112-ის დროით...

N13,
სექტემბერი, 2014

112-მა UNDP-ის გლობალური კამპანიის ინოვაციურ კვირეულში მიიღო მონაწილეობა (გვ.5)

112 შშმ პირებს SMS სერვისს და ვიდეო ზარს შესთავაზებს (გვ.7)

112-ის დირექტორის მოადგილე მაღალმთიანეთში „უფლება და თავისუფლება" (გვ.9)

რედაქტორი ლიკა ალადაშვილი

ნომერზე მუშაობდნენ: თეა გზირიშვილი, ნინო მიქაუტაძე, ნატალია გელაშვილი,
სალომე გელუტაშვილი, გვანცა მეშველიანი, დავით ჭანტურია,
შალვა კუხიანიძე, თეო გაგოშიძე

დიზაინი თეა კუპრაძე

112-მა UNDP-ის გლობალური კამპანიის ინოვაციურ კვირეულში მიიღო მონაწილეობა 83.4-5

112-ის ოპერატორებმა სტრესის მართვის ტრენინგი გაიარეს 83.6

112 შშმ პირებს SMS სერვისს და ვიდეო ზარს შესთავაზებს 83.7

112 პროექტში - „წიგნი ყველა სოფელს" ჩაერთო 83.8

გადაცემა საზოგადოებრივ რადიოში - „უფლება და თავისუფლება" 83.9

83.10-11 ოპელმა საგანგებო შეტყობინებების კონფერენციაზე თავისი ახალი OnStar ტექნოლოგია წარმოადგინა

83.12 მოტოროლას ჯკვიანი მონაცემთა პორტალი

83.13-14 ოპერატორის დღიური

83.15-17 ეს საინტერესოა

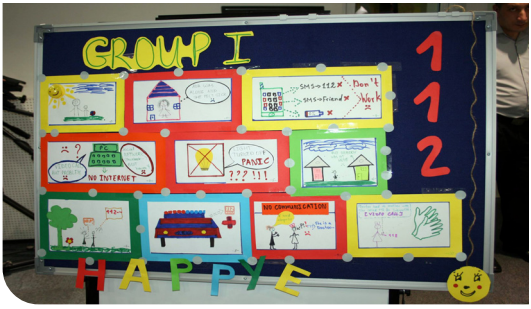
83.18 როგორ ვებრძოლოთ სტრესულ მდგომარეობას

83.19 ფოტოკონკურსი

112-მა UNDP-ის გლობალური კამპანიის ინოვაციურ კვირეულში მიიღო მონაწილეობა

2014 წლის, 26-28 სექტემბერს, ჩატარდა სამდღიანი სემინარი, „ინოვაცია და შემოქმედება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების დასახმარებლად“, რომელშიც მონაწილეობა უშუალოდ მიიღეს მეტყველება და სმენადაქვეითებულმა ადამიანებმა. აღნიშნული კრეატიული აზროვნების სემინარში, შშმ პირებთან ერთად მონაწილეობდნენ სამოქალაქო საზოგადოების ორგანიზაციები, საინფორმაციო ტექნოლოგიების სპეციალისტები და 112-ის წარმომადგენლები. სემინარს უძღვებოდნენ UNDP-ის მიერ მოწვეული საერთაშორისო ექსპერტები.

მონაწილეებმა გაიარეს კონკრეტული სიმულაციური დავალებები, გაითამაშეს საგანგებო სიტუაციის სრული პროცესი, ზარის განხორციელების საჭიროების და-



დგომის მომენტიდან, დახმარების აღმოჩენამდე და შექმნეს მათთვის მისაღები, 112-ის ახალი მომსახურების პროტოტიპი. აღნიშნულმა ტრენინგმა, უფრო თვალსაჩინო გახადა ის კონკრეტული საჭიროებები, რაც უნდა დანერგოს 112-მა შშმ პირებისათვის, რათა მათთვისაც ხელმისაწვდომი იყოს დამოუკიდებლად ცენტრთან დაკავშირება.

სემინარი გაიმართა UNDP-ის გლობალური კამპანიის - ინოვაციების კვირეულის SHIFT ფარგლებში, დანიის მთავრობის ხელშეწყობით. SHIFT გლობალური კომპანიაა, რომელიც ხელს უწყობს ინოვაციების განვითარებასა და დანერგვას, მთელი მსოფლიოს მასშტაბით.

112-ის ოპერატორებმა სტრესის მართვის ტრენინგი გაიარეს

2014 წლის, 15-25 სექტემბერს, შინაგან საქმეთა სამინისტროს, 112-ის დეპარტამენტის თანამშრომლები, პოლიციის აკადემიაში სპეციალურად დაგეგმილ სტრესის მართვის ტრენინგებს დაესწრნენ. ტრენინგის ძირითადი თემები იყო: „კრიზისის დროს ქცევა“, „ნეგატიური სტრესის გავლენა“, „ემოციურად რთული ზარების მართვა“ და „პერსონალური ფსიქოჰიგიენის შენარჩუნება“.

გამომდინარე იქიდან, რომ 112-ის თანამშრომლებს ხშირად უწევთ სტრესულ და დაძაბულ გარემოში მუშაობა, მათთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ემოციების მართვა და კონტროლი.

112-ის ოპერატორებმა და დისპეტჩერებმა მოისმინეს სემინარი ადამიანის მოქმედებების შესახებ კრიზისული სიტუაციების დროს და მიიღეს ინფორმაცია თუ, როგორ აისახება სტრესი გადაწყვეტილების მიღების პროცესზე, დამოკიდებულებებსა და კომუნიკაციაზე. ისინი გაეცნენ იმ ძირითად მიგნებებს, რა ხერხებით უნდა აიცილონ თავიდან სამუშაო სტრესი და გადაღლა, რათა მათი მოქალაქისადმი თანაგრძნობა არ გახდეს შემდგომში მათივე სტრესში ჩავარდნის მიზეზი.

ტრენინგი ხელს შეუწყობს 112-ის ოპერატორების მხრიდან, მოქალაქეებთან ეფექტური კომუნიკაციის დამყარებას და ემოციების მართვის უნარების შეძენას ნებისმიერი სტრესული სიტუაციის დროს.

112 შშმ პირებს SMS სერვისს და ვიდეო ზარს შესთავაზებს

2014 წლის, 16 სექტემბერს, საქართველოს შინაგან საქმეთა სამინისტროს, 112-ის დეპარტამენტის წარმომადგენლები, ირლანდიაში, ქალაქ ნავანში, სასწავლო ვიზიტის ფარგლებში გაემგზავრნენ.

გადაუდებელი დახმარების ოპერატიული მართვის ცენტრი, უახლოეს მომავალში, გეგმავს შშმ პირებისათვის 112-ზე წვდომის უზრუნველყოფას, რაც გულისხმობს მოკლე ტექსტური შეტყობინებისა და ვიდეოზარის საშუალებით დაკავშირებას. ამ მხრივ, ირლანდიას უკვე რამდენიმე წლიანი გამოცდილება აქვს და მათ ქვეყანაში, საგანგებო სიტუაციის დროს 112-თან დაკავშირების ეს გზა კარგად არის აპრობირებული.

აღნიშნული ვიზიტის ფარგლებში, ქართული მხარე ეწვია ირლანდიის გადაუდებელი დახმარების მართვის ცენტრს (BT Communication Irland Limited). 112-ის წარმომადგენლები სამი დღის განმავლობაში ადგილზე დააკვირდენენ მოკლე ტექსტური შეტყობინებისა და ვიდეო ზარის საშუალებით დაკავშირების მუშაობის სპეციფიკას. ტრენინგზე მოხდა, როგორც თეორიული, ასევე პრაქტიკული გამოცდილების გაზიარება.

სასწავლო ვიზიტის დასრულების შემდეგ, UNDP-ის ხელშეწყობით თბილისში გაიმართა სემინარი, რომლის ფარგლებში 112 შეიმუშავებს საკუთარ მოდელს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებთან მარტივი და ეფექტური დაკავშირებისათვის.

სასწავლო ვიზიტის ორგანიზატორია გაეროს განვითარების პროგრამა (UNDP), შვედეთის საერთაშორისო განვითარებისა და თანამშრომლობის სააგენტოს (შიდა) მხარდაჭერით.

112 პროექტში - „წიგნი ყველა სოფელს" ჩაერთო

112 პროექტში, „წიგნი ყველა სოფელს", ჩაერთო. ღონისძიების ფარგლებში გადაუდებელი დახმარების ოპერატიული მართვის ცენტრის თანამშრომლებმა, სხავდასხვა ჟანრის, ქართული და უცხო ენოვანი წიგნები შეაგროვეს.

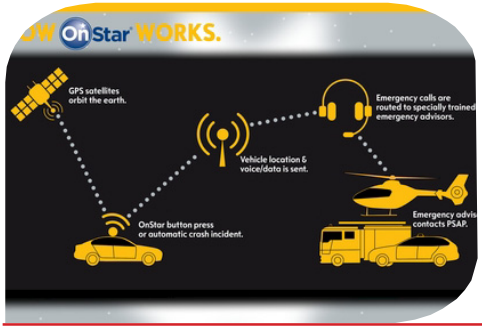
პროექტი „წიგნი ყველა სოფელს" - საქართველოს საპატრიარქოს, არასამთავრობო, სახელმწიფო და კერძო სექტორის ერთიანი ძალისხმევით, ორგანიზაცია „სტუდენტური ერთიანობისა" და „წიგნის მეგობრების" ინიციატივით ხორციელდება.

„მოსიარულე ბიბლიოთეკა" პატრიარქის ლოცვა კურთხევით, სხვადასხვა სოფელს ეწვევა და რეგიონალური ცენტრებიდან მოშორებით მდებარე სოფლის ბიბლიოთეკებს წიგნებით მოამარაგებს.

გადაცემა საზოგადოებრივ რადიოში - „უფლება და თავისუფლება“

საზოგადოებრივი რადიოს ეთერში, გადაცემაში „უფლება და თავისუფლება“, სტუმრად მიწვეული იყო 112-ის დირექტორის მოადგილე, თეა გზირიშვილი. გადაცემის თემას წარმოადგენდა, სმენადაქვეითებული და მეტყველება შეზღუდული პირების 112-ის სერვისებთან ხელმისაწვდომობის უზრუნველყოფა.

აღნიშნულ საკითხთან დაკავშირებით, ასევე სტუმრად იყვნენ საქართველოს ყრუთა კავშირის ვიცე-პრეზიდენტი -მაია მეტონიძე და გაეროს განვითარების პროგრამის სოციალური ინოვაციების სპეციალისტი - ხათუნა სანდროშვილი.



ოპელმა საგანგებო შეტყობინებების კონფერენციაზე თავისი ახალი OnStar ტექნოლოგია წარმოადგინა

ოპელმა მოახდინა ახალი OnStar საავტომობილო სერვისის დემონსტრირება გერმანიაში მიმდინარე eCall-ის დღეებზე (16-18 სექტემბერი). ეს იყო უმსხვილესი საეთაშორისო კონფერენცია, რომელიც დაკავშირებულია ევროპულ საგანგებო შეტყობინების სისტემებთან ავტომობილებისათვის. მონაწილეობდნენ ევროკომისიის, საავტომობილო ინდუსტრიის წარმომადგენლები და ტეკნიკური მიმწოდებლები.

ოპელი, 2015 წლიდან, გეგმავს წამოიწყოს OnStar საავტომობილო სერვისი სამგზავრო ავტომობილებისათვის ევროპის რიგ ქვეყნებში.

კონფერენციის მსვლელობისას გლობალური საგანგებო სერვისის მენეჯერმა, კათერინ ბიშოპმა, და ოპელის სამომავლო მობილურების პროგრამის დირექტორმა, გარეთ რიმერმა, წარმოადგინეს პრეზენტაცია თემაზე: როგორ ეხმარება OnStar-ი საჯარო უსაფრთხოებას. კერძოდ, განიხილეს ავტოსაგზაო შემთხვევაზე ავტომატური რეაგირების (ACR) საკითხი.

როცა ხდება ავტოავარია, მოწყობილობა ავტომატურად ავტოტრანსპორტს სპეციალურად მომზადებულ ოპერატორთან აკავშირებს. თუ მძღოლი ითხოვს შველას ან არ პასუხობს, ოპერატორი აგზავნის საგანგებო ბრიგადას.

OnStar-ი ასევე უზრუნველყოფს დამატებით საგანგებო მხარდაჭერას. იმ შემთხვევაში, თუ მგზავრი ან ნებისმიერი ახლოს მყოფი მოქალაქე, საჭიროებს შველას მათ შეუძლიათ უბრალოდ დაჭირონ ავტომობილში განთავსებულ სპეციალურ ღილაკს და გამოიძახონ სახანძრო, სამაშველო, პოლიციის თუ სასწრაფო სამედიცინო დახმარების ბრიგადა.

ასევე, კონფერენციაზე ბერლინისა და ქვემო საქსონიის ფედერალური მთავრობის

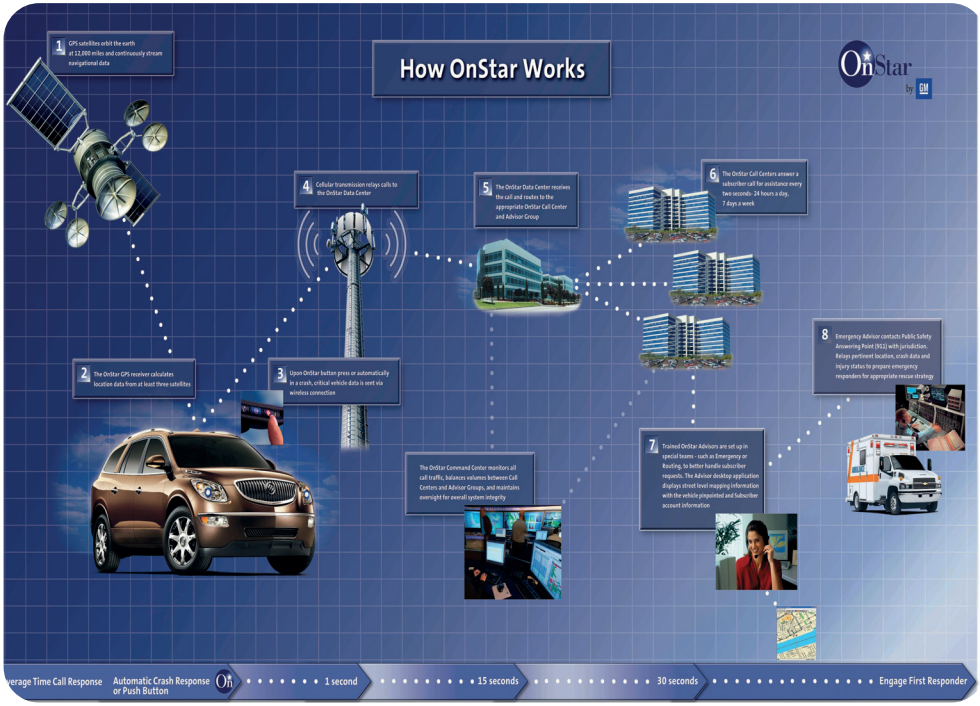
წარმომადგენლებმა, დამსწრე საზოგადოებას გააცნეს, თუ როგორ ახდენენ საერთო ევროპული eCall-ის პროგრამის პოპულარიზაციას ადგილობრივ მოსახლეობაში.

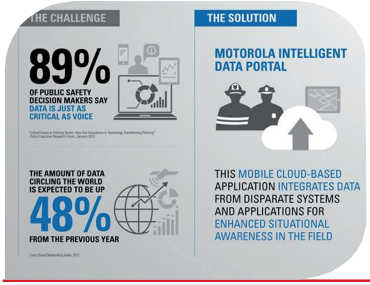
OnStar-ს უკვე ჰყავს 7 მილიონი მომხმარებელი აშშ-ში, კანადაში, ჩინეთსა და მექსიკაში.

საგანგებო მრჩეველთა ჯგუფი OnStar ქსელის მეშვეობით ახდენს მომხმარებელთა მონიტორინგს 24 საათის განმავლობაში. OnStar იღებს ორი შეტყობინებას წამში ერთხელ, ანუ 185 000 შეტყობინებას ყოველდღიურად და ყოველთვიურად ახდენს ავტომატურ რეაგირებას დაახლოებით 5000 ავტოსაგზაო შემთხვევაზე მთელი მსოფლიოს მასშტაბით.

ასევე OnStar-ს ევროპული პროგრამის ფარგლებში ოპელი წარმოადგენს 4G LTE-ს, რომლის მეშვეობითაც wi-fi hotspot ფუნქცია ხელმისაწვდომი იქნება ერთდროულად 7 ერთეული მობილური მოწყობილობისათვის.

წყარო: **http://www.just-auto.com/news/opel-shows-onstar-at-emergency-call-conference_id150247.aspx**





მოტოროლას ჭკვიანი მონაცემთა პორტალი

საჯარო უსაფთხოების უწყებებსა და კომერციულ სამსახურებს სურთ საკუთარი პერსონალი მუდმივ მზადყოფნაში ჰყავდეთ. ამისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია მოძრავი ჯგუფებისათვის საჭირო ინფორმაციის დროული და ეფექტური მიწოდება. დღესდღეობით, ზემოთხსენებული უწყებები, საჭირო ინფორმაციის მიმართ წვდომის დეფიციტს განიცდიან. მათი რესპოდენტები სხვადასხვა ტიპის მოწყობილობებსა და ქსელებს იყენებენ, ასევე პრობლემას წარმოადგენს აპლიკაციებს შორის შესატყვისობა და თანხვედრა.

ჭკვიანი მონაცემთა პორტალი აგროვებს კონტექსტურ ინფორმაციას არსებული მონაცემთა ბაზებიდან და აწესრიგებს მას. ალაგებს მას რუკაზე, ახდენს ადამიანების, რესურსების, მოვლენების, განგაშების და მიმდინარე მოვლენების ლოკაციის განსაზღვრას. Cloud-based mobile აპლიკაცია ახდენს მონაცემთა ინტეგრირებას საჯარო უსაფთხოების სისტემებიდან და მესამე პირთა აპლიკაციებიდან. უზრუნველყოფს მობილურ ჯგუფებს კრიტიკული ინფორმაციით და ეხმარება მათ გადაწყვეტილების მიღებაში. ჭკვიანი მონაცემთა პორტალი შესაძლოა გამოყენებულ იქნას თითქმის ყველა ხელსაწყოს, ოპერატიული სიტემისა და ქსელის მეშვეობით.

წყარო: http://www.9-1-1magazine.com/Prod-Motorola-IDP;
www.motorolasolutions.com/idp

როცა გადაუდებელი დახმარების ნომერზე ბავშვი რეკავს

სუზი ბრენტი, ლონდონის სასწრაფო დახმარების ცენტრის დისპეტჩერი, საავტორო წიგნში ერთ-ერთ თავს იმ ბავშვებს უთმობს, რომლებიც გადაუდებელი დახმარების ნომერზე რეკავენ.

ბავშვების მიერ 999-ზე განხორციელებული ზარებიდან, 90% არამიზნობრივია. ვთხოვთ ყველა მშობელს, მიაქციონ ყურადღება ბავშვებს, რათა გართობის მიზნით არ გამოიყენონ მობილური ტელეფონები.

6 თებერვალი, 2006

გუშინ, 999-ზე ბავშვმა დარეკა. თავიდან ვიფიქრე, რომ პატარა გართობის მიზნით რეკავდა, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ მიზნობრივი ზარი იყო. როგორც წესი, როცა ბავშვები მიზნობრივად რეკავენ, ისინი დიდებთან შედარებით უფრო მშვიდები არიან.

- რა მოხდა?

როცა მესამედ გავუმეორე კითხვა, მხოლოდ მაშინ მიპასუხა.

- შეგიძლიათ მოხვიდეთ, დედამ ვენები გადაიჭრა, აქ ყველგან სისხლია!

- დიახ, ჩვენ მოვალთ, მითხარი შენი მისამართი, სად მოვიდეთ?

- არ ვიცი, მე ჩემს ბიძას დავურეკე, მან კი გამაფრთხილა, რომ თქვენთვის არ დამერეკა.

მივხვდი, რომ საქმე ძალიან ცუდად იყო. ბავშვი დაშინებული იყო. რამდენიმეწუთიანი საუბრის შემდეგ, ბავშვმა მითხრა, რომ სასტუმროში იყვნენ, ლონდონში.

- ეს ინფორმაცია დაგვეხმარება, ახლა შეგიძლია მითხრა ქუჩის სახელი და ლონდონის რომელ ნაწილში იმყოფებით?

- არა, არ ვიცი. დედაა, მოდი სწრაფად.

დედამ მიპასუხა, ის ძლივს საუბრობდა, მხოლოდი იმას იმეორებდა, რომ კარგად იყო და სასწრაფო დახმარება არ სჭირდებოდა, ტელეფონი კი გათიშა.

თეორიულად, ჩვენ არ ვართ ვალდებულები, გავუშვათ დახმარება, როცა გვეუბნებიან რომ ის არ სჭირდებათ. მაგრამ ეს შემთხვევა გამორჩეული იყო, ამ შემთხვევაში ბავშვიც დაზარალებული იყო. მე დავრეკე მობილურ კომპანიაში, მათ დაადგინეს ადგილმდებარეობა და შემთხვევის ადგილზე პოლიცია და სასწრაფო-სამედიცინო დახმარების ბრიგადა გავგზავნეთ.

აღმოჩნდა, რომ ბავშვი მხოლოდ 5 წლის იყო, დედამისი კი ნასვამ მდგომარეობაში იყო და თვითონ მიიღო სხეულის დაზიანება. დაზარალებული საავადმყოფოში გადაყვანის წინააღმდეგი იყო, მაგრამ პოლიციის ჩარევის შემდეგ ის მაინც გადაიყვანეს.

ძალიან ბევრს ვფიქრობდი 5 წლის პატარა გოგონაზე, რომელმაც ასეთი რამ გადაიტანა. როცა 5 წლის ვიყავი, მაშინ ცხოვრებას ვარდისფრად ვუყურებდი და ვერც კი წარმოვიდგენდი, რომ ადამიანს საკუთარი თავისთვის ზიანის მიყენება შეეძლო.

საქართველოს 112-ში ბავშვების მიერ განხორციელებული ზარებიდან ბევრი არამიზნობრივია, მაგრამ არის შემთხვევები, როცა ისინი ნამდვილად ცდილობენ სხვისი სიცოცხლის გადარჩენას.

ნატალია ლომთაძე, 2013 წლის მაისი

ღამის 4 საათზე, 7 წლის ლექსოს დედა მოულოდნელად ცუდად გახდა და გონება დაკარგა. პატარა არ დაიბნა, 112-ზე დარეკა, ოპერატორს მისამართი უთხრა და დახმარება ითხოვა. 112-ის ზარის მიმღები, სასწრაფო-სამედიცინო ბრიგადის შემთხვევის ადგილზე მისვლამდე, ლექსოსთან სატელეფონო კონტაქტზე იყო და ამშვიდებდა მას.

მიუხედავად, ბავშვის მცირეწლოვანებისა, მან მოახერხა და დედა გადაარჩინა.

ორივე ზემოთ აღნიშნულ შემთხვევაში, ბავშვებს რომ გადაუდებელი დახმარების ერთიანი ნომერი არ სცოდნოდათ, შედეგი სრულიად სხვა და მძიმე იქნებოდა.

ამიტომ მნიშვნელოვანია, ბავშვებს მცირე ასაკიდანვე მივაწოდოთ ინფორმაცია, გადაუდებელი დახმარების ერთიანი ნომრის შესახებ და ავუხსნათ, რა შემთხვევაში უნდა დარეკონ.

ევროპაში მე-17 საუკუნემდე მეხანძრეობა არ იყო კარგად განვითარებული. 1254 წელს, საფრანგეთის მეფის ბრძანებით შეიქმნა ჯგუფები, სადაც გაწვრილებული იყვნენ მოხალისეები, რომლებიც ქალაქს დარაჯობდნენ. მათგან დამოუკიდებლად იყვნენ მეფის დაქვემდებარებაში მყოფი დარაჯები. ამ ჯგუფებს უნდა აღეკვეთათ ღამის დანაშაულებები და ხანძრები. 100 წლიანი ომის შემდეგ, პარიზის მოსახლეობა ძალიან გაიზარდა და იგი ყველაზე დიდი ქალაქი გახდა ევროპაში.

მე-16 საუკუნეში რამდენიმე დიდი ხანძარი მოხდა. ამის გამო, მეფე ჩარლზ IX-მ გააუქმა მოხალისე დარაჯების ჯგუფები და დატოვა მარტო მეფის დაქვემდებარებაში მყოფი გუშაგები, რომლებიც გახდნენ ერთადერთი პასუხისმგებელი ჯგუფი დანაშაულებსა და ხანძრებზე.

1853 წლის 1 აპრილს, ცინცინატიში (ქალაქი ოჰაიოს შტატში), პირველი პროფესიონალური, 24 საათიანი, სახანძრო დეპარტამენტი ჩამოყალიბდა, რომელიც სრულად დაკომპლექტებული იყო, არა მოხალისე, არამედ შტატიანი თანამშრომლებით. მათ პირველად გამოიყენეს ორთქლის ძრავა.

ლონდონში, 1666 წელს, დიდი ხანძარი იყო, რომელმაც ათობით ათასი ადამიანი დატოვა უსახლკაროდ. მანამდე სახანძრო ბრიგადები ლონდონში არ იყო, ხოლო ამ ხანძრის შემდეგ სადაზღვევო კომპანიებმა სახანძრო ბრიგადები შექმნეს, რომლებიც მხოლოდ დაზღვეულ შენობებზე მუშაობდნენ.

წყარო: www.wikipedia.com

ყველაზე უცნაური ქუჩები მსოფლიოში

ყველაზე ვიწრო ქუჩა შუქნიშნით

ვიწრო ქუჩა, რომელიც პრაღაში მდებარეობს, სულ რაღაც ნახევარი მეტრი იქნება. ის იმდენად ვიწროა, რომ საპირისპირო მიმართულებით მოძრავი ორი ადამიანი გავლას ვერ ახერხებს. ამიტომ, ქუჩაზე შეუფერხებელი მოძრაობის უზრუნველყოფისთვის დაყენებულია შუქნიშანი.

ყველაზე მოკლე ქუჩა მსოფლიოში

ეს ქუჩა შოტლანდიის ქალაქ ვიკში მდებარეობს. ის შეტანილია გინესის რეკორდების წიგნში, როგორც ყველაზე მოკლე ქუჩა მსოფლიოში, მისი სიგრძე არის სულ რაღაც 2 მეტრი. ამ ქუჩაზე არის მხოლოდ ერთი შენობა - სასტუმრო, რომელიც აშენდა 1883 წელს. ხელისუფლებამ შეუკვეთა სასტუმროს მფლობელებს, რომ სასტუმროს სახელი დაეწერათ შენობის ყველაზე მოკლე მხარეს. მხოლოდ 1887 წელს დაერქვა ამ სასტუმროს ოფიციალურად სახელი - «Ebenezer Place».

ცისფერი ქუჩა

მაროკოს ჩრდილოეთ ნაწილში მდებარეობს ქალაქი შეფშაუენი, რომელიც მთელ მსოფლიოშია ცნობილი თავისი არქიტექტურით და ლანდშაფტიებით, მაგრამ მთავარი ღირსშესანიშნაობა, რითაც ეს ქალაქი უამრავ ტურისტს იზიდავს - ცისფერი ქუჩაა. ქუჩაზე მდებარე ცისფერი სახლები პირველად გაჩნდა ებრაელი ლტოლვილების წყალობით. მათ თავიანთი სახლები ცისფრად გადაღებეს, რაც სიმბოლიზირდებოდა სამოთხესთან და ღმერთთან. ადგილობრივ მოსახლეობას ძალიან მოეწონა ცისფრად შეღებილი სახლები, გარდა ამისა, მათ მიჩნიეს, რომ ცისფერი ფერი კოღოებს აფრთხობდა და გააგრძელეს ებრაელების მიერ დაწყებული საქმე. ამჟამად ქუჩაზე ყველა სახლი ცისფერია.

ყველაზე განიერი ქუჩა მსოფლიოში

ეს ქუჩა არგენტინაში, ბუენოს-აირესის ცენტრში მდებარეობს. ის ითვლება მსოფლიოში ყველაზე განიერ ქუჩად. მისი სიგანე შეადგენს დაახლოებით 150 მ-ს. ამ ქუჩას, 9 ივლისის სახელი დაერქვა არგენტინის დამოუკიდებლობის დღის საპატივცემულოდ. საინტერესოა რომ ეს გზა გადის მთელ ქალაქზე, ჩრდილოეთიდან სამხრეთამდე და აკავშირებს ერთმანეთთან ორ აეროპორტს. ქალაქის ცენტრში აღმართულია 60 მ-იანი. ობელისკი, რომელიც აშენებულია არგენტინის დამოუკიდებლობის 120-ე წლისთავზე.

როგორ ვებრძოლოთ სტრესულ მდგომარეობას

სტრესი - ეს არის მოვლენათა მონაცვლეობა, რომელსაც ჩვენ აღვიქვამთ, როგორც ჩვენი კეთილდღეობის საფრთხეს, რასაც დაძაბულობაში მოჰყავს ჩვენი ნერვული სისტემა.

სტრესი შეიძლება იყოს გარეგანი ან შინაგანი (ფსიქოლოგიური). სტრესის გარეგანი ფაქტორები არის არასასიამოვნო მოვლენები ჩვენს გარემომცველ სამყაროში: ფინანსური პრობლემები, კონფლიქტები, ცვალებადობა, მუდმივი აჩქარება, ხანგრძლივი მარტოობა, წარუმატებელი მცდელობა გააკეთო ბევრი რამ დროის მოკლე შუალედში, ჯანსაღი ცხოვრების წესის დარღვევა და ა.შ.

სტრესთან ბრძოლის ბევრი რჩევა დაფუძნებულია საყოველთაოდ ცნობილ და მარტივ პრინციპებზე. გთავაზობთ ზოგიერთ მათგანს:

ანტისტრესული სავარჯიშო

ერთ-ერთ ანტისტრესულ სავარჯიშოს ეწოდება „თავშესაფარი“. წარმოვიდგინოთ წყნარი კუთხე, სადაც შეიძლება „წასვლა“, განსამარტოვებლად. ეს შეიძლება იყოს სახლი ზღვის პირზე, მთის მწვერვალი, ქოხი ტყეში ან სხვა პლანეტაზე. მთავარია, სანამ იქ იმყოფებით დაწყნარდეთ და ძალა მოიკრიბოთ. რეალურ სამყაროში დასაბრუნებლად თქვენ უბრალოდ უნდა გაახილოთ თვალები.

დროის ორგანიზების შესწავლა

მრავალი საყოველთაო სტრესი დაკავშირებულია მრავალრიცხოვანი ამოცანების დაყენებასთან, ხოლო დროის არასწორი გამოყენების გამო ამ ამოცანათა ნაწილი გადაუჭრელი რჩება. დღეღამეში 24 საათი თითქოს ცოტაა, მაგრამ 8760 სთ. წელიწადში - უკვე რაღაცაა. და ამ დროის გამოყენება შეიძლება სხვადასხვაგვარად. დროის გონივრული გამოყენება - დაბალანსირებული ცხოვრების პირობაა, მაშასადამე კეთილდღეობაც.

ეძებეთ იუმორი ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ხშირად გაიღიმეთ და იცინეთ

ის, ვინც ახერხებს რთულ სიტუაციაში ხუმრობას, სხვებზე უკეთ დაძლევს სტრესულ მდგომარეობას. ზოგჯერ იუმორი გვეხმარება სხვაგვარად შევხედოთ შექმნილ სიტუაციას და სწრაფად გადავჭრათ პრობლემა. იუმორს, ღიმილს და სიცილს გამაჯანსაღებელი ეფექტი აქვს ორგანიზმისთვის, რომელიც იმყოფება სტრესულ მდგომარეობაში.

ერთი წლის განმავლობაში, ყურნალში „112-ის დროით",

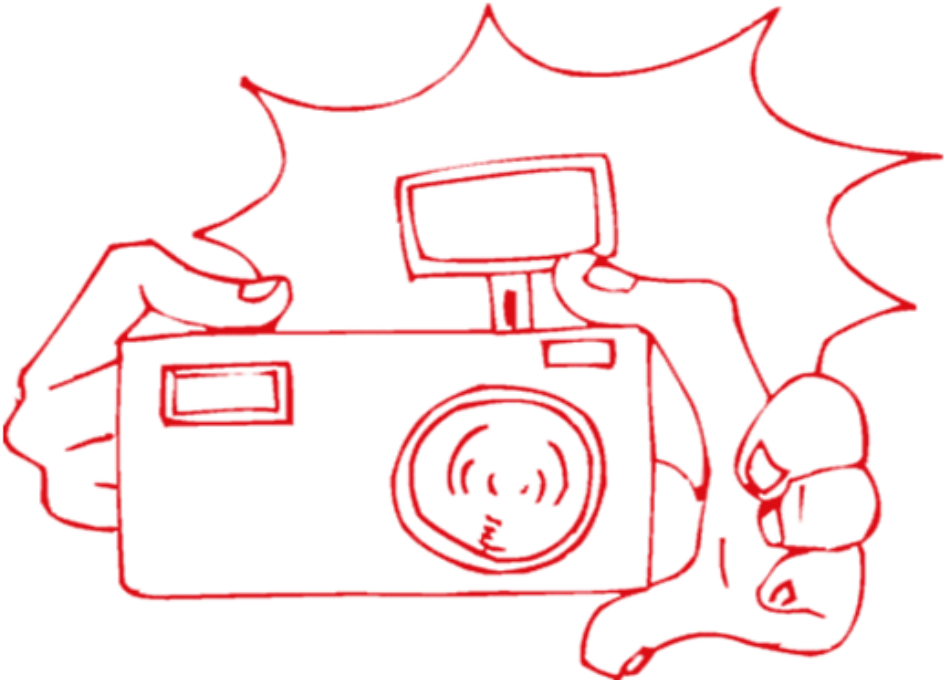
112-ის თანამშრომლებს საშუალება ჰქონდათ მონაწილეობა მიეღოთ

ფოტოკონკურსში.

მადლობას ვუხდით თითოეულ მათგანს კონკურსში მონაწილეობისთვის.

ფოტოკონკურსში გამარჯვებულები სპეციალური პრიზებით დაჯილდოვდებიან.

შემდეგ ნომერში გამოქვეყნდება გამარჯვებული ფოტოები და მათი ავტორები.



შსს სსიპ – 112

ვაშლიჯვრისა და ნუსუბიძის
მიკრორაიონების დამაკავშირებელი
ავტობანი

www.112.ge
112news@112.ge