხვედრას და ხაზს უსვამს, იმისათვის, რათა კარგად გავეცნოთ სურსათის ეტიკეტს და ავიმადლოთ ამ კუთხით ცნობიერება, მნიშვნელოვანია დეტალურად გავეცნოთ მოცემულ თემას: „სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება, ეტიკეტირება“, რომელსაც წარუძღვება სურსათის უვნებლობის მეთოდოლოგიის ექსპერტი. ინტერაქციული ლექსიის მიწოდება 20 წთ.

ნაბიჯი 2. ინტერაქციული ლექსიის მიწოდება თემა „სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება, ეტიკეტირება“.

შესვენება (30 წუთი)

II. სესია (70 წუთი)

აქტივობა 4. ინტერაქციული ლექსია II (20 წუთი)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი I ლექსიის შეჯამების შემდეგ აკეთებს გარდამავალ კომენტარს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია მოცემული საკითხების ცოდნა 65+ ასაკობრივ ჯგუფში და წარადგენს მოწვეულ გერონტოლოგს, რომელიც ჩაატარებს ინტერაქციულ ლექსიას თემაზე: „ეტიკეტირების მნიშვნელობა ხანდაზმულთა ჯანსაღი და უსაფრთხო კვების უზრუნველსაყოფად“.

ნაბიჯი 2. ინტერაქციული ლექსიის ჩატარება „ეტიკეტირების მნიშვნელობა ხანდაზმულთა ჯანსაღი და უსაფრთხო კვების უზრუნველსაყოფად“.

აქტივობა 5. „ჩამი საყვარელი კერძის ეტიკეტის შექმნა“ (40 წთ)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი აჯამებს I – II ლექსიას და სთავაზობს აუდიტორიას ახალ აქტივობას.

ნაბიჯი 2. განათლების ექსპერტი ყოფს მონაწილეებს მცირე სამუშაო ჯგუფებად და სთავაზობს შექმნან მათი საყვარელი კერძის ეტიკეტი. თავად განსაზღვრონ რომელ მნიშვნელოვან ინფორმაციას წარადგენენ პროდუქტის შესახებ. მაგ. მოიფიქრონ სახელწოდება, შენახვის პირობები, ნეტო წონა და ა. შ სამუშაოს ხანგრძლივობა 15 წუთი;

ნაბიჯი 3. მონაწილეები წარადგენენ თავიანთ ნამუშევრებს.

აქტივობა 6. დისკუსია, შეხვედრის შეჯამება (10 წუთი)

ტრენერი აჯამებს შეხვედრას, მართავს 10 წუთიან დისკუსიას. სვამს შეკითხვას:

- რა იყო თქვენთვის მნიშვნელოვანი და საინტერესო ამ შეხვედრიდან.

ჯგუფის სახელი:

დავალების პირობა:

აირჩიეთ სურსათი. ფურცელზე ჩაინიშნეთ ის ინფორმაცია, რომელსაც აქცევთ ყურადღებას ეტიკეტზე, სანამ სურსათს შეიძენთ.

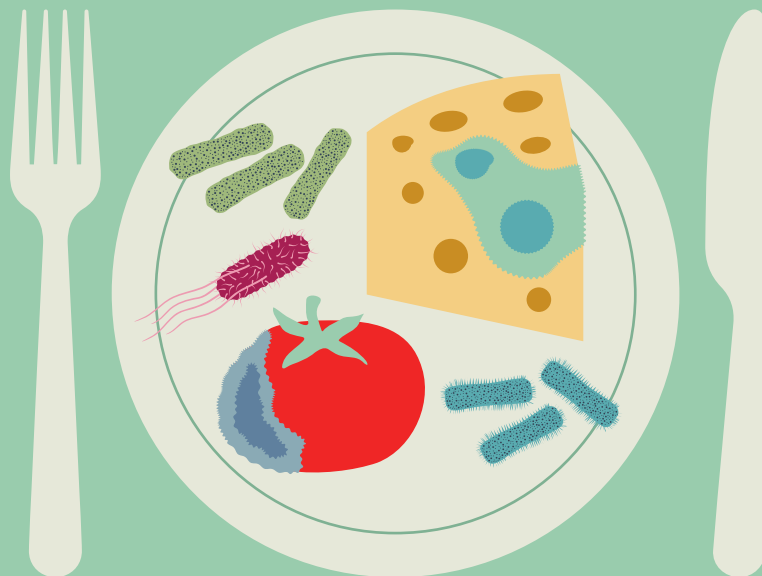
ჩემი სურსათის დასახელება:

ჩემი სურსათის ეტიკეტზე ყურადღებას ვაქცევ შემდეგ ინფორმაციას:

ჩემი სურსათის ეტიკეტზე ყურადღებას ვაქცევ შემდეგ ინფორმაციას:

-
-
-
-
-
-
-

თემა 3



სურსათით გამოწვეული დაავადებები

სურსათით გამოწვეული დაავადებები

თარიღით განმარტება

სურსათით გამოწვეული დაავადება – კონტამინირებული/დაბინძურებული სურსათის ან სასმელის წყლის მიღების შედეგად განვითარებული დაავადება.

ინფექცია – მასპინძელი ორგანიზმის დასნებოვნება ინფექციური აგენტით, მისი გამრავლების და განვითარების პროცესი; მასპინძელი ორგანიზმის პასუხი ამ ინფექციური აგენტისა და მათ მიერ გამოწვეული ტოქსინების მიმართ.

სურსათისმიერი დაავადების აფეთქება/ეპიდემიის გავრცელება – არსებულ გარემოებებში, ადამიანთა პოპულაციაში დაავადების ან/და ინფექციის სამი ან მეტი შემთხვევის დადასტურება, ან მდგომარეობა, როდესაც შემთხვევების რაოდენობა აღემატება მოსალოდნელ რაოდენობას და ეს შემთხვევები დაკავშირებულია ერთმანეთთან ან შესაძლებელია დაკავშირებული იყოს სურსათის ერთსა და იმავე წყაროსთან.

ინკუბაციური პერიოდი – ფარული პერიოდი, დასნებოვნების მომენტიდან დაავადების პირველი სიმპტომების გამოვლენამდე.

სურსათით გამოწვეული დაავადებები სერიოზულ პრობლემას წარმოადგენს, როგორც განვითარებადი, ისე განვითარებული ქვეყნებისათვის. მთელ მსოფლიოში ავადდებიან ადამიანები იმ სურსათის მოხმარების შედეგად, რომელსაც ისინი მიირთმევენ. ამ დაავადებებს სურსათით გამოწვეული დაავადებები ეწოდება და იგი გამოწვეულია საშიში მიკროორგანიზმების ან/და ტოქსიკური ქიმიკატების მოქმედების შედეგად. დადგენილია, რომ გარემოში არსებული ტოქსიკური ნივთიერებების 70% ადამიანის ორგანიზმში სწორედ სურსათიდან ხვდება.

ყოველწლიურად მსოფლიოში დაახლოებით 600 მილიონი – თითქმის ყოველი 10 ადამიანიდან ერთი ადამიანი ავადდება დაბინძურებული სურსათის მიღების შემდეგ. დაბინძურებული საკვებით გამოწვეული ინფექციები ბევრად უფრო დიდ და მძიმე გავლენას ახდენს ჩვილებზე, ორსულებზე, ავადმყოფებზე, ხანდაზმულებზე და შეიძლება ფატალურიც კი იყოს. მსოფლიოში დაახლოებით 125 000 მცირეწლოვანი ბავშვი ყოველწლიურად იღუპება საკვებით გამოწვეული დაავადებებით.

საქართველოში სავარაუდო საკვებისმიერი მოშხამვის ინციდენტობა საკმაოდ მაღალია. ბოლო წლების მონაცემების მიხედვით, ქვეყანაში ყოველწლიურად აღირიცხება 40000-მდე პაციენტი.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (WHO) მიერ იდენტიფიცირებულია 250-ზე მეტი სურსათისმიერი დაავადება, რომელთა შორის ჭარბობს ბაქტერიებით, ვირუსებითა და პარაზიტული მიკროორგანიზმებით გამოწვეული სურსათისმიერი ინფექციები.

სურსათით გამოწვეული დაავადებების ტიპები

სურსათისმიერი დაავადებები როგორც წესი, ინფექციური ან ტოქსიკური ხასიათისაა და შესაბამისად იყოფა ორ ჯგუფად ინფექციებად და ინტოქსიკაციებად.

სურსათით განპირობებული (კვებითი) ინფექცია – ნებისმიერი ინფექცია, წარმოქმნილი ისეთი სურსათის მიღებით, რომელიც დაბინძურებულია სპეციფიკური ინფექციური აგენტებით (როგორიცაა: ბაქტერია, ვირუსი, სოკო ან პარაზიტი), რომელთა გამრავლება, დაშლა და ტოქსინების წარმოქმნა შესაძლებელია ნაწლავებში ან შესაძლოა შეაღწიოს ნაწლავთა კედელში და გავრცელდეს სხვა ორგანოებსა და სისტემებში.

სურსათით განპირობებული (კვებითი) ინტოქსიკაცია, იგივე სურსათით მოშხამვა – ნებისმიერი დაავადება, რომელიც განპირობებულია მცენარეულ და ცხოველურ ქსოვილებში არსებული ტოქსინების მიღებით, ასევე, სურსათის მიღებით მასში არსებული მიკროორგანიზმების მეტაბოლიზმის შედეგად წარმოქმნილი ტოქსინების შემთხვევაში, ან სურსათში არსებული ქიმიური ნივთიერებების ორგანიზმში მოხვედრით, რომელიც სურსათში მოხვდა შემთხვევით, ან ემატება მას მიზანმიმართულად სურსათის წარმოების პროცესის რომელიმე ეტაპზე. კვებითი მოშხამვებისგან/ინტოქსიკაციებისაგან განსხვავებით, კვებითი ინფექციით დაავადებული ან მატარებელი

ადამიანისგან შეიძლება დაავადდეს ჯანმრთელი ადამიანი.

სურსათისმიერი (სურსათით გამოწვეული) დაავადებების მომეტებულ რისკ ჯგუფებს წარმოადგენენ:

- ბავშვები
- ქრონიკული დაავადებების მქონე პირები
- ადამიანები, რომლებიც იღებენ მედიკამენტებს
- ორსულები
- ხანდაზმულები და მოხუცები

რა არის სურსათით გამოწვეული დაავადებების მიზეზები, წყარო და გადასემის გზები?

სურსათით გამოწვეული დაავადებების მიზეზები/ძირითადი ფაქტორებია ბაქტერიებითა და მათ მიერ პროდუცირებული ტოქსინებით, ვირუსებით, პარაზიტებით, პრიონებითა და ქიმიკატებით დაბინძურებული სურსათი, რომელიც შესაძლოა იყოს მცენარეული და ცხოველური წარმოშობის. ძირითადად, ხორცი და ხორცის პროდუქტები, რძე და რძის ნაწარმი, თევზგული, ბოსტნეული, სოკო, კრემიანი ნამცხვრები და სხვა;

სურსათის დაბინძურების წყარო შეიძლება იყოს დაბინძურებული გარემო, ავადმყოფი ან ბაქტერიის მატარებელი ადამიანი და ცხოველი.

მიკროორგანიზმები დამოკიდებული არიან ვიდაცაზე ან რაღაცაზე რადგან მათი დახმარებით გადაადგილდებიან. მიკროორგანიზმების გადატანას ერთი ზედაპირიდან მეორეზე ეწოდება “დაბინძურება”. ყველაზე ხშირად ხელების საშუალებით ხდება მიკროორგანიზმების ერთი ადგილიდან მეორეზე გადატანა, ასევე, დაბინძურებული სურსათისა და წყლის საშუალებით. ადამიანის ორგანიზმში პათოლოგიური პროცესი ვითარდება ბაქტერიებით ინფიცირებულ საკვებ პროდუქტებთან ერთად კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში ბაქტერიების, მათი ტოქსინების, აგრეთვე, სურსათში არსებული ბიოლოგიური/ქიმიური მომხმამავე ნივთიერებების მოხვედრის შემდეგ.

გადაცემის გზები- ალიმენტარული (საკვებისმიერი ან წყლისმიერი).

სურსათით განპირობებული (კვებითი) ინფექციების ინკუბაციური პერიოდი

კვებითი ინფექციის განვითარებისთვის საჭიროა უფრო მეტი დრო, ვიდრე კვებითი ინტოქსიკაციისთვის, რადგან მიკროორგანიზმების გამრავლებას სჭირდება გარკვეული პერიოდი. კვებით ინფექციებს, ჩვეულებრივ ახასიათებთ ინკუბაციური პერიოდი 6 საათიდან 21 დღემდე. კვებითი ინტოქსიკაციები კი მოკლე ინკუბაციური პერიოდით ხასიათდება. მაგალითად: სალმონელით განპირობებული ინფექციებისას სიმპტომები გამოვლინდება სურსათის მიღებიდან 8-72 საათის განმავლობაში, ხოლო ოქროსფერი სტაფილოკოკით (*Staphylococcus aureus*) გამოწვეული კვებით ინტოქსიკაციას მოკლე ინკუბაციური პერიოდი – 1-6 საათი აქვს.

სურსათისმიერი დაავადებების გამომწვევი ძირითადი ბაქტერიები

კვებითი ინფექციის ყველაზე გავრცელებული გამომწვევებია ისეთი პათოგენური ბაქტერიები, როგორებიცაა: *Salmonella*, *Campylobacter*, ენტეროჰემორაგიული ეშერიხია კოლი (*E.coli*) და სხვა. ასევე, ვირუსები, მაგალითად: A ჰეპატიტის და ნორვალკის ჯგუფის ვირუსები.

Salmonella-ს გავრცელებაში მონაწილე სურსათი შეიძლება იყოს კვერცხი, ფრინველის და ცხოველური წარმოშობის სხვადასხვა პროდუქტი.

Campylobacter-ის შემთხვევები ძირითადად გამოწვეულია ნედლი რძით, უმი ან ცუდად მოხარშული ფრინველის ხორცით და სასმელი წყლით.

ენტეროჰემორაგიული ეშერიხია კოლი (*E.coli*) ასოცირდება არაპასტერიზებულ რძესთან, არასაკმარისად მოხარშულ ხორცთან, დაბინძურებულ ხილთან და ბოსტნეულთან.

ბრუცელოზი ქრონიკულად მიმდინარე ინფექციური დაავადებაა, რომლითაც ავადდება სხვადასხვა ცხოველი (მსხვილფეხა და წვრილფეხა საქონელი, ღორი, ძაღლი და ა.შ.) და ადამიანი. დაავადება ვრცელდება ინფიცირებულ ცხოველთან კონტაქტის ან/და მისგან მიღებული პროდუქტის გამოყენებით.

ლისტერიოზის გამომწვევია – *Listeria monocytogenes*. იგი გვხვდება არაპასტერიზებულ რძის პროდუქტებში და სხვადასხვა მზა საკვებში, მისი რაოდენობა შეიძლება გაიზარდოს მაცივრის ტემპერატურაზე.

კვებითი ინფექციის გამომწვევი ვირუსები

სიმწვავისა და გავრცელების მხრივ ყველაზე მნიშვნელოვანი ვირუსები, რომლებიც დაკავშირებულია სურსათით გამოწვეულ ინფექციასთან არის ნოროვირუსი და A ჰეპატიტის გამომწვევი ვირუსი. ამ ბოლო დროს სამეცნიერო წყაროებში მათ პარალელურად, ასევე, აღინიშნება E ჰეპატიტის გამომწვევი ვირუსებიც.

ნოროვირუსი და A ჰეპატიტი – ვირუსი, როგორც წესი, ასოცირდება მოლუსკებთან და ნედლ ან ცუდად მოხარშულ ზღვის პროდუქტებთან, E ჰეპატიტის ვირუსი კი – ხორცპროდუქტებთან. A ჰეპატიტის ვირუსი, ასევე, შეიძლება გადაეცეს სურსათით და სასმელი წყლით.

კვებითი ინტოქსიკაცია

კვებითი ინტოქსიკაცია განპირობებულია სურსათის გზით ადამიანის ორგანიზმში ტოქსინის მოხვედრით. ტოქსინი არის შხამი და როდესაც იგი ორგანიზმში ხვდება აღინიშნება პირველი სიმპტომები გულისრევისა და ღებინების სახით, რადგან ორგანიზმი ცდილობს ტოქსინი რაც შეიძლება სწრაფად მოიცილოს.

კვებითი მოშამვა ჰგავს ალკოჰოლით განპირობებულ თრობას, რადგან ალკოჰოლიც შხამია და როდესაც მას ადამიანი იღებს, ის ძალზედ მოკლე დროში ახდენს ზემოქმედებას.

ამრიგად, კვებითი ინტოქსიკაცია არის დაავადების ის სახე, რომელიც განპირობებულია სურსათის გზით ორგანიზმში ტოქსიკური ნივთიერებების, იგივე – შხამის მოხვედრით და მისი სიმპტომები ჩნდება ძალზედ სწრაფად, ღებინება კი, როგორც წესი, პირველი სიმპტომია.

ბოტულიზმი (*Clostridium Botulinum*) მწვავე დაავადებაა, რომელსაც ბაქტერია კლოსტრიდიუმ ბოტულინუმის მიერ გამომუშავებული ნეიროტოქსინი იწვევს. ბოტულინოტოქსინი ერთ-ერთი ყველაზე შხამიანი ნივთიერებაა დედამიწაზე. კვებითი ინტოქსიკაცია ვითარდება ბოტულინოტოქსინის შემცველი საკვების მიღების შედეგად. ასეთი საკვები უმეტესად შინ მომზადებული კონსერვებია.

კვებით ინტოქსიკაციებს განაპირობებს, ასევე, ქიმიკატებით დაბინძურებული სურსათი. მაგალითად: ბუნებრივი წარმოშობის მიკოტოქსინებმა, ასევე, შხამიან სოკოებში არსებულმა ტოქსინებმა შეიძლება გამოიწვიონ კვებითი ინტოქსიკაცია. საკვების მძიმე მეტალებით დაბინძურება ძირითადად წყლისა და ნიადაგის დაბინძურებით ხდება.

ალერგიები

ალერგენები ადამიანის ჯანმრთელობისთვის განსაკუთრებულად მნიშვნელოვან რისკს წარმოადგენს. საქართველოს და ევროკავშირის კანონმდებლობით დადგენილია „ალერგიის გამომწვევი ან მომატებული მგრძნობელობის მქონე ნივთიერებები ან პროდუქტების“ ჩამონათვალი, რომელთა შემცველობის შესახებაც მომხმარებლისთვის ინფორმაციის მიწოდება სურსათის ბიზნესოპერატორის ვალდებულებაა.

სურსათით განპირობებული მძიმე ალერგიის მქონე პირებმა მაქსიმალურად უნდა აარიდონ თავი ალერგენების შემცველი სურსათის მიღებას. ალერგიული რეაქციები ჩვეულებრივ სწრაფად ვლინდება, მაგრამ ზოგიერთი შეიძლება მოგვიანებით, რამდენიმე საათის შემდეგ განვითარდეს. თუნდაც, ძალიან მცირე რაოდენობით ალერგენთან კონტაქტმაც კი შეიძლება გამოიწვიოს სიცოცხლისათვის საშიში ალერგიული რეაქცია, როგორიცაა ე.წ. **ანაფილაქსიური შოკი**, რომელიც პაციენტის დაუყოვნებლივ საავადმყოფოში ტრანსპორტირებასა და მკურნალობას საჭიროებს.

ანაფილაქსია არის ორგანიზმის მწვავე, სიცოცხლისთვის საშიში, სისტემური (მრავალი ორგანოს დაზიანებით მიმდინარე), გენერალიზებული რეაქცია სხვადასხვა სახის ალერგენის მიმართ. ანაფილაქსიური შოკი ძირითად შემთხვევებში ვითარდება ძალიან სწრაფად, ალერგენის ორგანიზმში მოხვედრიდან რამდენიმე წუთში, თუმცა იშვიათ შემთხვევებში, შესაძლოა რამდენიმე საათის შემდეგაც განვითარდეს. მისი განვითარება არ არის დამოკიდებული ალერგენის დოზაზე და უმნიშვნელო რაოდენობამაც კი შესაძლოა გამოიწვიოს ანაფილაქსიური შოკი. რაც უფრო სწრაფად ვითარდება რეაქცია, მით უფრო მძიმეა მისი საბოლოო შედეგი.

როგორ ავიცილოთ თავიდან სურსათით გამოწვეული დაავადება?

როგორც ავადმყოფობის პერიოდში, ისე სიმპტომების შეწყვეტიდან 48 საათის შემდეგ მნიშვნელოვანია, რომ არ შეეხოთ და არ მოამზადოთ საკვები. თუმცა, თუკი ამის თავიდან აცილება შეუძლებელია, უპირველესად საპნითა და წყლით დაიბანეთ ხელები, ასევე, საჭმელის მომზადების პერიოდში ხშირად დაიბანოთ ხელები.

სურსათთან შეხებაში მყოფმა ადამიანებმა, რომლებიც შესაძლოა ახველებდნენ ან აცემინებდნენ, რეკომენდებულია გამოიყენონ პირბადე, ნებისმიერი ჭრილობის ან დაზიანების შემთხვევაში კი – ხელთათმანი, რომელიც აუცილებლად უნდა იცვლებოდეს ხშირად.

მნიშვნელოვანია, სურსათისმიერი დაავადებების პრევენციის მიზნით, დავიცვათ ჰიგიენის, სურსათის სწორედ შენახვისა და სათანადოდ მომზადების წესები, როგორც სურსათის რეალიზაციისა და ტრანსპორტირების, ისე მისი მომზადების ეტაპებზე.

სურსათით გამოწვეული დაავადებები და ასაკობრივი თავისებურებების გავლენა მათ განვითარებაზე

ბოლო ათწლეულების განმავლობაში, მსოფლიოში მნიშვნელოვანი ყურადღება ეთმობა სურსათის უვნებლობის საკითხს, ვინაიდან საერთაშორისო ვაჭრობის განვითარებამ, ახალმა ტექნოლოგიებმა და გარემოში მიმდინარე ცვლილებებმა, განაპირობა ახალი საფრთხეების და სურსათით გამოწვეული დაავადებების ზრდა.

საკვებით მოწამვლა პირველად 1880-იან წლებში დაფიქსირდა და კუჭის გრიპის სახელით მოიხსენებოდა. დღეს ყოველი 10 ადამიანიდან ერთს უვითარდება ეს დაავადება.

უსაფრთხო კვება, ზოგადად, მნიშვნელოვანია ყველა ასაკობრივი ჯგუფის ადამიანისათვის, მაგრამ, განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს ხანდაზმულ ასაკში. ხანდაზმულებს აქვთ კვებითი მოწამვლის მაღალი რისკი.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ასაკის მატებასთან ერთად, ორგანიზმში ვითარდება მთელი რიგი ცვლილებები, რომლებიც ხანდაზმულ პირებს განსაკუთრებით მოწყვლადს ხდის მავნე სურსათის გამოყენების მიმართ. ასაკის მატების ფონზე დაქვეითებული იმუნური სისტემა, კუჭის წვენის შემცირებული სეკრეცია, მეტაბოლიზმის დაბალი დონე და სხვა მიზეზები ამცირებს ორგანიზმის უნარს, წინააღმდეგობა გაუწიოს ინფექციებსა და ტოქსინებს. შედეგად, ხანდაზმული ადამიანები უფრო მეტად განიცდიან დაბინძურებული სურსათის ზემოქმედებას და მათში მაღალია საკვებით ინტოქსიკაციის, გაუწყლოების და გართულებების რისკი. მიღებული საკვები კუჭიდან გადადის წვრილ ნაწლავში, საიდანაც საკვები ნივთიერებები შეიწოვება სისხლში. შემდეგ სისხლი იფილტრება ღვიძლში, რომელიც ანეიტრალებს ტოქსინებს. თირკმელებიც იღებენ მონაწილეობას ტოქსინების გამოყოფაში. ბევრ ხანდაზმულ ადამიანს აქვს ღვიძლის ან თირკმლის პათოლოგია, რაიმე ქრონიკული დაავადება. ასეთ შემთხვევაში ორგანიზმი მიღებულ ტოქსინებს კარგად ვერ იცილებს და მეტი საშიშროება იქმნება, რომ საკვებით მოწამვლა ცუდი შედეგით დამთავრდეს.

საკვებით ინტოქსიკაციის ეპიდეფეთქება წარმოადგენს 2 ან მეტი ინდივიდისგან შემდგარ ჯგუფს (კლასტერს) ერთი და იმავე დაბინძურებული საკვების ან სასმელის მიღების შემდეგ.

როგორც ყველა დაავადებას, კვებით ინტოქსიკაციასაც აქვს ინკუბაციური, ანუ ფარული პერიოდი ინფიცირების კლინიკური ნიშნების გამოვლენამდე. კვებითი მოწამვლის განვითარებისათვის საჭიროა უფრო მეტი დრო, ვიდრე საკვებით ინტოქსიკაციისათვის, რადგან მიკროორგანიზმების გამრავლებას სჭირდება გარკვეული პერიოდი (იმის მიხედვით, რამდენად მოწყვლადია კონკრეტული ადამიანის ორგანიზმი). კვებითი მოწამვლისათვის დამახასიათებელია ინკუბაციური პერიოდი 6 საათიდან 21 დღემდე. საკვებით ინტოქსიკაციისათვის კი დამახასიათებელია მოკლე ინკუბაციური პერიოდი, რადგან უშუალოდ ტოქსინი ხდება ორგანიზმში. მაგალითად, სალმონელათი ინფიცირებისას 6-12 საათის განმავლობაში ხდება სიმპტომების გამოვლინება. ოქროსფერი სტაფილოკოკით (*Staphylococcus aureus*) გამოწვეული ინტოქსიკაციას მოკლე ინკუბაციური პერიოდი (1-6 საათი) ახასიათებს.

კვებითი მოწამვლის სიმპტომები შეიძლება განსხვავდებოდეს და იცვლებოდეს მსუბუქი დიარეიდან და ღებინებიდან სიცოცხლისთვის საშიშ სიმპტომებამდე.

დაბინძურებული საკვების მიღების შემდეგ ადამიანებს, როგორც წესი, კვებითი მოწამვლის ნიშნები საკვების მიღებიდან ერთი საათიდან რამდენიმე დღემდე შუალედში გამოვლინდებათ. ეს ზოგადი ნიშნებია:

- ტკივილი მუცლის არეში(მოვლითი ხასიათის);
- გულისრევა;
- ღებინება;
- დიარეა (ხშირად სისხლის შემცველი);
- თავის ტკივილი;
- ტემპერატურის მომატება;
- შოკის ნიშნები;
- კოლაფსი (გულის წასვლა).

დიაგნოზი ხშირად შეიძლება დაისვას განავლის, შარდის ან სისხლის ნიმუშის შემოწმების შემდეგ. საკვებით ინტოქსიკაცია შეიძლება გაგრძელდეს რამდენიმე დღიდან თვემდე. საკვებით მოწამვლამ შეიძლება სიკვდილიც კი გამოიწვიოს.

ყველაზე ხშირად გავრცელებული კვებით ინტოქსიკაციის გამომწვევებია: სალმონელა, კამპილობაქტერია, შიგელა, ლისტერია მონოციტოგენები, კლოსტრიდიუმ ბოტულინის ტოქსინი, ნაწლავური ვირუსები, როგორცაა ნოროვირუსი და A ჰეპატიტი, Staphylococcus Aureus, Cereus და სხვა.

საკვები, რომელმაც შეიძლება გამოიწვიოს ინტოქსიკაცია:

- უმი ან ცუდად მოხარშული ხორცი;
- უმი ან მსუბუქად მოხარშული კვერცხი;
- არაპასტერიზებული რძე, ყველი ან სხვა რძის პროდუქტი;
- დაუმუშავებელი ზღვის პროდუქტები და უმი მოლუსკები;
- გაურეცხავი ხილი;
- გაურეცხავი და არასაკმარისად დამუშავებული ბოსტნეული

საკვებისმიერი დაავადებების პრევენცია:

- კარგად დაიბანეთ ხელები საპნითა და ცხელი წყლით საჭმლის მომზადებამდე და მის შემდეგ, ასევე ყოველი სხვადასხვა სახის საკვების მიღების შემდეგ;
- ყოველთვის ცალ-ცალკე შეინახეთ უმი და მოხარშული საკვები;
- შეინახეთ ცალკე საჭრელი დაფები ხორცისა და ბოსტნეულისთვის;
- გარეცხეთ დანები და ზედაპირები უმი ხორციდან უმ ბოსტნეულზე გადასვლისას ან პირიქით;
- გამოიყენეთ საკვების თერმომეტრი და დარწმუნდით, რომ მოხარშეთ ხორცი საფუძვლიანად და ადეკვატურად მაღალ ტემპერატურაზე;
- მაცივარში შენახული საკვები ჭამამდე კარგად გაათბეთ;
- მოერიდეთ საკვებს, რომელიც ორ საათზე მეტ ხანს ინახება ოთახის ტემპერატურაზე;
- ფრთხილად იყავით მალფუჭებადი საკვების მიმართ და იმ შემთხვევებში, როდესაც არ იცით თუ როდის მომზადდა საკვები და რამდენ ხანს ინახებოდა, არ გამოიყენოთ.

განსხვავება საკვებისმიერ დაავადებასა და კვებით ინტოქსიკაციას შორის

საკვებისმიერი დაავადება	კვებითი ინტოქსიკაცია
საკვებით ცოცხალი ბაქტერიების მიღება	საკვებში წინასწარ ჩამოყალიბებული შხამის მიღება
გამოწვეულია მიკროორგანიზმებით და მათ მიერ წარმოქმნილი შხამით	გამოწვეულია მიკროორგანიზმების მიერ წარმოქმნილი შხამით, და არა თავად მიკროორგანიზმებით
სალმონელოზი, შიგელოზი, გასტროენტერიტი, გამოწვეული E. coli-ით	ბოტულიზმი, გამოწვეული Clostridium botulinum-ით. Staphylococcus aureus და ა.შ.

კვებითი მოწამვლის სიმპტომები შეიძლება განსხვავდებოდეს და იცვლებოდეს მსუბუქი დიარეიდან და ლებინებიდან სიცოცხლისთვის საშიშ სიმპტომებამდე.

იმის გამო, რომ ხანდაზმულთა დიდი ნაწილი შეიძლება სოფლის მოსახლეობას მიეკუთვნებოდეს, გვინდა თქვენი ყურადღება მივაქციოთ ზოონოზურ (ცხოველიდან/ცხოველური ნაწარმიდან ადამიანზე გადამდებ) დაავადებათა სამეულს: სალმონელოზი, ბრუცელოზი და ჯილეხი. ჩამოთვლილ დაავადებებს შორის, ჯილეხი ყველაზე ნაკლებად გავრცელებულია საქართველოში, თუმცა სალმონელოზისა და ბრუცელოზისგან განსხვავებით, ჯილეხმა შესაძლოა ადამიანის სიკვდილი გამოიწვიოს. აღნიშნული დაავადებებით ადამიანის დასნებოვნების ერთ-ერთ მთავარ წყაროს არაჯანსაღი სასურსათო პროდუქტის მოხმარება, დაავადებულ ცხოველთან ან დაავადების კერებთან შეხება წარმოადგენს.

სალმონელოზი

სალმონელოზი საქართველოში სურსათით გამოწვეული ყველაზე გავრცელებული დაავადებაა. ყოველწლიურად 150-200 ლაბორატორიულად დადასტურებული შემთხვევა გვხვდება. სალმონელას ბაქტერია ყველაზე ხშირად ცხოველური წარმოშობის პროდუქტებში, კერძოდ, ღორისა და ფრინველის ხორცში, კვერცხში, თევზებში, რძესა და რძის პროდუქტებში გვხვდება. ამასთანავე, იგი ადვილად მრავლდება ბოსტნეულში – კიტრში, სტაფილოში, მწვანილში და ა.შ. ადამიანებში სალმონელოზის სიმპტომები დაბინძურებული პროდუქტის მიღებიდან 8-72 საათის პერიოდში ვლინდება დიარეის, ლებინების, თავის ტკივილისა და სიცხის სახით. იწყება შემცივნებით. მსუბუქი შემთხვევების განკურნება ხდება 4-7 დღეში. ხანდაზმულებს ხშირად ესაჭიროებათ სტაციონარებში მკურნალობა.

სალმონელოზის თავიდან აცილების ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული საშუალება ჰიგიენური და სურსათის უვნებლობის ნორმების დაცვაა, საკვების წარმოების და მომზადების მთელი პროცესის კონტროლი.

ბრუცელოზი

მეორე, ყველაზე გავრცელებულ დაავადებას, რომელსაც რძე, რძის პროდუქტები, და ცუდად მოხარშული ხორცის მიღება იწვევს, ბრუცელოზი წარმოადგენს. ინფიცირება ასევე შესაძლებელია დაზიანებული კანიდან და სასუნთქი გზებიდან. ბრუცელოზი ქრონიკული დაავადებაა. საინკუბაციო პერიოდი 7-50 დღე. ბრუცელოზის სიმპტომებია: ცხელება, ზოგადი სისუსტე, ოფლიანობა, სახსრების ტკივილი, დეპრესია და უძილობა. დაავადება შეიძლება ეტაპობრივად გამოვლინდეს. ბრუცელოზმა მამაკაცებში შესაძლოა გამოიწვიოს უშვილობა, ხოლო ქალებში აბორტები. ბრუცელოზის თავიდან არიდების ერთადერთი გზაა – თერმულად დამუშავებული პროდუქტების მიღება.

ჯილეხი (ციმბირის წყლული)

ცხოველიდან ადამიანზე გადამდებ დაავადებებს შორის ჯილეხი ყველაზე მძიმე და საფრთხის შემცველია, ჯილეხის ბაცილა კი განსაკუთრებით გამძლე და სიცოცხლისუნარიანია. უძლებს დუღილს 45-60 წთ. ჯილეხის ბაცილა ადამიანის ორგანიზმში დაავადებულ ხორცთან პირდაპირი შეხებით შეიძლება მოხვდეს. ჯილეხით დაავადებისთვის, არ არის აუცილებელი ადამიანმა ჯილეხით დაავადებული ხორცი მიიღოს, ხშირად, მხოლოდ დაავადებულ პროდუქტთან ან დაავადების კერასთან ზედაპირული შეხებაც კი საკმარისია. ჯილეხით დაავადების კიდევ ერთი გზა, იმ ნივთებთან ან ნიადაგთან შეხებაა, რომელზეც დაავადებული პროდუქტი მოხვდა, მაგალითად: დანა, დაფა, მიწა ან თუნდაც თევზი. ჯილეხის ბაცილა სასუნთქი გზებითაც კი შეიძლება მოხვდეს ადამიანის ორგანიზმში.

ჯილეხის მთავარი და ყველაზე მნიშვნელოვანი პრევენცია მხოლოდ იმ პირუტყვის ხორცის ყიდვაა, რომელიც სასაკლაოზე დაიკლა, ვინაიდან სასაკლაოზე მიყვანილ ცხოველს დაკვლის წინა და დაკვლის შემდგომი შემოწმება უტარდება. საქონლის ხორცის შეძენისას კი ყურადღება უნდა გავამახვილოთ იმ გარემოებაზე, რომ გასაყიდი ხორცი უნდა იყოს ნიშანდებული, ასევე უნდა გააჩნდეს ვეტერინარული მოწმობა, ანუ ფორმა №2 და ეტიკეტი, რომელიც ადასტურებს, რომ აღნიშნული ცხოველი დაკლულია სასაკლაოზე და გავლილი აქვს, დაკვლის წინა და დაკვლის შემდგომი ვეტერინარული შემოწმება. ეტიკეტი ისევე, როგორც ფორმა №2 გამოკრული უნდა იყოს მომხმარებლისათვის თვალსაჩინო ადგილზე.

სახლში მითანილი ხორცი უნდა ინახებოდეს ჰიგიენურ პირობებში, შესაბამისი ტემპერატურული რეჟიმის დაცვით. სადილის მომზადებამდე ხორცი ძალიან კარგად უნდა მოიხარშოს.

გთავაზობთ რეკომენდაციებს დაბინძურებული საკვებით გამოწვეული დაავადებების თავიდან ასაცილებლად.

როდის მივმართოთ ექიმს:

- დიარეა 3 დღეზე მეტ ხანს;
- ხშირი ღებინება;
- თავბრუ ან დაბინდული მხედველობა;
- ტემპერატურა 38°C -ზე მეტი;
- უკიდურესი დეჰიდრატაცია (გაუწყლოვნება) პირის სიმშრალით, შარდის გამოყოფის შემცირებით.

როგორ მოვიქცეთ ინტოქსიკაციის დროს?

- შეაჩერეთ საკვების მიღება;
- დეჰიდრატაციის შესამცირებლად მიიღეთ პატარა ყლუპებით მინერალური წყალი ან ჩაი;
- აკონტროლეთ ტემპერატურა;
- არ მიიღოთ თვითნებურად დიარეის საწინააღმდეგო პრეპარატები;
- მიმართეთ ექიმს;

საკვებით გადამდები დაავადებების პრევენცია მოითხოვს სიფხიზლეს, ჰიგიენისა და უსაფრთხოების დაცვას საკვების მიწოდების ჯაჭვის ყველა ეტაპზე – ფერმიდან სუფრამდე. რადგან თქვენ ინფორმირებული ხართ, ვიმედოვნებ, სწორ ნაბიჯებს გადადგამთ საკვების უვნებლობის უზრუნველსაყოფად.

პრაქტიკული ნაწილი

აქტივობები და სწავლების მსვლელობა

თემა III – სურსათით გამოწვეული დაავადებები 65+

I.სესია	50 წთ
მისაღმება შეხვედრის მიზნის გაცნობა	20წთ
პრაქტიკული აქტივობა: „რომელი სურსათით გამოწვეული დაავადებები შემხვედრია ჩემს პრაქტიკაში“	30წთ
თემა III – სურსათით გამოწვეული დაავადებები 65+	20წთ
შესვენება	30წთ
II.სესია	60წთ
თემა III „უსაფრთხო კვება ხანდაზმულთა ასაკობრივი ცვლილებების ფონზე“.	20წთ
შეჯამება პროექტის - პროექტის შეჯამება-დისკუსია - პოსტ ტესტი - უკუკავშირის კითხვარი - სერთიფიკატების გადაცემა	40წთ
სულ შეხვედრის ხანგრძლივობა	2 სთ
აქედან ფორქშოფისთვის განკუთვნილი დრო	1სთ 30წთ
შესვენება	30 წთ

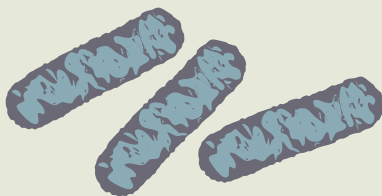
თემა	სურსათით გამოწვეული დაავადებები 65+
მუშაობის ფორმატი	ჯგუფური (3-4 წევრი)
მიზანი	- მონაწილეებისთვის სურსათით გამოწვეული დაავადებების გამომწვევი მიზეზების გაცნობა. - მონაწილეებისთვის მათი ასაკობრივი, ფიზიოლოგიური ცვლილებების შესახებ ცოდნის მიწოდება, რაც დაეხმარებათ მინიმუმამდე დაიყვანონ საკვებით გამოწვეული პათოლოგიები. რათა მათ შეძლონ, გერონტოლოგიური პრინციპების გამოყენებით ხანდაზმულთა ცნობიერების ამაღლების ხელშეწყობა. - მონაწილეებისთვის გერონტოლოგთა რეკომენდაციების, მეთოდოლოგიის, ეტაპებად აღწერილი, 65+ ასაკობრივი ჯგუფისთვის ადაპტირებული აქტივობების გაზიარება. თუ როგორ გავუზიაროთ სურსათით გამოწვეული დაავადებების გამომწვევი მიზეზებისა და პრევენციული ქცევების შესახებ ცოდნა, გამოცდილებები. - მონაწილეთა ცნობიერების ამაღლება სხვადასხვა ვირუსებითა და ბაქტერიებით გამოწვეული დაავადებების მიმდინარეობის შესახებ ხანდაზმული ადამიანების ორგანიზმში.
შედეგები	- გაიაზრონ სურსათით გამოწვეული დაავადებების გამომწვევი რისკები რეალური მაგალითებით; - შეძლონ დაავადებების გადაცემის გზების ამოცნობა ყოველდღიურ სიტუაციებში; - ივარჯიშონ პრევენციული ქცევების სწორად შესრულებაზე; - შეაფასონ საკუთარი ჩვევები და შეცდომები, რომლებიც ხელს უწყობს კვებით ინფექციებს; - შეძლონ ხანდაზმულებისთვის ამ თემის მარტივად და სწორად ახსნა.
საჭირო მასალები	პრეზენტაცია (იხ. ქიუარკოდის სახით) პროექტორი, ფლიპჩარტი, მარკერები წითელი, მწვანე, ლურჯი



სალმონელოზი
(*Salmonella*)

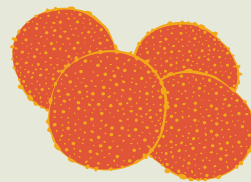
ინკუბაციური პერიოდი: 6-72 საათი
სიმპტომები: მუცლის ტკივილი,
ციებ-ცხელება, ტემპერატურა,
ფაღარა- თი, ღებინება.

სურსათით გამოწვეული დაავადებები



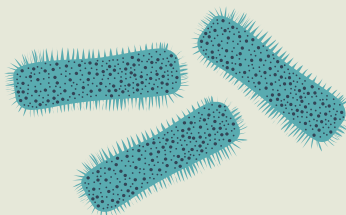
**ენტეროქემორაგიული
ნაწლავური ინფექცია**
(ნაწლავის ჩხირის ჯგუფის ბაქტერიები)

ინკუბაციური პერიოდი: 2-9 დღე
სიმპტომები: დიარეა (წყლიანი,
სისხლიანი), მუცლის მწვავე
ტკივილი, გულისრევა, მსუბუქი
ციებ-ცხელებ



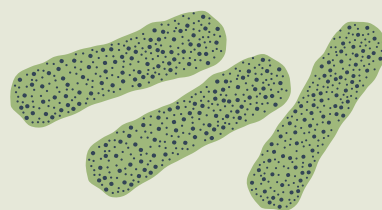
სტაფილოკოკური ინფექცია
(*Staphylococcus aureus*)

ინკუბაციური პერიოდი: 0,5-6 საათი
სიმპტომები: გულისრევა, ღებინება,
ჭვალეები მუცელში, თავისა და
კუნთების ტკივილი, კრუნჩხვა,
წნევის და პულსის ცვლილება..



ლისტერიოზი
(*Listeria monocytogenes*)

ინკუბაციური პერიოდი: 2-30 დღე
სიმპტომები: მუცლის ტკივილი,
ციებ-ცხელება, ტემპერატურა, ფაღა-
რათი, ღებინება.



ბოტულიზმი
(*Clostridium botulinum*)

ინკუბაციური პერიოდი: 18-36 საათი
სიმპტომები: დაღლილობა, სისუსტე,
თავბრუსხვევა, მხედველობის
გაორება,
გაძნელებუ

სესია (50 წუთი)

აქტივობა 1. III შეხვედრის მიზნების გაცნობა (5 წუთი)

განათლების ექსპერტი (ტრენერი) წარადგენს პროექტს და მესამე თემის: „სურსათით გამოწვეული დაავადებები 65+“ შეხვედრის მიზანს.

აქტივობა 2. „რომელი სურსათით გამოწვეული დაავადებები შემხვედრია ჩემს პრაქტიკაში“ (30წთ)

ნაბიჯი 1. ტრენერი მონაწილეებს ყოფს მცირე სამკაციან ჯგუფებად. ურიგებს ფლიპჩარტს და მარკერებს. მონაწილეებს სთხოვს დაფიქრდნენ და უპასუხონ შემდეგ შეკითხვას:

თქვენი აზრით უვნებელი და სახიფათო კერძები რომელი შეიძლება იყოს?

ნაბიჯი 2. ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს 15 წუთის განმავლობაში ფლიპჩარტზე ჩამოწერონ:

1. მაღალი და დაბალი რისკის შემცველი კერძები;
2. გაიხსენონ პირადი გამოცდილება მათი ან თავიანთი ახლობლების, სადაც სურსათმა დაავდება გამოიწვია;
3. ჩამოწერონ რომელი იყო ის დაავადება, რომელიც სურსათმა გამოიწვია.

ნაბიჯი 3. ჯგუფები წარადგენენ თავიანთ ნამუშევრებს. პრეზენტაციისთვის თითო ჯგუფს დაეთმობა 5-7 წუთი.

აქტივობა 3. ინტერაქციული ლექცია I (20 წუთი)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი აჯამებს აქტივობას. მოცემული საკითხის სიღრმისეული ჩაშლის მიზნით სთავაზობს აუდიტორიას ინტერაქციულ ლექციას: „სურსათით გამოწვეული დაავადებები 65+“

ნაბიჯი 2. ინტერაქციული ლექციის მიწოდება სურსათით გამოწვეული დაავადებები 65+.

ნაბიჯი 3. I სესიის შეჯამება. განათლების ექსპერტი აჯამებს პირველ სესიას და აცხადებს შესვენებას.

შესვენება (30 წუთი)

სესია (60 წთ)

აქტივობა 5. ინტერაქციული ლექცია II (20 წუთი)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი I სესიის შეჯამების შემდეგ აკეთებს გარდამავალ კომენტარს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია მოცემული საკითხების ცოდნა 65+ ასაკობრივ ჯგუფში და წარადგენს მოწვეულ გერონტოლოგს, რომელიც ჩაატარებს ინტერაქციულ ლექციას თემაზე: „უსაფრთხო კვება ხანდაზმულთა ასაკობრივი ცვლილებების ფონზე“.

ნაბიჯი 2. ინტერაქციული ლექციის მიწოდება თემაზე: „უსაფრთხო კვება ხანდაზმულთა ასაკობრივი ცვლილებების ფონზე“.

აქტივობა 6. ტრენინგის დისკუსია-შეჯამება (40 წუთი)

ნაბიჯი 1. განათლების ექსპერტი აჯამებს I-II ლექციას.

განათლების ექსპერტი სთავაზობს მონაწილეებს ღია დისკუსიას ექსპერტებთან, მათთვის საინტერესო აქტუალური საკითხებზე, რაც კავშირშია მოცემულ მთავარ თემასთან. დროის ხანგრძლივობა 10 წთ.

ნაბიჯი 2. განათლების ექსპერტი მონაწილეებს სთავაზობს პოსტ ტექსტს, სადაც მათ უნდა შემოხაზონ 8 შეკითხვა მოსმენილ მასლასთან დაკავშირებით და გაზომონ გაიზარდა, თუ არა მოცემულ საკითხებთან მიმართებაში მათი ცოდნები, ამაღლდა თუ არა ცნობიერება მოცემულ საკითხებთან მიმართებით. ასევე კმაყოფილების/უკუკავშირის კითხვარს. დროის ხანგრძლივობა 15 წთ.

ნაბიჯი 3. პროექტის შეჯამება. სამივე თემის შეჯამება დასკვნა. მოცემული პროექტში მონაწილეების დამადასტურებელი სერთიფიკატების გადაცემა 15 წთ.

გამოყენებული ლიტერატურა:

- ბორგი, კ., და მაიო, პ. (2006). ევროკავშირის მემორანდუმი მთელი სიცოცხლის განმავლობაში სწავლების შესახებ: ძველი ღვინო ახალ ბოთლებში? გლობალიზაცია, საზოგადოებები და განათლება, ტ. 3, №2. ხელმისაწვდომია: <https://doi.org/10.1080/14767720500167082>
- ჯარვისი, პ. (2007). გლობალიზაცია, მთელი სიცოცხლის განმავლობაში სწავლება და სასწავლო საზოგადოება: სოციოლოგიური პერსპექტივები. Routledge. ხელმისაწვდომია: <https://doi.org/10.4324/9780203964408>
- დვორჟაკოვა, მ., და შერაკი, მ. (2016). ანდრაგოგიკა და ზრდასრულთა განათლება. პრაღა: კარლის უნივერსიტეტის ფილოსოფიის ფაკულტეტის გამომცემლობა (FF UK), 169 გვ.
- ევროპის კავშირი. (1999). ყველა ასაკის ევროპისაკენ – კეთილდღეობისა და თაობათაშორისი სოლიდარობის ხელშეწყობა. ბრიუსელი. ხელმისაწვდომია: http://ec.europa.eu/employment_social/social_situation/docs/com221_en.pdf
- ჰროზენსკა, მ. და სხვ. (2008). სოციალური მუშაობა ხანდაზმულებთან და მისი თეორიული და პრაქტიკული საფუძვლები. მარტინი: Osveta.
- ზრდასრულთა სწავლების მანიფესტი XXI საუკუნისთვის: სწავლის ძალა და სიხარული. (2019). ევროპული ასოციაცია ზრდასრულთა განათლებისთვის (EAEA). ხელმისაწვდომია: https://eaea.org/wp-content/uploads/2019/04/eaea_manifesto_final_web_version_290319.pdf
- რაბუშიჩოვა, მ. (რედ.). (2024). ზრდასრულთა სწავლება და განათლება: კონტექსტები, თეორია და კვლევა. პრაღა: Grada, 395 გვ.
- სიკოროვა, დ. (2007). ავტონომია სიბერეში: თავები გერონტოსოციოლოგიიდან. პრაღა: Sociologické nakladatelství.
- შპატენკოვა, ნ., და სმეკალოვა, ლ. (2015). ხანდაზმულთა განათლება: გერაგოგიკა და გერონტოდიდაქტიკა. პრაღა: Grada, 232 გვ.
- • გაერთიანებული ერების ორგანიზაცია. (2017). მსოფლიო მოსახლეობის დაბერება. ხელმისაწვდომია: https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf
- იუნესკო. (2009). გლობალური ანგარიში ზრდასრულთა სწავლებისა და განათლების შესახებ. UNESCO-ის მთელი სიცოცხლის განმავლობაში სწავლების ინსტიტუტი.
- ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია (WHO). (2013). დაბერება და ცხოვრების ციკლი: რა არის „აქტიური დაბერება“? ხელმისაწვდომია: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/
- ვეტეშკა, ი. (2017). გერონტაგოგიკა: ხანდაზმულთა განათლებისა და აქტივიზაციის ფსიქოლოგიური და ანდრაგოგიური თავისებურებები. პრაღა: ČAS, 175 გვ.
- შერაკი, მ. (2009). ზრდასრულთა ინტერესებზე დაფუძნებული განათლება. პრაღა: Portál, 208 გვ.

მოცემული მასალა შეგიძლიათ გამოიყენოთ თქვენი პრაქტიკისთვის.

მასალა იხილეთ ბმულზე:



თემა 1

სურსათის უვნებლობა და გასაღების WHO ხუთი პრინციპი უვნებელი სურსათისათვის



თემა 2

მომხმარებლისთვის სურსათის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება - ეტიკეტირება



თემა 3

სურსათით გამოწვეული დაავადებები