

მიერ და გაცემულია სათანადო პატენტები. ქვემოთ მოცემულია ცალკეული კონსტრუქციების ახალი ტექნიკური გადაწყვეტა.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. ვ. გოგაძე, მ. გოგაძე, ბ. პაჭკორია, ჩანგლებიანი სატვირთველის სამუშაო აღჭურვილობა, პატენტი P6380, 2014წ.
2. ვ.გოგაძე, გ.გოგაძე, ციცხვიანი სატვირთველია, პატენტი P5696, 2010წ.
3. ვ.გოგაძე, გ.გოგაძე, მ.გოგაძე ერთციცხვიანი ექსკავატორის სამუშაო აღჭურვილობა, P6007, 2011წ.
4. ვ.გოგაძე, მ.გოგაძე, ა.კვირიკაშვილი საფხვიერებელი, P6335, 2014წ.
5. ვ.გოგაძე, გ.გოგაძე, ბულდოზერის სამუშაო აღჭურვილობა, P5633, 2010წ.
6. ვ.გოგაძე, გ.გოგაძე, სკრეპერის სამუშაო აღჭურვილობა, P5634, 2010წ.
7. ვ.გოგაძე, თვითსაცლელი, U1552, 2007წ.
8. ვ.გოგაძე, მ.გოგაძე, ლ. ირემაძე ავტოგრეიდერის სამუშაო აღჭურვილობა, P6400, 2014წ.
9. ვ.გოგაძე, რიჩსტაკერი, P20207113B, 2020წ.
10. ვ. გოგაძე, ველოსიპედი, P20207112B, 2020წ.

კომპიუტერი და ცხოვრების ჯანსაღი წესი

Computer and a healthy lifestyle

მარიამ შიუკაშვილი - სტუ-ს ასისტ. პროფესორი. ტექნიკის მეცნიერებათა კანდიდატი
shiukashvilim777@gmail.com

ლალი გოჩიტაშვილი - სტუ-ს პროფესორი. ტექნიკის მეცნიერებათა კანდიდატი
laligochitashvili@yahoo.com

ია აფციაური - სტუ-ს ასისტ. პროფესორი. ტექნიკის მეცნიერებათა კანდიდატი
la_afciauri_83@mail.ru,

Mariam Shiukashvili - Candidate of Technical Sciences (PhD). Assistant Professor.
shiukashvilim777@gmail.com

Lali Gochitashvili - Candidate of Technical Sciences (PhD). Full Professor.
laligochitashvili@yahoo.com

Ia Apciauri - Candidate of Technical Sciences (PhD). Assistant Professor.
la_afciauri_83@mail.ru,

აბსტრაქტი. კომპიუტერულმა ტექნოლოგიებმა ჩვენს ცხოვრებაში მყარად მოიკიდა ფეხი. განსაკუთრებით კი მსოფლიოში მიმდინარე მოვლენებმა (კორონა ვირუსის პანდემიამ) ხელი შეუწყო კომპიუტერული ტექნოლოგიების გამოყენებას ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. განათლება, სამსახური თუ გართობა სულ უფრო მეტად ხდება დამოკიდებული ამ მოაზროვნე მანქანებზე. სტატიაში გაეცნობით რეკომენდაციებს, იმასთან დაკავშირებით, როგორ უნდა

ვიცხოვროთ ისე, რომ კომპიუტერმა არ დაზიანოს ჩვენი ჯანმრთელობა, შევინარჩუნოთ სასიცოცხლო ენერგია და ვიყოთ პროდუქტიულები.

საკვანძო სიტყვები: თანამედროვე ტექნოლოგიები, ჯანსაღი წესი, ემოციური თვითშეგრძნება, ინტელექტუალური თვითშეგრძნება, სულიერი თვითშეგრძნება, ინტერნეტი, სოციალური ქსელი, კომპიუტერული ჰიგიენა.

Abstracti. Computer technologies have more influenced on our life. Especially nowadays current events, such as Covid-19 pandemic in the world promoted the use of computer technology in our daily lives. Education, work or entertainment are increasingly depended on these thinking machines. In this article you will find recommendations on how to live so that the computer does not harm our health, conserve vital energy and be productive.

დღესდღეისობით, 21-ე საუკუნეში ცხოვრება თანამედროვე ტექნოლოგიების გარეშე ყველა ჩვენგანისათვის წარმოუდგენელია. აღსანიშნავია, რომ კაცობრიობა მილიონობით წელი არსებობდა და ვითარდებოდა კომპიუტერის გარეშე. თანამედროვე ტექნოლოგიები ჩვენი საზოგადოების უდიდესი მიღწევაა. რა თქმა უნდა, უახლოეს ტექნოლოგიებს ძალიან ბევრი დადებითი თვისება გააჩნიათ, ისინი გვცხმარებიან ნებისმიერი საქმიანობის უფრო სწრაფად განხორციელებაში. სოციალური ქსელების მეშვეობით ვიღებთ განათლებას, ვეკონტაქტებით მეგობრებს, ახლობლებს, სხვა ქვეყანაში მცხოვრებ ნათესავებს, ვნახულობთ მათ ფოტოებს, ვგებულობთ მათი ცხოვრების შესახებ, ვეცნობით ახალ ამბებს, ასევე უამრავი კერძო თუ სახელმწიფო კომპანია აკეთებს რეკლამას, ავრცელებს სიახლეებს, რომელიც უამრავი ადამიანის ყურადღების ქვეშ ექცევა, მაგრამ რაც არ უნდა ვისაუბროთ მათ დადებით მხარეებზე, გვერდს ვერ ავუვლით იმ პრობლემებს, რომლებსაც მათი არსებობა და სიმრავლე იწვევს, განსაკუთრებით კი მას შემდეგ, რაც მსოფლიოში მიმდინარე მოვლენებმა (კორონა ვირუსის პანდემიამ) საგანმანათლებლო სისტემა ახალი გამოწვევის - დისტანციური- „ონლაინ“ სწავლების წინაშე დააყენა.

ცხოვრების ჯანსაღი წესი

მაინც რა არის ეს ჯანსაღი წესი, რას გულისხმობს, რას მოიცავს? ხშირად გვესმის და ალბათ არაერთხელ დავფიქრებულვართ კიდეც, თუმცა მთავარი დეტალები ბევრს სათანადოდ არც კი აქვს გაცნობიერებული, მაინც ყველამ იცის, რომ ცხოვრების ჯანსაღი წესი ორგანიზმის ჯანმრთელობის, დღეგრძელობის, სოციალურ ფუნქციათა სრულფასოვნად განხორციელების საწინდარია. სხვა საკითხია, ვინ როგორ მისდევს ამ წესს. ან კი როგორ უნდა მისდიოს ზოგიერთმა, თუ მისი არსიც კი არ აქვს გათავისებული?!

საოფისე სამუშაო ბევრს ხიბლავს: ზიხარ კომფორტულად, სისუფთავეში, ზამთარში - თბილად, ზაფხულში - გრილად და საქმიანობ. ბევრმა არ იცის, რომ საოფისე სამუშაო ჯანმრთელობას გამოუსწორებელ ზიანს აყენებს. "მჯდომარე" პროფესიები მრავალი დაავადების მიზეზი

გახლავთ. რომელი პათოლოგიებით შეიძლება დაგვასაჩუქროს პროფესიამ და როგორ გავხადოთ ის ნაკლებ საზიანო?

ცხოვრების ჯანსაღი წესი არის, უპირველეს ყოვლისა, ცხოვრების აქტიური, კულტურული წესი, ჰუმანური და ცივილიზებული, რომელიც უშუალო კავშირშია ადამიანის ჯანმრთელობასა და დღეგრძელობასთან, კეთილდღეობასა და ბედნიერებასთან. ეს არის უზრალოდ ცხოვრების პოზიცია, ადამიანის ქცევა და შემოქმედება, მიმართული საკუთარი ჯანმრთელობის განმტკიცებისკენ. ცხოვრების ჯანსაღი წესის განსაკუთრებული აქტუალობა გამოწვეულია ადამიანის ორგანიზმზე სხვადასხვა სახის დატვირთვის გაზრდა-ცვლილებით, რაც, თავის მხრივ, განპირობებულია საზოგადოებრივი ცხოვრების გართულებით, ტექნოგენური, ეკოლოგიური, ფსიქოლოგიური, პოლიტიკური თუ საომარი ხასიათის რისკთა მატებით, ადამიანის ჯანმრთელობის მდგომარეობის ნეგატიური ძვრების მაპროვოცირებელ ფაქტორთა გამრავლებით. ასეთი მოსაზრებაც არსებობს: ცხოვრების ჯანსაღი წესი არის ადამიანის გონივრული ქცევის სისტემა (ზომიერება ყველაფერში, ოპტიმალური მოძრაობითი რეჟიმი, გაკაჟება, სწორი კვება, ცხოვრების რაციონალური რეჟიმი, მავნე ჩვევებზე უარის თქმა), რომელიც უნდა ემყარებოდეს რელიგიურ-ეროვნულ ტრადიციებს და ემსახურებოდეს ადამიანის ფიზიკური, სულიერი, ფსიქიკური და სოციალური კეთილდღეობის უზრუნველყოფას რეალურად გარემომცველ სამყაროში.

ცხოვრების ჯანსაღი წესი - ეს არის შრომით, საოჯახო-საყოფაცხოვრებო და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში აქტიურად ჩართულობა-მონაწილეობა. ვიწრო ბიოლოგიური თვალსაზრისით კი საქმე ეხება ადამიანის ფიზიოლოგიურ ადაპტაციურ შესაძლებლობებს როგორც გარესამყაროს ზემოქმედების, ასევე შინაგან სამყაროში განვითარებული ცვლილებების საპასუხოდ. ამ თემაზე მომუშავენი ცხოვრების ჯანსაღ წესში უამრავ კომპონენტს მოიაზრებენ, თუმცა რამდენიმე მათგანი მაინც მთავარ, ბაზისურ ნაწილად არის გამოყოფილი; ესენია:

- ჯანსაღი უნარ-ჩვევების დაუფლება, ჯანსაღად აღზრდა ადრეული ასაკიდანვე;
- გარესამყაროს უსაფრთხოების უზრუნველყოფა, ჯანმრთელობაზე მისი ზემოქმედების შესწავლა;
- მავნე ჩვევებზე (თამბაქოს, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკულ საშუალებათა მოხმარებაზე) უარის თქმა;
- კვება - ზომიერი, ინდივიდუალური ფიზიოლოგიური თავისებურებების შესაბამისი, აგრეთვე - ინფორმირებულობა გამოყენებული პროდუქტების ხარისხიანობის შესახებ;

- მოძრაობა - ფიზიკურად აქტიური ცხოვრება, დღის რეჟიმში სპეციალური ფიზიკური ვარჯიშების ჩართვა ასაკობრივი და ფიზიოლოგიური თავისებურებების გათვალისწინებით;
- ჰიგიენა - პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენის დაცვა, პირველი დახმარების ძირითადი ჩვევების ცოდნა;
- გაკაჟება.
- ცნობილია, რომ ადამიანის ფიზიოლოგიურ მდგომარეობაზე დიდ გავლენას ახდენს მისი ფსიქოემოციური მდგომარეობა, რომელიც, თავის მხრივ, დამოკიდებულია პიროვნების მენტალურ თავისებურებებზე, ამიტომ ზოგიერთი ავტორი ცხოვრების ჯანსაღი წესის განხილვისას შემდეგ ასპექტებსაც გამოყოფს:
- ემოციური თვითშეგრძნება - ფსიქოჰიგიენა, საკუთარ ემოციებსა და პრობლემებთან გამკლავების შესაძლებლობა და ცოდნა;
- ინტელექტუალური თვითშეგრძნება - ადამიანის უნარი შეიტყოს და გამოიყენოს ახალი ინფორმაცია ახალ გარემოში ოპტიმალური მოქმედებისთვის;
- სულიერი თვითშეგრძნება - ადამიანის უნარი დაადგინოს ნამდვილად ღირებული, ფასეული და მნიშვნელოვანი, კონსტრუქციული ცხოვრებისეული მიზნები, ისწრაფოდეს ამ მიზნებისკენ.

ცხოვრების ჯანსაღი წესი და კომპიუტერული ჰიგიენა

ფორმულირებას "ცხოვრების ჯანსაღი წესი" არც თუ დიდი ხნის ისტორია აქვს. ის გასული საუკუნის 70-იან წლებში დამკვიდრდა. ისმის კითხვა: რატომ დადგა დღის წესრიგში ამ ფორმულირების ჩამოყალიბების საკითხი, მით უმეტეს, რატომ გახდა ის ასე აქტუალური და მნიშვნელოვანი? უნდა მოგახსენოთ, რომ ამ თემისადმი ინტერესი უშუალო კავშირშია ადამიანის სიცოცხლის გახანგრძლივებასთან, ადამიანის საარსებო გარემოსა და, რაც მთავარია, საკუთრივ ადამიანის შეცვლასთან. ისიც საყურადღებოა, რომ დღეს აშკარად არის გამოკვეთილი თანამედროვე ადამიანის სამი მთავარი მტერი - დეპრესია, ჰიპოდინამია და დაცემული ზნეობა. თანამედროვე ადამიანს სიცოცხლე გაუხანგრძლივდა, თუმცა დღეს ის გაცილებით ნაკლებად მოძრაობს, ბევრს ჭამს, აქვს მავნე ჩვევები, დაკარგა სულიერება. ყოველივე ამის გამო თანამედროვე ადამიანი მოდუნდა, დაავადმყოფდა და დადარდიანდა. ეპიდემიებთან ბრძოლასთან ერთად "ცივილიზაციის დაავადებები" დაემართა. ეს არის გულ-სისხლძარღვთა და საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის პათოლოგიები, ონკოლოგიური დაავადებები. აღნიშნულ დაავადებათა აღმოცენება, განვითარება და შედეგი დამოკიდებულია არა მხოლოდ გარეგან ფაქტორებზე, არამედ საკუთრივ ადამიანის ცხოვრების წესზე. მედიცინამ და ჯანდაცვამ მიაღწიეს იმ დონეს, რომლითაც მაქსიმალურად არის შესაძლებელი ადამიანის ჯანმრთელობის

გაუმჯობესება, სიცოცხლის გახანგრძლივება, თუმცა ეს არ კმარა, საჭიროა მოსახლეობის გაჯანსაღების სხვა გზების ძიება. სწორედ ეს გზაა ცხოვრების ჯანსაღი წესი, რომელიც ადამიანმა თავად უნდა დაიცვას და რომლის არსიც არის სულისა და სხეულის (ანუ ფსიქიკისა და სომა⁸⁵) ჯანმრთელობის შენარჩუნება თვითშეზღუდვისა და საგანგებო ვარჯიშების მეშვეობით.

ჩვენ განუწყვეტლივ ვხარჯავთ სასიცოცხლო ენერგიას. არა მხოლოდ მაშინ, როცა ვაზროვნებთ, ვფიქრობთ, ვმუშაობთ, ფიზიკურად ვაქტიურობთ, არამედ მაშინაც, როცა ვისვენებთ ან გვძინავს. გული, ფილტვები, თირკმელები და სხვა ორგანოები არასოდეს ისვენებენ. მათი ცხოველყოფილობა უწყვეტია. ამის კვალობაზე, მათ განუწყვეტლივ სჭირდებათ ენერგია. ენერგიის წარმოქმნა-ხარჯვის სათანადო ბალანსს მხოლოდ ჯანმრთელი ორგანიზმი ინარჩუნებს. ყოველივე ამის გათვალისწინებით, ეცადეთ დაიცვათ ჯანმრთელობის ოთხი მთავარი პრინციპი. ამით ორგანიზმსაც გაიჯანსაღებთ და სიცოცხლესაც გაიხანგრძლივებთ.

პროფესიის შეცვლა ძნელია, ამიტომ უმჯობესია, იმაზე ვიფიქროთ, როგორ დავიყვანოთ მინიმუმამდე პროფესიიდან მომავალი საფრთხე.

სპეციალისტები ამბობენ, რომ მჯდომარე სამუშაოს ნეგატიური შედეგების შემცირება სამუშაო ადგილის სწორი ორგანიზებითაც არის შესაძლებელი... - ოფისში მომუშავეთა უმრავლესობას შრომა კომპიუტერთან უწევს. მასთან ურთიერთობის მოგვარებაში კომპიუტერული ჰიგიენა დაგეხმარებათ:

- კომპიუტერი პირდაპირ უნდა დაიდგათ. ეს აუცილებელია არა მხოლოდ ხერხემლისთვის, არამედ კისრის კუნთებისთვისაც, რომლებსაც ძლიერ უჭირთ, როდესაც მათ მფლობელს თავი მუდმივად გვერდზე მდგარი ეკრანისკენ აქვს მიბრუნებული.
- მონიტორის ხარისხი უნდა აკმაყოფილებდეს მოთხოვნებს, უნდა იყოს უსაფრთხო, დიაგონალი - 17 დუიმი, გარჩევადობა – მინიმუმ 1024X768 პიქსელი 80-100-ჰერციანი რეჟიმის დროს.
- მონიტორი არ უნდა ირეკლავდეს სინათლის სხვა წყაროს (ფანჯრიდან შემოსულ სინათლეს, ნათურას და სხვა). ის ყოველდღე უნდა გაწმინდოთ ანტისეპტიკური ხსნარით.
- მონიტორის ირგვლივ ფონური განათება არ უნდა იყოს მკვეთრად კონტრასტული - მეტისმეტად ძლიერი ან სუსტი. დაუშვებელია კომპიუტერთან მუშაობა მაგიდის ნათურით განათების პირობებში.
- 30 წუთში ერთხელ აუცილებელია 2-3-წუთიანი შესვენება.

სოციალური ქსელების გავლენა საზოგადოებაზე

⁸⁵ სომატური - SOMA, SOMATOS - სხეული, ტანი

რაოდენ სამწუხაროც არ უნდა იყოს, უნდა აღვნიშნოთ, რომ ინტერნეტსა და კომპიუტერს დადებითი ფაქტორების გარდა დიდი ზიანის მოტანაც შეუძლიათ და ბევრ პრობლემას იწვევენ, ეს ბოლო წლებში უფრო თვალსაჩინო გახდა და უფრო მეტი ადამიანი განიცდის გავლენას. ერთ-ერთი საკითხი, რომელიც ძალზედ აქტუალურია, სოციალური ქსელების გავლენაა საზოგადოებაზე. პრობლემა დღითიდღე უარესდება და თუ რაიმე ზომები არ იქნება მიღებული სავალალო შედეგამდე მიგვიყვანს. დროის ხარჯვა, ალბათ ერთ-ერთია, რომლის აღდგენაც შეუძლებელია, ბევრი ადამიანი მხოლოდ ვირტუალური სამყაროთი, ინტერნეტითა და სოციალური ქსელებით ცხოვრობს, ეს მართლაც რომ საშინელებაა, ასეთი ადამიანები მოწყვეტილნი არიან რეალურ სამყაროს და გაუცხოებულნი არიან გარშემომყოფებისაგან, მათი გონება, ფსიქიკა იმდენად დახშულია, რომ ვერ აცნობიერებენ რას სჩადიან, სოციალური ქსელები მათზე როგორც ნარკოტიკი ისე მოქმედებენ, რომლებსაც ვერ სწყდებიან და მათ გარეშე ცხოვრება წარმოუდგენლად მიაჩნიათ. ასეთ პიროვნებებს, რასაკვირველია, ფსიქოლოგთა დახმარება და ახლობების გვერდში დგომა ესაჭიროებათ, მათ უნდა გაიაზრონ და გაანალიზონ თუ რაოდენ სახიფათოა მათთვის და მათი ცხოვრებისთვის, პირველ რიგში, ჯანმრთელობისათვის ეს ყოველივე. ყოველდღიურად უამრავი ადამიანი კარგავს ძვირფას დროს სხვადასხვა ინტერნეტ საიტებზე, ბლოგებზე, ცოცხალურ ქსელებში "ძრომიალით". დღეს ყველაზე პოპულარული ქსელი მთელ მსოლიოში Facebook-ია, მასში მილიონობით ადამიანია დარეგისტრირებული და ყოველდღიურად უთვალავი ინფორმაცია ვრცელდება. ჩვენ შეიძლება ვერც კი გავაცნობიეროთ ბოლომდე ყოველდღიურად როგორ უფრო მეტად გვითრევენ და თავისკენ გვიზიდავენ სოციალური ქსელები, ვხდებით მასზე დამოკიდებულნი და ერთი დღეც კი მათ გარეშე ცხოვრება წარმოუდგენლად, საოცრებად მიგვაჩნია, სწორედ ეს არის ის გავლენა, რომელიც ჩვენს ფსიქიკაზე ძალზედ უარყოფითად მოქმედებს. რაოდენ სამწუხაროც არ უნდა იყოს ზოგიერთი ოჯახი სწორედ სოციალური ქსელების საშუალებითაც დანგრეულა. აღსანიშნავია, რომ დიდ ბრიტანეთში განქორწინებების 20%, სწორედ სოციალურ ქსელ Facebook - ს უკავშირდება. ამ ინფორმაციას The Daily Mail წერს, იმ იურიდიულ კომპანიებზე დაყრდნობით, რომლებიც განქორწინების საქმეებზე მუშაობენ. ამის მოსმენა თითოეული ჩვენგანისათვის მართლაც დაუჯერებელი და წარმოუდგენელია.

ადამიანის ფსიქიკა იმდენად რთული აგებულებისაა, რომ წინასწარ ვერ განვჭვრეტთ და ვერ ვიწინასწარმაცხველებთ თუ ვის შეიძლება დაემართოს მსგავსი რამ და ვის არა, არავინაა დაცული და გარანტირებული. რა თქმა უნდა, ეს ყველაფერი ჩვენზეა დამოკიდებული, გავუფრთხილდეთ საკუთარ ფსიქიკას, შვილების, მეგობრებისა და ახლობლების ჯანმრთელობას.

დასკვნა: უნდა ვაღიაროთ, რომ ინტერნეტ სივრცეს თითოეული ჩვენგანის ცხოვრებაში საკმაოდ დიდი ადგილი უჭირავს, იგი ინფორმაციის გავრცელების უსწრაფესი საშუალებაა. სოციალური ქსელებით კონტაქტის დამყარება ძალზედ მარტივია, შესაძლებელია რამოდენიმე ადამიანს ერთდროულად ვესაუბროთ. თითქოს ყველაფერი ჩვეულებრივად და არაფერ განსაკუთრებულს ვაკეთებთ, მაგრამ, წარმოიდგინეთ, რომ ვინმემ აგვიკმალოთ ერთი ან ორი კვირის განმავლობაში ინტერნეტის და ზოგადად კომპიუტერის მოხმარება. ზოგიერთს შეიძლება გაუცხოება, შიში და, უარეს შემთხვევაში დეპრესია დაემართოს, სწორედ ეს არის, რომ ადამიანი თავისდაუნებურად ზეგავლენის ქვეშ ექცევა, მისი ორგანიზმი და გონება გაუცნობიერებლად ითხოვს "საკვების მიღებას" ინტერნეტისა და სოციალური ქსელების სახით. თითოეული ჩვენგანი რაღაც დოზით დამოკიდებულნი ვართ მათზე, თუმცა 21-ე საუკუნეში სხვაგვარად ცხოვრება წარმოუდგენელია, ინტერნეტ სივრცე იძლევა იმის საშუალებას, რომ ესა თუ ის ინფორმაცია გავრცელდეს უსწრაფესად მთელი მსოფლიოს მასშტაბით, მთავარი პრობლემა, ისაა, რომ უნდა ვისწავლოთ დროის კონტროლი, თუ რამდენი საათი დავუთმობთ დღეში ინტერნეტს და ვემებოთ მხოლოდ აუცილებელი და მნიშვნელოვანი ინფორმაცია, თუ ეს ასე იქნება, მაშინ ის პრობლემები, რომლებიც თითქმის ყველა ქვეყანას აწუხებს მეტ-ნაკლებად მოგვარებული იქნება, აღარ დაიტანჯება უამრავი ადამიანი სიმარტოვის გრძნობით, გაუცხოვებით, ურთიერთობების ნაკლებობით. იმ ხალხს, რომელიც დღის უდიდეს ნაწილს კომპიუტერთან და ინტერნეტში ატარებს, ადრე თუ გვიან აუცილებლად შეექმნება მენტალური პრობლემები, რომელთა მოგვარება რაც დრო გავა უფრო და უფრო გართულდება. განსაკუთრებით ფრთხილად უნდა ვიყოთ ბავშვებთან, ვაკონტროლოთ ისინი და არ მივცეთ იმის საშუალება, რომ თავისუფალი დროის დიდი ნაწილი ინტერნეტში ყოფნით დახარჯონ, წინააღმდეგ შემთხვევაში ისინი მოწყდებიან რეალურ ცხოვრებას, გახდებიან ჩაკეტილები, დაუზიანდებათ ნერვული სისტემა. თუ მათ ეს პრობლემა ბავშვობიდანვე გაუჩნდებათ მისი მოგვრება დროთა განმავლობაში გართულდება და შეიძლება გამოუსწორებელ შედეგამდეც მივიდეთ. ის ეფექტი რასაც გაუცხოვება იწვევს, ადამიანის ცხოვრებას რადიკალურად ცვლის, მას არ აქვს ურთიერთობა გარშემომყოფებთან, ჩაკეტილია საკუთარ თავში, ცდილობს ყოველთვის მარტო იყოს, აღარ ესმის ახლობლებისა და მეგობრების, ჰგონია რომ ირგვლივ ყველაფერი უაზრობაა და ერთადერთი რამ რაც ასეთ ადამიანს აბედნიერებს კომპიუტერია. რაოდენ სამწუხაროც არ უნდა იყოს ასეთი ადამიანები ჩვენ გარშემო არც თუ ცოტაა, მათ დახმარება და თანადგომა სჭირდებათ, პირველ რიგში, აუცილებელია სპეციალისტების, ფსიქოლოგების ჩარევა, მათ გარეშე შეუძლებელია იმ ფსიქიკური

დაზიანებების აღმოფხვრა, რომლებიც "დაავადებულებს" ესაჭიროებათ. რაოდენ რთული მოსასმენიც არ უნდა იყოს ასეთი პიროვნებები მართლაც რომ დაავადებულნი არიან, ეს 21-ე საუკუნის დაავადებაა, რომელიც დღითიდღე უარესდება.

თანამედროვე ტექნოლოგიები უნდა გამოვიყენოთ კეთილსინდისიერად, არ უნდა დავკარგოთ ფუჭად დრო და რაც მთავარია, არ შევუქმნათ საფრთხე ჩვენს ჯანმრთელობას. თუ თითოეული ჩვენგანი გაიაზრებს ამას და შეეცდება მაინც რომ შეცვალოს რამე, ეს უკვე წინგადადგმული ნაბიჯი იქნება, თანადგომით და ერთიანობით ყველა პრობლემა მოგვარდება.

და ბოლოს, ჯანსაღი ცხოვრების ერთგვარი ინდიკატორია კარგი განწყობა, რომელიც ადამიანის ემოციურ, მენტალურ, ინტელექტუალურ, ფიზიკურ, სოციალურ და სულიერ სფეროებს მოიცავს. გვახსოვდეს შეგონება: "ჯანსაღ სხეულში ჯანსაღი სულია."⁸⁶

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. <http://intermedia.ge/%E1%83%A1%E1%83%A2%E1%83%90%E1%83%A2%E1%83%98%E1%83%90/54286-21-%E1%83%94-%E1%83%A1%E1%83%90%E1%83%A3%E1%83%99%E1%83%A3%E1%83%9C%E1%83%98%E1%83%A1%E1%83%90%E1%83%A5%E1%83%A2%E1%83%A3%E1%83%90%E1%83%9A%E1%83%A3%E1%83%A0%E1%83%98%E1%83%9E%E1%83%A0%E1%83%9D%E1%83%91%E1%83%9A%E1%83%94%E1%83%9B%E1%83%90/19/user:%E1%83%9A%E1%83%98%E1%83%99%E1%83%90%20%E1%83%9A%E1%83%9D%E1%83%9B%E1%83%98%E1%83%AB%E1%83%94:show:channel>
2. <http://www.mkurnali.ge/profilaqtika2/2432-ckhovrebis-jansaghi-tsesi-arsi-da-princepebi.html>
3. კომპიუტერი და ჯანმრთელობა - ავერსი (aversi.ge)
4. ჯანსაღ სხეულში ჯანსაღი სულია - ვიკიპედია (wikipedia.org)
5. სომატური - უცხო სიტყვათა ლექსიკონი (nplg.gov.ge)

⁸⁶ ლათინური ფრთიანი ფრაზა