

იპენი +



ეროვნული

ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი ინვალიდებისათვის

13

17 13
2009

№3 მარტი აპრილი მაისი 2009

იპენი



INTERNATIONAL

ავერსის მსოფლიო



დონის კლინიკა

მაღალი ხარისხი. დაბალი ფასები!



ექიმი-სპეციალისტები

ოჯახის ექიმი	ოფთალმოლოგი	ქირურგი
თერაპევტი	ალერგოლოგი	გასტროენტეროლოგი
პედიატრი	ოტო-რინო-ლარინგოლოგი	დერმატო-ვენეროლოგი
გინეკოლოგი	რევმატოლოგი	კოსმეტოლოგი
კარდიოლოგი	სტომატოლოგი	ექოსკოპისტი
ნევროლოგი	ანგიოლოგი	რენტგენოლოგი
ბავშვთა ნევროლოგი	უროლოგი	ექიმი-ლაბორანტი
ენდოკრინოლოგი	პროქტოლოგი	ფიზიოთერაპევტი
ონკოლოგი		ინფექციონისტი

მისამართი: თბილისი 0160, ვაჟა-ფშაველას გამზ. 27ბ

მიღება ყოველდღე - 9:00 - 21:00 სთ. შაბათ-კვირას - 10:00 - 19:00 სთ.

ტელ.: 399-888; 391-501; 394-853; 427-474; 967-227

ფაქსი: 399-370

ელ-ფოსტა: clinic@aversi.ge

www.aversi.ge

UDC(uak) 050-056.
26+369.25+368. 945-ი -474

სარედაქციო საბჭო

თეიმურაზ მიქიაშვილი
კარლო მუშეკუდიანი

მთავარი რედაქტორი

თეიმურაზ მიქიაშვილი
ტელ 893335887

**გამომცემელი
რედაქტორი:**

კარლო მუშეკუდიანი
ტელ.: 897203960

გამომცემელი:

კავშირი „იმედი+“

**საკონტაქტო
ინფორმაცია**

ჟურნალი „იმედი+“

ს.ჩიქოვანის ქ.14
ტელ.: 365627
ელ ფოსტა:
pr_imediplus@yahoo.com

ჟურნალი რეგისტრირებულია საქართველოს იუსტიციის სამინისტროში რეგისტრაციის ნომერი: 01343/12/0726

გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის რეზოლუცია2
ანთროპოკოსმიური მედიცინა ადამიანის
ჯანმრთელობის სამსახურში.....4
ერთი ინვალიდის მონოლოგი6
აუტოგენური ნვრთნა7
გადაადგილების ახალი ტექნოლოგიები9
სტუმრად გორის „ინვალიდთა კლუბში“ 10
იმედი ბოლოს კვდება12
გამოსმაურებები13
გარიყულობიდან თანასწორობამდე.....14
ბოისას ზამთრის სპეციალური ოლიმპიური თამაშები 15
მფრინავი ჯესიკა 15
ქ. თბილისის 200-ე საშ. სკოლის
აღსაზრდელთა შემოქმედება 16
სპორტული ცეკვები საინვალიდო ეტილით 18
ჩვენი განმარტებითი ლექსიკონი18
ვალენტინ დიკულის რჩევები 19
საინვალიდო სპორტის პრობლემები საქართველოში21
იქნებ დავნერგოთ ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა22
უსინათლოთა ანბანი23
ორი კაპიტანი24
ბარაკ ობამამ ინვალიდებს გულწრფელი ბოდიში მოუხადა.....25
ადამიანის გონებრივი და ფიზიკური
განუვითარებლობის შედეგები26
გაკაჟება28
დღის რეჟიმი29
როგორ შევარჩიოთ ეტილი-სავარძელი30
ფიტნესი თანამედროვე ცხოვრებაში31
მოზაიკა32

**ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ
ტირაჟი 1000**

გარეკანზე „იმედი“ თეჯა. ქ. თბილისის №200-ე საჯარო სკოლის VII კლასის ერთობლივი ნამუშევარი. პედაგოგი დალი მაკარიძე



იბეჭდება ფონდი ღია საზოგადოება-საქართველოს მხარდაჭერით

რედაქციაში შემოსული მასალები არ რეცენზირდება და ავტორებს არ უბრუნდება. რედაქციის მოსაზრება შეიძლება არ ემთხვეოდეს სტატიის ავტორის მოსაზრებებს. ჟურნალში გამოქვეყნებული ფაქტების სიზუსტეზე პასუხს აგებს სტატიის ავტორი. ჟურნალისთვის მიერ ჩანერილი აუდიო მასალა ინახება ერთი თვის განმავლობაში. აღნიშნული ვადის გასვლის შემდეგ პრეტენზიები არ მიიღება.
ჟურნალში გამოქვეყნებული სტატიებისა და ფოტოსურათების გადაბეჭვდა რედაქციასთან შეთანხმების გარეშე აკრძალულია. სარეკლამო მასალების შინაარსსა და სტილზე პასუხისმგებელია შემკვეთი

გაერთიანებული
ერების ორგანიზაცია



გენერალური ასამბლეა

/ლმ/48/96
4 მარტი 1994

ორმოცდამერვე სესია
პუნქტი 109

**გენერალური ასამბლეის მიერ მიღებული რეზოლუცია
დღის წესრიგი**

48/96.

ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფის სტანდარტული წესები

შინაარსი
შესავალი

საკითხის ისტორია და არსებული მოთხოვნები
საერთაშორისო საქმიანობა წარსულში
სტანდარტული წესების შემუშავების ისტორია
ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფის სტანდარტული წესების მიზანი და
შინაარსი
ინვალიდთა მიმართ დამოკიდებულების პოლიტიკის ძირითადი კონცეფციები

პრეამბულა

I. თანასწორუფლებიანი მონაწილეობის წინამძღვრები

- წესი 1. პრობლემის გააზრების გაღრმავება
- წესი 2. სამედიცინო მომსახურება
- წესი 3. რეაბილიტაცია
- წესი 4. დამხმარე მომსახურებანი

II. თანაბარ შესაძლებლობათა შექმნის მიზნობრივი სფეროები

- წესი 5. მისაწვდომობა
- წესი 6. განათლება
- წესი 7. დასაქმება
- წესი 8. შემოსავლების შენარჩუნება და სოციალური უზრუნველყოფა
- წესი 9. ოჯახური ცხოვრება და პიროვნების თავისუფლება
- წესი 10. კულტურა
- წესი 11. დასვენება და სპორტი
- წესი 12. რელიგია

III. განსორციელების ღონისძიებანი

- წესი 13. ინფორმაცია და გამოკვლევები
- წესი 14. პოლიტიკის შემუშავება და დაგეგმვა
- წესი 15. კანონმდებლობა
- წესი 16. ეკონომიკური პოლიტიკა
- წესი 17. საქმიანობის კოორდინაცია
- წესი 18. ინვალიდთა ორგანიზაციები
- წესი 19. პერსონალის მომზადება
- წესი 20. ეროვნული კონტროლი და ინვალიდებთან დაკავშირებული პროგრამების შეფასება
წესების აღსრულებისას
- წესი 21. ტექნიკური და ეკონომიკური თანამშრომლობა
- წესი 22. საერთაშორისო თანამშრომლობა

IV.

კონტროლის მექანიზმი

შესავალი

საკითხის ისტორია და არსებული მოთხოვნები

1. მსოფლიოს ყველა ქვეყანასა და საზოგადოების ნებისმიერ ფენაში არიან ინვალიდები. მათი რიცხვი მსოფლიოში მნიშვნელოვანია და განაგრძობს ზრდას.

2. ინვალიდობის მიზეზები და შედეგები განსხვავებულია სხვადასხვა ქვეყნებში. ეს განსხვავებები აიხსნება სახელმწიფოთა სხვადასხვა სოციალურ-ეკონომიკური პირობებითა და თავიანთი მოქალაქეთა კეთილდღეობის უზრუნველსაყოფად მიმართული სხვადასხვა ღონისძიებებით.

3. ინვალიდების მიმართ ამჟამად განხორციელებული პოლიტიკა – უკანასკნელი ორასი წლის განმავლობაში საზოგადოების განვითარების შედეგია. ეს პოლიტიკა ბევრ შემთხვევაში ასახავს ცხოვრების საერთო პირობებსა და სხვადასხვა დროს განხორციელებულ სოციალურ-ეკონომიკურ პოლიტიკას, მაგრამ ინვალიდობას აქვს მისთვის დამახასიათებელი მრავალი შტრიხი, რამაც გავლენა იქონია ინვალიდთა ცხოვრების პირობებზე. უმეცრება, უგულვებელყოფა, ცრუნარმოდგენები და შიში – აი ის სოციალური ფაქტორები, რაც მთელი ისტორიის მანძილზე აბრკოლებდა ინვალიდთა შესაძლებლობების განვითარებას და ინვესტა მათს იზოლაციას.

4. წლების განმავლობაში ინვალიდთა მიმართ პოლიტიკა იცვლებოდა: მან განვლო გზა შესაბამის დანერგვებულ ტექნოლოგიებში ინვალიდთა ჩვეულებრივი მოვლიდან ინვალიდი ბავშვების განათლების მიღებამდე და იმ პირთა რეაბილიტაციამდე, რომლებიც მონიფულულობის ასაკში გახდნენ ინვალიდები. განათლებისა და რეაბილიტაციის წყალობით ინვალიდებმა უფრო აქტიურად დაიწყეს გამოსვლები მათ მიმართ განხორციელებული პოლიტიკის შემდგომი განვითარებისათვის. შექმნილია ინვალიდთა, მათი ოჯახებისა და მხარდამჭერთა ორგანიზაციები, რომლებიც გამოდიან ინვალიდთა ცხოვრების პირობების გაუმჯობესების მოთხოვნით. მეორე მსოფლიო ომის შემდგომ გაჩნდა ისეთი კონცეფციები როგორცაა ინტეგრაცია და ინვალიდთა ჩაბმა საზოგადოების ნორმალური ცხოვრებაში, რაც ასახავს მათი პოტენციური შესაძლებლობების მზარდ გაგებას.

5. 60-იანი წლების ბოლოს ზოგიერთ ქვეყანაში ინვალიდთა ორგანიზაციებმა დაიწყეს ახალი კონცეფციის შემუშავება. ეს კონცეფცია ითვალისწინებდა მჭიდრო კავშირს იმ შეზღუდვებსა, რასაც განიცდის ინვალიდი და მისი გარემომცველი სამყაროს სტრუქტურას, ხასიათსა და ამ კატეგორიის ადამიანთა მიმართ მოსახლეობის დამოკიდებულებას შორის. ამასთან, ინვალიდთა პრობლემებს სულ უფრო ხშირად აშუქებენ განვითარებად ქვეყნებში. ზოგიერთ ამ ქვეყანაში ინვალიდთა პროცენტი მოსახლეობის საერთო რაოდენობაში მეთად მაღალია, ამასთან, როგორც წესი, ინვალიდები საზოგადოების ყველაზე ღარიბი წევრები არიან.

საერთაშორისო საქმიანობა წარსულში

6. ინვალიდთა უფლებები უკვე კარგა ხანია გაერთიანებული ერების ორგანიზაციისა და სხვა საერთაშორისო ორგანიზაციების განსაკუთრებული ყურადღების საგანია. ინვალიდთა საერთაშორისო წლის (1981 წელი) ყველაზე მნიშვნელოვანი შედეგი იყო მოქმედების მსოფლიო პროგრამა ამ კატეგორიის ადამიანთა მიმართ, რაც მიიღო გენერალურმა ასამბლეამ 1982 წლის 3 დეკემბერს თავისი 37/52 რეზოლუციით 1/. საერთაშორისო წელმა და მოქმედების მსოფლიო პროგრამამ მძლავრი ბიძგი მისცა პროგრესს ამ სფეროში. მათი განხორციელებისას ხაზი ესმებოდა ინვალიდთა უფლებებს. სხვა მოქალაქეთა შესაძლებლობების თანაბრად და ცხოვრების პირობების თანაბარ გაუმჯობესებას ეკონომიკური და სოციალური განვითარების შედეგად. გარდა ამისა, პირველად განისაზღვრა ინვალიდობა, როგორც ურთიერთობის ფუნქცია ინვალიდებსა და მათს გარემოცვას შორის.

7. 1987 წელს სტოკჰოლმში გაიმართა ექსპერტთა გლობალური თათბირი გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის მიერ გამოცხადებული ინვალიდთა ათწლეულის შუა ხანებში მათ მიმართ მოქმედების მსოფლიო პროგრამის განხორციელების მიმდინარეობის განსახილველად. ამ თათბირზე შემოთავაზებული იყო ფილოსოფიური კონცეფციის შემუშავება მომავალში პრიორიტეტულ ღონისძიებათა განსაზღვრის მიზნით. ამ კონცეფციას საფუძვლად უნდა დაედოს ინვალიდთა უფლებების აღიარება.

8. ამასთან დაკავშირებით თათბირმა რეკომენდაცია მისცა გენერალურ ასამბლეას მოენვია სპეციალური კონფერენცია ინვალიდთა მიმართ დისკრიმინაციის ყოველგვარი ფორმის აღმოფხვრის შესახებ საერთაშორისო კონვენციის შემუშავების მიზნით, რისი რატიფიცირებაც უნდა მომხდარიყო სახელმწიფოთა მიერ ათწლეულის ბოლოს.

9. კონვენციის საერთო პროექტი მოამზადა იტალიამ და წარედგინა გენერალურ ასამბლეას თავის ორმოცდამეორე სესიაზე. მოგვიანებით, გენერალური ასამბლეის ორმოცდამეოთხე სესიაზე, შვეციამ გააკეთა განცხადება, რაც ეხებოდა კონვენციის პროექტს, მაგრამ ორივე შემთხვევაში ვერ მიაღწიეს კონსენსუსს ასეთი კონვენციის მიზანშეწონილობასთან დაკავშირებით. ბევრი წარმომადგენლის აზრით, არსებული დოკუმენტები, რაც ადამიანის უფლებებს ეხება, უზრუნველყოფს ინვალიდებს სხვა პირებთან თანაბარი უფლებებით.

ანთროპოკოსმური მედიცინა ადამიანის ჯანმრთელობის სამსახურში

ივორ ღოლიძე

მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი, ენერგოინფორმაციულ მეცნიერებათა საერთაშორისო აკადემიის ნამდვილი წევრი, აკადემიკოსი, თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის ფიზიკური მედიცინის დეპარტამენტის ხელმძღვანელი

ბაბრძლეა, ღასაწყისი №2

ადამიანს — ღმერთის მიერ მინიჭებული გონითა და ნიჭით შეუძლია საკუთარი ორგანიზმის ჯანმრთელობის შენარჩუნება. თავისივე ინერტულობისა და სიზარმაცის დაძლევა, ნებისყოფით, სიმტკიცისა და შეუბრალებლობის გამოვლინებით ადამიანთა ურთიერთობისა და სიტუაციების სახეობათა მრავალფეროვნება ქმნის იმას, რასაც ჩვენ გამოცდილებას, ინტელექტს, მსოფლმხედველობას ვუნოდებთ — ხოლო, როდესაც ეს ყველაფერი შიგნით გროვდება — სულს.

ადამიანი ღმერთის ძალისხმევით იძენს მისი ორგანიზმისათვის საჭირო ურთულეს თვითრეგულირებად და თვითაღდგენითი სისტემის უნარიანობის თვისებებს, რასაც შეუძლია ნებისმიერი დაავადების უკუგანვითარება. კოსმოსიდან ფიზიკური სხეული (მკვრივი ანუ ხილვადი) იმართება არახილვადი, ფაქიზი მატერიალური სხეულების (ეთერული, ასტრალური, მენტალური, სულიერი) ურთიერთდაკავშირებული ფუნქციური მექანიზმების ამოქმედების საშუალებით. კოსმოსიდან ენერგიის მიღების და მისი ფიზიკური სხეულისათვის გადაცემის ფუნქციას ასრულებს ეთერული სხეული, რომელიც მიღებულ ენერგიას ანაწილებს ფიზიკურ, ასტრალურ და მენტალურ სხეულებს შორის ჩაკრების (ენერგეტიკული ფანჯრების) ენერგეტიკული არხების საშუალებით. ენერგიის განსაზღვრული სახეობა (მიღებული საკვებიდან, ჰაერიდან, მზიდან, დედამიწიდან..) შესაბამისი მოთხოვნილების მიხედვით ნაწილდება სხეულის სხვადასხვა ორგანოებში და სისტემებში. ჩაკრები არა მარტო ლებულობს ენერგიას, არამედ ასხივებს კიდევაც მას ადამიანის აზრებითა და გრძნობებით შექმნილი განსაზღვრული სიხშირისა და სიძლიერის ვიბრაციის სახით.

სასიცოცხლო ენერგიის უკმარისობა, მისი არასწორი განაწილება სხეულის ორგანოებში და სისტემებში, დაბლოკილი ენერგიის არხები და ჩაკრები, ბიოველის ფორმისა და სტრუქტურის დარღვევა იწვევს დაავადებებს, რომელთა დარღვევის მიზეზები განპირობებულია არასწორი ცხოვრების წესით, გაუკუღმართებული აზროვნებით, უარყოფითი ემოციებით, დამახინჯებული სულიერებითა და ა.შ.

მინიერი ცხოვრების გზაზე ადამიანი თავისი საქციელით, სიტყვით და აზროვნებით იქმნის კარმას (ბედისწერას), როგორც პირადულსა და გვაროვნულს, ისე ეროვნულს, რელიგიურს, სახელმწიფოებრივს და ა.შ.

მკურნალი ბიოენერგეტიკოსების გამოკვლევე-

ბით დადგინდა, რომ ყოველ მეათე ადამიანს (ძალზე სუსტი ჯანმრთელობის მქონეთ) აღენიშნებათ ყველა ძირითადი ენერგეტიკული არხებისა და ჩაკრების ბლოკირება. როგორც წესი, მათ აღენიშნებათ მძიმე, განუკურნავი დაავადებები ან ხდებიან ინვალიდები ბავშვობიდან. ასეთი დარღვევები შეიძლება წარმოიშვას ბავშვის ჩასახვის მომენტშიც კი, მუცლად ყოფნის პერიოდში. ამასთან, გასათვალისწინებელია, რომ თუ ერთ-ერთ მშობელს ბავშვის გაჩენამდე ჰქონდა დაზიანებული ენერგია, ახალშობილს მემკვიდრეობით გადაეცემა სწორედ ამ მშობლის დაავადება და არა მეორე-ჯანსაღი მშობლის ენერგია. ამ მიზეზით ხდება ყოველი ახალი თაობის ჯანმრთელობის გაუარესება.

რაც უფრო ადრე წარმოიქმნება დარღვევა, მით უფრო მძიმედ მიმდინარეობს დაავადება. თუ ეს დარღვევები ჩამოყალიბდა ჩასახვის მომენტში ან ორსულობის პირველივე თვეებში, ბავშვი ცერებრული დამბლით, გონებრივი სისუსტით, მოძრაობითი ფუნქციის დარღვევით ან ბრმა და ყრუმუნჯი იბადება.

თუ ბავშვის დაბადების მომენტში მის ორგანიზმში განვითარდა ყველა ენერგეტიკული არხებისა და ჩაკრების ბლოკირება, ის იბადება მძიმე ფუნქციონალური მოშლილობით, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევით და დაბალი იმუნური დაცვით, გონებრივად ჩამორჩება თავის თანატოლებს და, როგორც წესი, იძენს ინვალიდობას ადრეულ ასაკში. თუ ენერგეტიკული არხები და ჩაკრები ბლოკირებული იქნა მონიფულობის ასაკში, ორგანიზმის ფორმირების დამთავრების შემდეგ, მაშინ დაავადება მოგვიანებით ჩნდება და იწვევს ნაადრევ სიბერესა და სიკვდილს.

ყველა ენერგეტიკული არხის და ჩაკრის ბლოკირებისას, ორგანიზმი თავის ცხოველმყოფელების შენარჩუნებისათვის ენერგიის მისაღებად იყენებს სხეულის სხვადასხვა ორგანოების ნაწილებს, რომლებიც ვერ ასრულებენ დაკისრებულ მიზნობრივ ფუნქციას. ამიტომ, ორგანოების ამ ნაწილებში უჯრედები განიცდის ჭარბ ენერგეტიკულ დატვირთვას, რომელსაც ვერ უძლებენ და ამ ნაწილებში იწყება გადაგვარება, ვითარდება დაავადება, უფრო ხშირად ავთვისებიანი სიმსივნე.

დადგენილია, რომ მოსახლეობის 80%-ს აღენიშნება ძირითადი ენერგეტიკული არხებისა და ჩაკრების ნაწილობრივი ბლოკირება. ამასთან, დაბლოკილი არხებისა და ჩაკრების რაოდენობა და მათი შერწყმის ვარიანტები შეიძლება იყოს მრავალგვარი სახეობის. დაავადების სიმძიმე დამოკიდე-

ბულია ენერგეტიკული დარღვევების წარმოქმნის დროზე და ბლოკირებული არხებისა და ჩაკრების რაოდენობაზე, მათ ნაირსახეობაზე.

თუ ბავშვს ჩასახვის მომენტში აღენიშნება თავის ტვინის ფუნქციონირების მართვის ენერგეტიკული სტრუქტურების დაზიანება, ის იბადება გონებრივად არასრულყოფილი;

თუ ორგანიზმში დაზიანებულია მოძრაობის მართვის ენერგეტიკული სტრუქტურა, მაშინ ის იქნება ნაწილობრივ ან მთლიანად პარალიზებული. ცერებრული დამბლით დაავადებისას სიმპტომების მრავალფეროვნება აიხსნება დაბლოკილი არხების და ჩაკრების რაოდენობითა და მათი სახეობებით. ავადდება ის ორგანო ან სისტემა, რომელიც შესაბამისი არხის ან ჩაკრის ბლოკირების გამო არ მარაგდება ენერგიით.

ბიოენერგეტიკოს-მეცნიერთა და მკურნალთა მიერ ბოლო დროს ჩატარებულმა ბიოენერგეტიკულმა დიაგნოსტიკამ (მათ შორის ბიოტომოგრაფიამ) და მკურნალობამ გამოავლინა, რომ ადამიანებს ეხსნებათ მრავალი უარყოფითი ფაქტორების ზემოქმედებები და მოსახლეობის მნიშვნელოვანი ნაწილი ჯანსაღდება.

კლასიკური მედიცინის მიერ აღიარებული ფიზიკური სხეულის მკურნალობა თავის მხრივ, მოითხოვს სულის განმენდას, სულიერების აღდგენას და მის ამალღებას. ორგანიზმის ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით საჭიროა წლების მანძილზე ყველა დაგროვილი "დაბინძურების" განმენდა, რაც განთავსებულია სხვადასხვა ორგანოების უჯრედებში და ქსოვილებში ტოქსინების და ნიდების ("შლაკების") სახით. ფაქიზი ენერგეტიკული სხეულების დონეზე დაავადებათა გამოვლენილი მიზეზების გამოსწორება შესაძლებელია ცნობილი ბიოენერგეტიკოს მკურნალთა პრაქტიკაში დაგროვილი სხვადასხვა ხერხებით, კერძოდ:

სულიერ დონეზე თუ "ჩასახლებული" ან "დამპყრობი" არსებები არიან, ისინი გაჯანსაღდებიან მაღალსულიერი მკურნალისა და თვით ავადმყოფის მრავალჯერადი ლოცვის შედეგად;



იგორ დოლიძე

თუ მენტალურ დონეზე უარყოფითი არსებებია, ისინი განიდევნებიან ერთჯერადი ლოცვით. ლოცვით იხსნება აგრეთვე განადგურების პროგრამები, შეჩვენებები, ზომბირება, მაგია, მოჯადოება და სხვა; ასტრალურ დონეზე ცუდი არსებანი განიდევნება ნაკურთხი წყლის საშუალებით. ინფექციები განკურნებას ექვემდებარებიან იმუნიტეტის აღდგენის შემდეგ, რასაც აჩქარებს ნაკურთხი წყლის დაღვევა.

ეთერულ დონეზე არსებული დაავადების მიზეზები ქრება შემდეგ ნაირად: მონუსხვა და გათვალვა-ნაკურთხი წყლის მისხურებით, ზოგჯერ ენერგეტიკული არხების შემდგომ განმენდასთან ერთად. ვამპირიზმი-ენერგეტიკული არხების განმენდით. ბიოველის გადახრა ან მისი წასვლა და საიქაო სამყაროში მიმართული ენერგეტიკული "კუდები" სწორდება ლოცვით. ბიოველის სტრუქტურის დარღვევა და მისი ფორმის დამახინჯება სწორდება ნაკურთხი წყლის მისხურებით და ბიოველის კორექციით, არხების რებლოკირებითა და განმენდით.

გეოპათოგენური ზონების ზეგავლენის თავიდან აცილება ზოგჯერ შეიძლება სანოლის სხვა ადგილზე გადაადგილებით, ზოგჯერ კი საჭიროა საცხოვრებელი ადგილის გამოცვლა და ა.შ.

გაბრძანება შემდეგ ნომერში

თამაროჭა

ქართველთა მეფის თამარის ხსენების ღვა (14 მაისი)

თამარ დედოფალი, რომლის მეფობის დროს სიკვდილით არავინ დასჯილა, უმტკიცებს მის შემდგომ გვირგვინოსნებს, რომ ქვეყნის გაერთოგულება და ამალღება შეიძლება მხოლოდ სიტკბოებით, ლმობიერებითა და სიყვარულით.

აკაკი წერეთელი

ქალო, ქართველთა სულისდგმავ,
ქალო, ქართველთა დედაო!
შენა ხარ ერის სიცოცხლე,
თავი არ მომიკვდებო!
მონყალე გვექმენ ქართველთა,
ჩვენო ლამაზო დედაო!

გაბა-შაგველა



ერთი ინვალიდის მონოლოგი

მიხეილ მიქიაშვილი

ცხოვრება განსაკუთრებულ სიურპრიზებს და გამოცდას უმზადებს ადამიანებს. ამის დასტურია, რომ ჯერ კიდევ გუშინ იყავი ძლიერი, ლამაზი და დამოუკიდებელი. დღეს კი, ინვალიდი ხარ. იმის თქმა, რომ შენ განიცადე ღრმა და ძლიერი შოკი, არაფერს ნიშნავს. შენთვის აუცილებელია აღიქვა და მოერგო ახალ აზროვნებას, მიეჩვიო მოვლენებისა და საგნებისადმი ახალ დამოკიდებულებას, გაიაზრო, რომ შენი ცხოვრება მკვეთრად შეიცვალა. შეიცვალა, მაგრამ არ დამთავრებულა. თავიდან, ადამიანს კიდევ აქვს სრული გამოჯანმრთელების იმედი. თუ გამოჯანმრთელება ხერხდება, შესანიშნავია, მაგრამ ხშირად სხვაგვარად ხდება. უკეთესობა არ ჩანს და ამისგან გამონეულები სასონარკვეთის ეს მომენტი წარმოადგენს ადამიანისათვის ყველაზე რთულს. ბევრი მათგანი ლოთობას ან ნარკოტიკების გამოყენებას იწყებს. ზოგიერთი უაზროდ ატარებს ცხოვრებას თავისი სახლის ოთხ კედელს შორის, სანყლად ცხოვრობს ინვალიდობის მცირედი პენსიით. ძალზე უარყოფითად მოქმედებს საავადმყოფოებისა და სანატორიუმების ატმოსფერო, სადაც ინვალიდი მოხვედრას ცდილობს იმის გამო, რომ მოწყდეს სახლში უაზრო ცხოვრებას. ყველაფერი ეს კი, იმ პოლიტიკის ბრალია, რომელიც მრავალი წლის მანძილზე ტარდებოდა ინვალიდების მიმართ. ინვალიდები მიეჩვიენ სხვის კმაყოფაზე ყოფნას. მიაჩვიეს გამოუსადეგარი, არასასურველი ადამიანის განცდას. მხოლოდ, მათგან მცირე რაოდენობამ შესძლო მორგებოდა არსებულ ყოფიერებას. შესძლო ტრანსპორტის, სადარბაზოების, ლიფტების, ქუჩების და ა.შ. წინააღმდეგობების გადალახვა, მათდამი ჯანმრთელი ადამიანების მონყალეებისაგან გამონეულები დამცირების მონელება და დამოუკიდებელი ცხოვრებით ცხოვრება. ცოტა მათგანმა შესძლო საკუთარი ნიჭის განვითარება, განათლების მიღება, პროფესიის შეძენა, საინტერესო სამუშაოს მოძებნა. ბედნიერებაა, რომ არსებობენ ასეთი ადამიანები, რომ ისინი ჩვენს გვერდით არიან. მათი განსხვავებულობა იმაშია, რომ გაიგეს, შეიგრძნეს, რომ ინვალიდობა არ ნიშნავს სიცოცხლის დასასრულს. ამიტომ, ყველა ჩვენგანმა უნდა შეიგნოს, რომ საინვალიდო ეტლმა, ხელის, ფეხის, სმენის და მხედველუობის დაკარგვამ არც თუ ისე ძალიან შეცვალა ჩვენი ცხოვრება. კი, შენ რალაციით შეზღუდული ხარ, მაგრამ შენ ნამდვილად შეგიძლია მოერგო რეალობას და იცხოვრო სრულფასოვანი ცხოვრებით. ჯანმრთელებთან შედარებით ამის მიღწევა ცოტა რთულია, მაგრამ არც ისე, რომ გამოდგეს შენი უნებისყოფობის და სიზარმაცის გასამართლებლად. იბრძოლე, რათა შესძლო აქტიური და სრულფასოვანი ცხოვრების დაბრუნება. ხოლო, თუ ამას შესძლებ, დაეხმარე სხვას ამის მიღწევაში. არ იქონიო სახელმწიფოს დახმარების იმედი. ის ვალდებულია დაგეხმაროს და გეხმარება კიდევ, მაგრამ შენს მა-

გივრად ვერ გადანყვეტს შენს სულიერ პრობლემებს. პატივი ეცი შენს თავს. პატივი ეცი, მაგრამ არ შეიცოდო! არ მოგერიდოს ჯანმრთელ ადამიანებთან ურთიერთობა. ი თ ა ნ ა მ შ რ ო მ ლ ე თავისუფლად და გახსნილად. არ გაამახვილო შენი ინვალიდობის მიმართ არც შენი და არც სხვისი ყურადღება, და შენ მალე მიხვდები, რომ ფიზიკურად ჯანმრთელი ადამიანებისაგან შემდგარი შენი ახალი კამპანია, შენი სახით დაინახავს საინტერესო პიროვნებას და არა ინვალიდს. შენი ახალი ნაცნობები ძალიან მალე გადაეჩვივიან შენს ინვალიდობაზე ყურადღების გამახვილებას. კი, შენ ასეთი ხარ, მაგრამ მერე რა? იმეგობრე და ითანამშრომლე, მაგრამ არ დაიმედდე მეგობრების და ნათესავების დახმარებით. ისინი მზად არიან მთელი სიცოცხლის მანძილზე გაგინიონ დახმარება, მაგრამ ეს იმას ნიშნავს, რომ დამოკიდებული იყო სხვა ადამიანებზე. შენ ხომ გინდა დამოუკიდებელი იყო და შესძლებ კიდევ ამას. გქონდეს შენი თავის იმედი. უკან არ დაიხიო, არ დაწებდე. შენ ხარ ღირსეული ადამიანი და შესძლებ შენს თავში არსებული შენი მონინააღმდეგის დამარცხებას. შენ მიაღწევ იმას, რასაც მოისურვებ. არაფერია საშიში უმოქმედობაზე, ინერტიულობაზე უფრო. გაიხსენე, ან ხელახლა განავითარე შენი შესაძლებლობები. სწავლა გინდა?—კი ბატონო, ისწავლე, მხოლოდ ჩვეულებრივ, და არა სპეციალურ, ინვალიდებისათვის მოგონილ დაწესებულებებში. იქ იზოლაციისაგან ინგრევა ფსიქიკა. შეგიძლია ჭრა-კერვა? დაკავდი ამით. თუ გაგაჩნია ხელოვნებისადმი მიდრეკილება, არავინ გიშლის მის დაუფლებას. ძერწე, ხატე, წერე ლექსები. ახლა აქტიურად ვითარდება საინვალიდო სპორტი. შენ საშუალება გექმევა ნახო მსოფლიო, გამოიმუშაო ფული, ურთიერთობა დაამყარო სულით ძლიერ, საინტერესო ადამიანებთან. თუ შენ გრძნობ, რომ გაგაჩნია ორგანიზატორული ნიჭი-ჩაერთე საზოგადოებრივ ან პოლიტიკურ მუშაობაში. წინ წასწიე საზოგადოებრივი საინვალიდო მოძრაობა, იბრძოლე ყველასათვის თანასწორი უფლებებისათვის და შესაძლებლობებისათვის. როგორც ხედავ შემოქმედებითი სპექტრი ძალიან დიდია. დაეყრდნე შენს თავს, ჩანვდი ცხოვრების არსს და იარე წინ და მხოლოდ წინ.



აუტოგენური წვრთნა

თეიმურაზ მიქიაშვილი

გაბრიელეზა, ღასაწყისი №2

რას წარმოადგენს ტერმინი „კონცენტრაცია“? კონცენტრაცია არის მიზანმიმართული ყურადღება. პროფესორმა კ.მირკემ კონცენტრაცია განმარტა, როგორც „შინაგანი სამყაროს და საკუთარი პიროვნების აბსტრაქტული ფორმით წარმოდგენის ორგანიზაციის შექმნილი უნარი“.

კონცენტრაციის დონე განისაზღვრება მრავალი ფაქტორით: ასაკით, სიფხიზლის დონით, განვრთნილობით და საერთო მიზანსწრაფულობით, ყურადღების ველში იმ დროისათვის განსაკუთრებით საჭირო ობიექტის (ან მოვლენის) მოქცევის უნარით, დადლილობის ხარისხით და უპირველეს ყოვლისა, საგნისადმი დაინტერესებით, რომლისკენაც მიმართულია ყურადღება. ძლიერი და ღრმა ინტერესი (პრობლემების ნვდომა), ხელს უწყობს ყურადღების ველის შემცირებას, მხედველობის ველიდან ყველა ობიექტის გამოორციხვას (განდევნას), რომლებიც არ არიან აქტუალური დასახული მიზნისათვის. ეს ყველაფერი, განსაკუთრებით საჭიროა აუტოგენური წვრთნის ისეთი ხერხის დაუფლებისთვის, როგორიცაა მედიტაცია (განსაკუთრებული მდგომარეობა, რომლისთვისაც დამახასიათებელია ღრმა ფიზიკური და ფსიქიკური დამშვიდება, მთვლემარე მდგომარეობაში ჩაძირვა, გარე სამყაროსგან გამოთიშვა, რომლის დროსაც შენარჩუნებულია აზროვნების უნარი წინასწარ შერჩეულ თემაზე საგანზე (ან საგნებზე ოპერირება). აუტოგენური წვრთნის წარმატება პირდაპირაა დამოკიდებული გადასაჭრელი მიზნის ფორმულაზე და მასზე კონცენტრაციის უნარზე.

აუტოგენური წვრთნა სტიმულირებს კონცენტრაციის ამაღლებას, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ვარჯიშების სისტემაში შესულია განსახორციელებელი მიზნის ფორმულა:

- * ფიზიკური ვარჯიში მანიჭებს სიამოვნებას;
- * ვარჯიში ჩემთვის ადვილია;
- * მე ადვილად ვვარჯიშობ (და ა.შ.).

ეს ფორმულები ხსნიან შინაგან წინააღმდეგობებს და ამაღლებენ არჩეული სახის მოქმედების მოტივაციას. საქმისადმი ინტერესი უზრუნველყოფს ყურადღების მიზანმიმართულებას. ამიტომ სასარგებლოა ასეთი ფორმულები:

- მე შევასრულებ დასახულ ამოცანას;
- ყველაფერი გამომივა გარგად;
- მე ვარ ყურადღებით, აზრები მემორჩილება;
- მე კარგად ვმუშაობ;
- აზრები მოდიან თავისთავად და ა.შ. (ჰანეს ლინდემანი 1985).

ყველა ადამიანს, სკოლამდელი ასაკის ბავშვების გარდა, შეუძლია აუტოგენური წვრთნის ტექნიკის ათვისება, იმ პირობით, რომ ის შეისწავლის

საკუთარი ფსიქიკის კონცენტრირების ვარჯიშებს მოდუნებაზე (რელაქსაციაზე) და დამშვიდებაზე და ამ თვისებას გარდაქნის ავტომატურ, რეფლექტორულ ჩვევად. ის, ვინც შესძლებს აუტოგენური წვრთნის



დახმარებით განთავისუფლდეს სტრესული ზემოქმედებით მიღებული დატვირთვიდან, რომლებიც ძალზე ხშირად გვხვდება ინვალიდობის დროს და შესძლებს განყვიტოს (დაარღვიოს) მანკიერი კანონზომიერება, რომელიც გამოიხატება სქემაში: დაავადება, ცხოვრების მიღებული წესი, სტრესული სიტუაცია, ფსიქიკური გადატვირთვა - მისი წარმატება უზრუნველყოფილი იქნება.

აუტოგენური წვრთნა, ყველაზე ფართო გაგებით, წარმოადგენს კეთილსასურველი ზემოქმედების მიზნით, თვითშთაგონების საშუალებით რელაქსაციის მდგომარეობაში ზეგავლენა მოახდინოს საკუთარ გრძნობებზე, განწყობაზე, მიზნებზე, ნებისყოფაზე და ა.შ., რომელიც მოტივივირებულია ფსიქოთერაპიული, ფიზიოპიგიენური და ფსიქოპროფილაქტიკური ამოცანებით. აუტოგენური ვარჯიშის შესრულების გადამწყვეტ მომენტს წარმოადგენს აუტოგენური ჩაძირვის მიღწევის უნარი — თავისებური მთვლემარე მდგომარეობა, სადაც წარმოსახვითი, დადებითი ემოციური წარმოდგენები, ზემოქმედებენ ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემაზე, რომელსაც ვერ მართავს ადამიანის გონება. აუტოგენურ ვარჯიშს გააჩნია ვარჯიშთა მრავალი კომპლექსი, რომლებიც უზრუნველყოფენ ადამიანის ნებისმიერი თვითშთაგონების პროცესს, რელიქსაციის მიღწევას კუნთური ტონუსის მოდუნების საშუალებით.

ამრიგად, აუტოგენური წვრთნის დახმარებით შესრულებული კუნთების მოდუნების სწავლება, ყურადღების კონცენტრირება ან მისი გადატანა ვეგეტატიურ ნერვულ სისტემაზე და მისი საშუალებით შინაგანი ორგანოების მართვა, ქმნის მოსვენებულ მდგომარეობას, შთავაგონებთ ჩვენს თავს მოქმედების (საქციელს) სასურველ მოდელს (ჰანეს ლინდემანი 1985).

მრავალი ადამიანი, რომლებიც სარგებლობდა აღნიშნული მეთოდით, განიკურნა სხვადასხვა დაა-

ვადების და ფუნქციური დარღვევებისგან, რომლებიც წლების მანძილზე აწუხებდათ. განიკურნენ ექიმის და მედიკამენტების დახმარების გარეშე. მათ ისწავლეს ტკივილის, დაღლილობის და ენერჯის დაქვეითების, შიშის და დეპრესიის, გულჩათხრობილობის და ავადმყოფური სირცხვილიანობის და მრავალი კომპლექსების გადალახვა, რომელთა შესახებ, მრავალი წლების მანძილზე დახმარებისათვის აკითხავდნენ ექიმებს.

კონცენტრაციის მაღალი დონე, საჭირო მომენტში მთელი ძალების ერთ მოქმედებაზე ან ერთ მიზანზე გადატანა, წარმოადგენს მრავალ წარმატების სტიმულატორს. რა თქმა უნდა, კონცენტრაცია ვერ შეცვლის ნებისყოფას. ნებისყოფაც ერთ-ერთი გადამწყვეტი ფაქტორია მიზნის მიღწევის აუცილებლობაში. ნებისყოფა საჭიროა, თუნდაც იმიტომ, რომ შევძლოთ ვარჯიშის დატვირთვის რიტმის შენარჩუნება მიღწეულ დონემდე. ნებისყოფა და ხასიათის სიმტკიცე საჭიროა ისეთი ძლიერი ტრავმების და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების რეაბილიტაციისა და კორექციის დროს, როდესაც მძიმედ და ხანგრძლივად მიმდინარეობს განკურნების პროცესი.

ყოველგვარი წამოწყების წინაპირობას (პირველ ნაბიჯს) წარმოადგენს ფსიქოლოგიური განწყობა წარმატებისთვის. აბსოლუტური (სრული) შეგნებული რწმენა იმისა, რომ მიზანი მიღწეული იქნება. ამიტომ, მიზნის პირველი ფორმულა, რომლის განხორციელებასაც დავისახავთ მიზნად, უნდა იყოს დადებითი შედეგის მიღწევა — „მე დავძლევ, მე შევძლებ“. ეს ფორმულა ისე მტკიცედ უნდა გამყარდეს ჩვენს შეგნებაში, ჩვენი ტვინის სხვადასხვა სფეროში, რომ ჩვენ უბრალოდ, არ უნდა დაგვრჩეს სხვა ვარიანტი წარმატების გარდა. გამარჯვება მოვა იმიტომ, რომ არ შეიძლება, რომ არ მოვიდეს. „ათასჯერ რომ ჩავვარდე (დავეცე), უნდა შთავაგონოთ ჩვენს თავს — სულერთია, მივალწევ მიზანს“.

როდესაც შეუდგებით აუტოგენურ წრთვას, უნდა ვიფიქროთ მხოლოდ წარმატებაზე, წარმოვიდგინოთ მხოლოდ გამარჯვება. იმის შემდეგ, როდესაც გულდასმით გავერკვევით ჩვენს ეჭვებში და მოსაზრებებში, დადებით და უარყოფით მხარეებში, სამუდამოდ უნდა მოვიშოროთ ეჭვები და მერყეობა, რადგან, მათი ადგილი აღარ უნდა არსებობდეს ჩვენს ფსიქიკაში. ამით, ჩვენ, გზას ვხსნით დასახული მიზნისკენ და პირველი ნაბიჯები უკვე გადადგმულია. თუ ჩვენ გვეეჭვება, ან წამიერად დავკარგავთ აღებულ ორიენტაციას, დასაწყისშივე წავაგებთ ბრძოლას.

განვსაზღვრეთ რა მიზანი, გაბედულად და განუხრელად ვიაროთ მისკენ. ნებისმიერ მიზანს ყოველთვის თან ახლავს გარკვეული წინააღმდეგობები, მაგრამ, ეს არაფერი, ჩვენი ცხოვრება ხომ მუდამ ბრძოლაა ათასგვარი წინააღმდეგობების და სიძნელეების გადალახვისათვის. მხოლოდ არ უნდა გავაზვიადოთ და არ გადავაჭარბოთ. ენდეთ თქვენს ძალებს. აუტოგენური წრთვანა, რომელსაც თქვენ ენდეთ, ხომ აუტოგენურია, ესე იგი, ყველაფერი

დამოკიდებულია თქვენს ნებისყოფაზე და თქვენი ხასიათის სიმტკიცეზე. ნებისმიერ საქმეში არსებობს შეცდომების ალბათობა. რა თქმა უნდა, შეცდომების გარეშე არც აუტოგენური წრთვანა გამოგვივა. მთავარია შეცდომების არ შეგვემინდეს. მთავარია დროებით წარუმატებლობას არ მივცეთ ეჭვების გაღვიძების საშუალება. არ დაგვაეჭვოს ჩვენმა შესაძლებლობებმა. ჩვენთვის არსებობს მხოლოდ ერთი ფრაზა — გზა გამარჯვებისკენ, რომელიც აუცილებლად აღსრულდება. ჩვენ უნდა ვისწავლოთ გამარჯვება. გამარჯვება კი, მოდის მხოლოდ და მხოლოდ თავდაუზოგავი შრომის შედეგად, რომელიც გამოიხატება ყოველდღიური აუტოგენური წრთვით.

ჩვენი დევიზი უნდა იყოს:

არაფერს არ მოაქვს წარმატება წარმატების გარდა. მხოლოდ გამარჯვება უზრუნველყოფს გამარჯვებას. ადრე თუ გვიან ყოველ ადამიანს მიეცემა იმდენი, რამდენსაც თავისთვის ისურვებს. პოზიტიური განწყობა — უკვე წარმატებაა, განსაკუთრებით აუტოგენური წრთვინის დროს. პოზიტიური განწყობა ცხოვრებაში, ნიშნავს არა მარტო წარმატებას, არამედ ჯანმრთელობას.

აუტოგენური წრთვინის სპეციალურ ნაშრომში, როგორც მას უწოდეს მეცნიერებმა ნ. ცხენმა და ი. პახომოვმა „გასართობი აუტოტრენინგი“, გვთავაზობენ სპეციალურ ვარჯიშებს, რომლებიც მოგვყავს ნიშუშის სახით, სადაც განხილულია რელაქსაციის სწავლების მეთოდიკა. რელაქსაციის ტექნიკის ათვისებისათვის, პირველ რიგში, უნდა შევძლოთ საკუთარი სხეულის აღქმა და ყურადღების თავისუფლად გადატანა (კონცენტრირება) მისი ერთი ნაწილიდან მეორე ნაწილზე.

ვინც რეგულარულად გადის ფიზიკურ წრთვას, მისთვის მოძრაობა და კუნთური ენერჯის ხარჯვა ყოველდღიური, ჩვეულებრივი საქმეა და უმრავლეს მათგანს ასე თუ ისე შეუძლია საკუთარი შეგრძნებით „გამოყოფს“ სხვადასხვა კუნთთა ჯგუფები და სხეულის ნაწილები. ამისათვის უფრო საფუძვლიანი მომზადება დასჭირდება მათ, ვინც დიდი ხანია გადაეჩვია კუნთურ შრომას, ანუ ფიზიკურ ვარჯიშებს.

იმისათვის, რომ ადამიანმა აღიქვას და შეიგრძნოს სამყარო, მას გააჩნია მხედველობის, სმენის, ყნოსვის, გემოვნების და შეხების შეგრძნებები (ანალიზაცირები) მაგრამ, რით და როგორ აღვიქვათ ადამიანის შინაგანი სამყარო, ჩვენი კუნთების მდგომარეობა, მათი დაჭიმულობა ან მოდუნებულობა? ამისათვის, აუტოგენური წრთვინის ერთ-ერთი მკვლევარი, ი. პახომოვი გვთავაზობს შემდეგ ვარჯიშს:

ვარჯიშის, რომელსაც ეწოდება „ინტროსკოპი“. დასახელება აღნიშნავს — მოწყობილობას, რომელიც ხედავს ადამიანის შინაგან სამყაროს. ამ ვარჯიშის ავტორი წინადადებას გვაძლევს, ჩვენს წარმოსახვაში ჩავამონტაჟოთ ეს „წარმოსახვითი“ მოწყობილა, მოხერხებულად მოვთავსდეთ სკამზე ან სავარძელში, დავხუჭოთ თვალები და ვიმუშაოთ შემდეგ დავალებაზე:

1. განვსაზღვროთ, რომელი ხელია უფრო თბილი — მარჯვენა თუ მარცხენა? გააზრებისთვის 15 წამი.

2. რომელი ფეხია უფრო თბილი?

3. სხეულის რომელი ნაწილია შედარებით თბილი?

4. რომელია შედარებით უფრო გრილი?

5. სახის რომელი ნაწილია შედარებით თბილი?

კითხვებზე პასუხების გასაცემად საჭიროა მობილიზაცია გაუკეთდეს სხეულის „შიდა ყურადღებას“, იმუნარს, რომელიც იშვიათად გამოიყენება, ან საერთოდ არ გამოიყენება ყოველდღიურ ცხოვრებაში. პასუხები, ბუნებრივია მერყევი იქნება. ჯერჯერობით მოვარჯიშის შეგრძნებები თითქმის გამქრალია და შეუმჩნეველი.

სხეულის სხვადასხვა ნაწილების შედარება შეიძლება გავარკვიოთ (განვსაზღვროთ) არა მარტო

სითბური შეგრძნებით, არამედ მათი სირბილე-სიმაგრით, წონით და უწონობით, და ა.შ.

ვარჯიში „ინტროსკოპი“ შეიძლება გამოვიყენოთ, როგორც პრაქტიკული ნაწილის მოსამზადებელი, ჩამზიდი კურსი. ეს ვარჯიში განაწყობს მოვარჯიშეს საკუთარი სხეულის აღქმისათვის და აძლევს შესაბამის, სანყის გამოცდილებას.

ჩვენი ჯანმრთელობა წარმოადგენს სხვადასხვა ბუნების და სხვადასხვა ფუნქციური დონის ურთიერთმოქმედ და ურთიერთდამოკიდებულ მოძრავ სისტემას, რომელსაც ვერ შევინარჩუნებთ ერთი ერთდროული პროფილაქტიკური ან თერაპიული ღონისძიებით. მას მდუმივად უნდა დავაკვირდეთ და წარვმართოთ ორგანიზმის ხან ერთი, ხან მეორე ქვესისტემის კორექტირება. ამიტომ ამ მიმართულებით მუშაობის წარმართვისათვის, უდიდეს მნიშვნელობას იძენს აუტოგენური ნრთვნის მეთოდის გამოყენება.

გადაადგილების ახალი ტექნოლოგიები

ისევ გავივლი

აპარატი, რომელსაც ეძახიან “REWALK”-ს, ინგლისურიდან ქართულად ითარგმნება – “ისევ გავივლი”. იგი მართლაც ეხმარება ადამიანებს ისევ დადგნენ ფეხზე და არა მარტო პირველი ნაბიჯები გადადგან, არამედ გაიარონ კიდეც.

ეგზოჩონჩხი “REWALK”-ი ისრაელის Argo Medikal Technologies კომპანიის და ა.შ.შ.-ს მასაჩუსეტსის შტატის Solidwarks-ის ფირმის ერთობლივი მუშაობის შედეგია. გამოგონების სააპარატო ნაწილი დაამუშავა კომპანია “Argo”-მ (ისრაელი), ხოლო პროგრამული ნაწილის შექმნა თავის თავზე აიღო Solidwarks-ის თანამშრომლებმა. მექანიზმი, რომელიც მათ მიერ არის შექმნილი, მაქსიმალური სიზუსტით ასრულებს ადამიანის სიარულს.

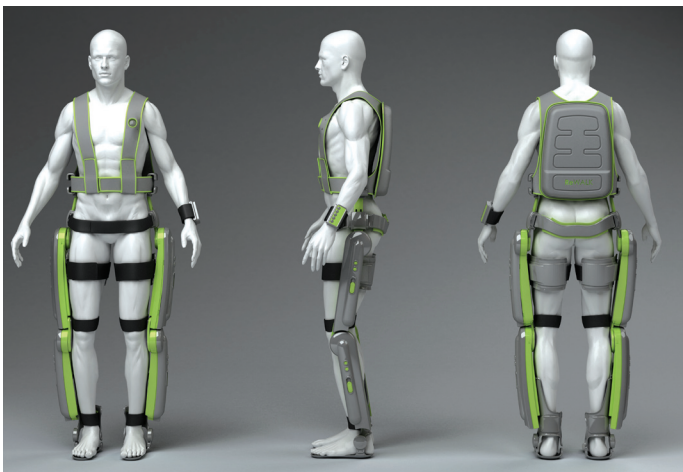
აპარატი “REWALK”-ი წარმოადგენს სადგარებიან მსუბუქ კონსტრუქციას, რომელსაც თან ატარებს ადამიანი. მართვის ცენტრი მოთავსებულია სპეციალურ ზურგჩანთაში, რომელიც მონაცემებს

იღებს კონსტრუქციის კვანძებში მოთავსებული გადამცემებიდან. უშუალოდ სიარული მიმდინარეობს ძრავის საშუალებით, რომელიც მუდმივი დენით იკვებება. წონასწორობა ნარჩუნდება მკერდზე დამაგრებული გადამცემის საშუალებით. გადამცემი აკონტროლებს დახრის კუთხეს და აუცილებლობის შემთხვევაში იღებს შესაბამის ზომებს.

ამჟამად აღნიშნული მოწყობილობა გადის გამოცდას. პირველი მოხალისე, რომელიც ამ ექსპერიმენტში იღებს მონაწილეობას, არის



ისრაელის არმიის ყოფილი მედესანტე, 41 წლის რადი კაიოფი, რომელმაც ძლიერი ტრავმა მიიღო საომარი მოქმედებების დროს. რადი კაიოფი დარწმუნებულია, რომ ახალი მოწყობილობა წარმოადგენს უაღრესად წარმატებულ გამოგონებას, რომელიც სრულიად შეცვლის მათ ცხოვრებას, ვისაც ის ესაჭიროება. აღნიშნული მოწყობილობა გაყიდვაში გამოვა 2010 წლიდან. საორიენტაციო ფასი 20 000 \$



ყველგანმავალი ეტლი Tank Chair ინვალიდებისათვის

მეცნიერები თვლიან, რომ საინვალიდო ეტლზე ჯდომა არ უნდა ნიშნავდეს მოძრაობაში შეზღუდულობას. ამიტომ, მეცნიერებმა შექმნეს საინვალიდო ეტლის ახალი მოდელი Tank Chair MK 11, რომელიც დაეხმარება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებს ახალი სიმაღლეების დაძლევაში, ტალახში და თოვლში, ქვიშაში, ტყე-ღრეში სიარულში. ერთი სიტყვით, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანები შესძლებენ ბუნებაში არსებული ყველა დაბრკოლების გადალახვას. ეს მონოციკლობა მათ დაეხმარება კიბეებზე ასვლა-ჩამოსვლაშიც კი.

ამ გამოგონების ავტორის სურვილია, რომ ყოველი 10 გაყიდულიდან ერთი ეკუმპლიარი გაეგზავნოს სახანძრო სამსახურებს და აგრეთვე სოფლად, მათთვის ვინც ვერ შესძლებს ამ მონოციკლობის შექმნას.

პირველი მათგანი გაიგზავნება არიზონას შტატის ქალაქ პარკერში, რომელიც ეტლის გამოგონების მშობლიური ქალაქია. ამ ქალაქის მუხანდრეებმა ხანძრისაგან იხსნეს ეტლის გამოგონების ავტორი, მისი შვილები და მეუღლე, რომელიც ავადმყოფობის გამო სანოლზე იყო მიჯაჭვული.



სტუმრად გორის «ინვალიდთა კლუბში»

ნინო შოთენიაშვილი



Save the Children

ერთ-ერთი პირველი, რამაც ჩემი ყურადღება შენობაში შესვლისთანავე მიიპყრო, იყო რეჟისორის და მსახიობის, ანზორ გვაძაბიას შეხვედრა ბავშვებთან. თითქოს განსაკუთრებული არაფერი, მაგრამ დღესდღეობით იშვიათად თუ ნახავთ მსგავს სცენას. მსახიობი უდიდესი სიყვარულით იკრავდა გულში თითოეულ ბავშვს, თბილად ესალმებოდა და ეკითხებოდა მათ ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ. ბავშვები ცქრიალა, სიყვარულით აღსავსე თვალეებით შესცივინებდნენ ბატონ ანზორს. ზოგიერთი მათგანი დერეფნის ბოლოდან მოიჩქაროდა, რომ შეგებებოდა საყვარელ პიროვნებას.

ქალაქ გორში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა კეთილდღეობის ცენტრში შესვლისთანავე იგრძნობა, რომ აქ ჰაერიც კი ადამიანური სითბოთი და სიყვარულით არის გაჯერებული, ღია და თბილი ატმოსფერო სუფევს. პატარების ჟრიალი მთელს შენობას ავსებს. ცენტრი თარხნიშვილის ქუჩაზე, 20-ში მდებარეობს. იგი 2001 წელს დაარსდა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე 5 ადამიანის მიერ. თავდაპირველად ორგანიზაცია შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე 15 პირს ეხმარებოდა, შემდეგ კი მისი მუშაობა თანდათან გაფართოვდა, გაძლიერდა და დღეს ორგანიზაცია აერთიანებს 425 ინვალიდს, მათ შორის 85 შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვია. ცენტრის მუშაობის ძირითადი მომართულება არის შეზღუდული შესაძლებლობების

მქონე პირთა ინტეგრაცია საზოგადოებაში. დღემდე უამრავი პროექტი განხორციელდა ინვალიდთა განათლების და დასაქმების ხელშეწყობის მიზნით.

ინვალიდთა კლუბში ჩამოყალიბებულია სახელობო სკოლა. მინი საამქროში გოგონები სწავლობენ ჭრა-კერვას, გობელენების და ხალიჩების ქსოვას, ხოლო ბიჭები ეუფლებიან მინანქრის დამუშავების ხელოვნებას. ისინი ძირითადად ვერცხლის ნაკეთობებზე მუშაობენ. პერიოდულად ეწყობა ნამუშევრების გამოფენა-გაყიდვა. უსინათლოებისთვის მიმდინარეობს კომპიუტერის სწავლება ბრაილის შრიფტით, რაც მათ საშუალებას მისცემს, მიიღონ ინფორმაცია, შეიძინონ მეგობრები, დაუკავშირდნენ ერთმანეთს. ეს მათთვის ძალიან ბევრს ნიშნავს. აგვისტოში მიმდინარე საომარი მოქმედებების შედეგად დაზარალებული დევნილებისთვის კლუბში 2200 ხელი თეთრეული შეკერეს, რაც ჰუმანიტარული ორგანიზაცია PREMIERE URGANC-ის ფინანსური მხარდაჭერით განხორციელდა.

ამჟამად, ფედერაცია „გადავარჩინოთ ბავშვები“-ს (Save the Children) ფინანსური მხარდაჭერით ფუნქციონირებს დღის ცენტრი ბავშვებისთვის. ცენტრი გათვლილია 45 ბავშვზე და ისინი სამ ასაკობრივ ჯგუფში არიან გადანაწილებულნი — 5-დან 8 წლამდე, 9-დან 14 წლამდე და 14-დან 18 წლამდე.

გვესაუბრება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა კეთილდღეობის ცენტრის თავმჯდომარე, არასამთავრობო ორგანიზაცია „ინვალიდთა კლუბის“ დამფუძნებელი, თინა ბრეგვაძე: „პატარე-



ბი უფრო მეტად მხატვრულ თვითშემოქმედებას ეწევიან, დიდები ხატვას სწავლობენ, ეუფლებიან ხელოვნებას. ამ ბავშვებს უხარიათ ოჯახიდან გამოსვლა და აქ მოსვლა, რადგან ისინი ძირითადად ოჯახში იყვნენ ჩაკეტილნი და არანაირი საშუალება არ არსებობს მათი საზოგადოებასთან ურთიერთობისა, იმიტომ რომ არ არის ჩვენთან, ქალაქში მონესრიგებული გზები, არ არის ტრანსპორტი, შენობებს არ აქვთ ადაპტირებული ასასვლელელები. ინვალიდთა უმეტესი ნაწილი ცხოვრობს მრავალსართულიან სახლებში და მათი ჩამოყვანა და გადაადგილება სირთულეებთან არის დაკავშირებული. სახელმწიფომ შეიმუშავა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა სოციალური ინტეგრაციის კონცეფცია, რაც უდავოდ გარკვეული წინსვლის მაჩვენებელია, თუმცა ჯერჯერობით არ ხორციელდება.“

ამ დროისათვის ცენტრის ადმინისტრაციაში 7 თანამშრომელია. დღის ცენტრში კი ბავშვებთან 22 პედაგოგი მუშაობს. ქალაქ გორის გიორგი ერისთავის სახელობის დრამატული თეატრის რეჟისორი და მსახიობი, ანზორ გვაძაბიაც ერთ-ერთი მათგანია. ცენტრის თამაშობილები ერთხმად აღნიშნავენ, რომ იგი ძალიან კარგ საქმეს აკეთებს, ხვდება ბავშვებს, ასწავლის და მუშაობს მათთან.

ბავშვებთან აუცილებლად სერტიფიცირებული პედაგოგი უნდა მუშაობდეს, აუცილებლად უნდა ჰქონდეს მუშაობის გამოცდილება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებთან, რადგან აქ საჭიროა სპეციფიკური და განსაკუთრებული მიდგომა თითოეულ ბავშვთან მათი შესაძლებლობების მიხედვით. მათი მუშაობის შედეგად კი ბავშვებმა უნდა გამოიმუშავონ ქცევები. ამას ძალიან დიდი ყურადღება ექცევა. ჩვენ ბავშვებს ყველანაირად ვეხმარებით. აქ შედის სამედიცინო დახმარებაც, გვყავს ფსიქოლოგი, ოკუპაციური თერაპევტი, თითოეულ ბავშვს ინდივიდუალურად იკვლევენ და უნიშნავენ შესაბამის მკურნალობას თუ მასაჟის კურსს. არის სხვადასხვა თამაშები ბავშვებისათვის და აღსანიშნავია, რომ, თავდაპირველად აქ მოსვლისას მათ არაფერი იცოდნენ, საერთოდ ვერ დადიოდნენ, ახლა კი სიარულსაც ახერხებენ და მეტად აქტიურები, უფრო მობილიზებულიები გახდნენ. ეს ბავშვები აქ ძალიან ბევრ რამეს სწავლობენ, არაჩვეულებრივად გამოდიან ზეიმებზე და დიდ შეხვედრებზე. მათივე განვითარების მიზნით ასეთი ორგანიზაციის არსე-

ბობა ძალიან კარგი და აუცილებელია. ეს ბავშვები ამ ყველაფერს სახლში ვერ ისწავლიდნენ, ჩვენთან კი 3 თვის განმავლობაში ისწავლეს ფეხზედგომა, ისწავლეს სიტყვა „მასწავლებლო,“ ზოგიერთი საერთოდ ვერ ლაპარაკობდა, ახლა კი ცალკეულ ბგერებს და სიტყვებს ამბობს. მათ ისწავლეს ქცევის წესები. მე ვფიქრობ, რომ ბავშვი სახლშიც უნდა იზრდებოდეს, თუმცა არა იზოლირებულად. პატარები ერთმანეთის მიმართ ძალიან თბილები და მეგობრულები არიან, სულ უფრო და უფრო მეტ სიყვარულს ვხედავ მათში, უდიდეს სიყვარულს გამოხატავენ მასწავლებლების მიმართაც, მაგალითად, ერთ-ერთმა მათგანმა, რომელიც საერთოდ ვერ ლაპარაკობდა და ვერაფერს აკეთებდა, გარკვეული დროის გასვლის შემდეგ მასწავლებელს სახლიდან კანფეტი მოუტანა და მისცა სიყვარულის ნიშნად.“ — აღნიშნავს თინა ბრეგვაძე.

ლელა მაისურაძე, პედაგოგი: „ბავშვებთან მუშაობა ძალიან რთული, საპასუხისმგებლო და შრომატევადია. თითოეულს საკუთარი პრობლემა აქვს და ინდივიდუალურ მიდგომას საჭიროებს. ისინი



ყველაფერს გრძნობენ, ძალიან მგრძნობიარები არიან და თვითონაც სიყვარულით გვპასუხობენ. ყველა, ვინც აქ მოვიდა, თავს ბედნიერად გრძნობს და ვერ წარმოუდგენიათ პროექტის დასრულების შემდეგ რა ეშველებათ. დილის 10 სთ-დან საღამოს 17 სთ-მდე აქ ატარებენ. 11 სთ-ზე გვაქვს საუზმე, 3-ის ნახევარზე — სადილი. მათთვის ყველა პირობაა შექმნილი. რაც საჭიროა, ყველაფერი გაკეთდა, გვაქვს ზღაპრის წიგნები, ძვირფასი ლიტერატურა, სათამაშოები, ენცობა მათი ნამუშევრების გამოფენები, საახალწლო ზეიმები და სხვადასხვა სადღესასწაულო ზეიმები. ისინი მეტად მეგობრულები გახდნენ, ერთმანეთს ეხმარებიან გადაადგილებაში. ურთიერთდახმარების ფაქტორი ხომ ძალზე მნიშვნელოვანია.“

მანანა სეხნიაშვილი, პედაგოგი: „ბავშვები სიხარულით მოდიან აქ, ამ ცენტრში. ამით ცხოვრების

ნესი შეიცვალეს, გახალისდნენ. მათ ცხოვრებაში ყოველდღიური სიხარულია აქ მოსვლა. ყოველდღიურად გვინევს მათთვის გაკვეთილების ჩატარება, რომ რაც ისწავლეს, არ დაავინყდეთ. ისწავლეს ხელსაქმე, დათვლა, ხატვა და რაც მთავარია ქცევის ნესები. სირთულეებიც არის მათთან მუშაობისას, მაგრამ ამაზე დიდი მადლი ალბათ არაფერი არ არის“.

თამუნა ვანიშვილი, პედაგოგი: „ჩვენგან განსხვავებით ეს ბავშვები ძალიან თბილები არიან, ითხოვენ უზომო ყურადღებას, სიტბოს, პატარა ყურადღებაც კი მათთვის შესამჩნევია. სხვადას-



ხვა კატეგორიის დაავადებები აქვთ, ზოგიერთები არიან გონებრივად ძალიან განვითარებულნი, თავის ასაკთან შედარებით ნორმალურად აზროვნებენ, თუმცა აქვთ ცერებრული დამბლა. ისინი ძალიან კონტაქტურები, გახსნილები არიან, აღარ აქვთ თავდაპირველი კომპლექსები, უფრო თამამები გახდნენ დღეს ასეთი გარემოს დამსახურებით. ძალიან მნიშვნელოვანია ასეთი ადამიანების ხელშეწყობა. ეს არის საზოგადოების უმთავრესი ამოცანა. პირველ რიგში ამათ უნდა ჰქონდეთ ხელშეწყობა და

მხარდაჭერა, თორემ გონებრივად განვითარებული, ნორმალური ადამიანი, რომელიც ფიზიკური ნაკლის გარეშე ცხოვრობს და არსებობს, თავისი შესაძლებლობების გამოვლენას და რეალიზებას ყოველთვის შესძლებს და მოახდენს. მათ ეს არ შეუძლიათ, მათ თვითრეალიზების უნარი არ აქვთ. ამ უნარის ჩამოყალიბებასა და გამოვლენაში ჩვენ უნდა დავეხმაროთ, ანუ მათ უნდა შევადლებინოთ ის, რაც არ შეუძლიათ, უნდა დავეხმაროთ მათივე სასიკეთოდ და მათივე ნათელი მომავლისათვის“.

ქალაქ გორში გარდა არასამთავრობო ორგანიზაცია „ინვალიდთა კლუბისა“, სხვა მსგავსი დაწესებულება არ არსებობს. მის დაფინანსებაზე ჯერჯერობით არ ზრუნავს თვითმმართველობა და ადგილობრივი ხელისუფლება და რომ არა უცხოური დონორი ორგანიზაციების მხარდაჭერა, ეს ცენტრი ვერ შეძლებდა ფუნქციონირებას. ინვალიდთა გარკვეული ნაწილი არა მხოლოდ გორის რაიონში, მთლიანად საქართველოს ინვალიდი მოსახლეობის ნახევარზე მეტი ფაქტობრივად დისკრიმინაციულ მდგომარეობაში იმყოფება, რადგან მათ არ აქვთ საზოგადოებასთან მჭიდრო კონტაქტი, მყარი ურთიერთობები, თავისუფალი გადაადგილების და ინტეგრირების საშუალება. ყოველივე აქედან გამომდინარე, ასეთ ადამიანებს თითქოს საკუთარი სამყარო გააჩნიათ და ამით ცხოვრობენ, თუმცა სინამდვილეში ასე არ არის.

რეალობა ასეთია — ისინი ჩვენი საზოგადოების სრულუფლებიანი წევრები არიან, იმ საზოგადოებისა, რომელმაც არასოდეს არ უნდა განიხილოს განყენებულად შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა ყოფა-ცხოვრება და პრობლემები. ჩვენ ყველა ერთ სამყაროში ვცხოვრობთ.

იმედი ბოლოს კვდება

ადიგენის რაიონში მდებარეობს ძირძველი ქართული სოფენი – არალი. ამ სოფელს უდიდესი როლი მიუძღვის ამ კუთხეში ქართული სულის გადარჩენისა და ეროვნული სულისკვთების აღორძინებაში. სწორედ ამ სოფლის მკვიდრია ჩვენი რესპოდენტი.

ეზოს კარს საკრებულოს რწმუნებულ, ბატონ თენგიზ ქომოშვილთან ერთად ვაღებ. ოჯახში უკვე გველიან. ოჯახის დიასახლისი, ქალბატონი ლია ტაბატაძე შინ გვეპატიჟება. ლუმელთან ახლოს თვალეცქრიალა, შავტუხა გოგონა მაგიდას მიჯდომა და სახლობანას თამაშობს. ძნელია დაიჯერო, რომ ეს ანგელოზივით გოგონა სავარძელსაა მიჯაჭვული და გადაადგილება უჭირს. გოგონას მოვეფერეთ და მის დედას, ქალბატონ ლიას გავესაუბრეთ.



სოფო 12 წელია ასეთ დღეში გვყავს. ბავშვი შვიდთვიანი დაიბადა. არ გვეგონა თუ რამე ჭირდა. ფეხზე დგომა რომ გაუჭირდა ექიმებს მივმართეთ. დიაგნოზი საბედისწერო აღმოჩნდა – ცერებრული დამბლა. სამი ოპერაცია გავუკეთეთ. ექიმები გვაიმედებდნენ – ფეხზე აუცილებლად გაივლისო, მაგრამ დღემდე სამწუხაროდ შედეგი არ ჩანს. საშუალება არ გვაქვს, რომ მკურნალობის კურსი გავუგრძელოთ. მთელი ოჯახი სოციალური დახმარებისა და პენსიის შემყურება. ძნელია ეს თანხები რამეს გააწვდინო. თანაც, უფროს ბიჭსაც-სიმონს ხერხემლის გამრუდება აქვს. მეთერთმეტე კლასში სწავლობს, ბავშვი კარგად სწავლობდა, ამ ბოლო დროს გულჩათხრობილი გახდა. გარდატეხის

პერიოდი უდგას და განიცდის ოჯახის სიდუხჭირესაც. სიარული უჭირს. მისი ოცნება კომპიუტერია, კომპიუტერი რომ მქონდეს. . . ვინ იცის რამდენჯერ უთქვამს, ხან მის სიტყვებს სოფიო ახმოვანებს.

სოფიოსთან საუბარი არც ისე იოლი აღმოჩნდა. თბილი, მაგრამ სიტყვაძუნნი მოსაუბრეა. როგორც თვითონ გვითხრა, მეტად ახარებს ბავშვების დანახვა და მათთან თამაში. ძმას მუდამ გულშემატკივრობს. მის ნათელ თვალებში აშკარად იგრძნობა ოცნება, რომელიც მას და მის ძმას გაახარებს.

ქვეყნად უამრავი კეთილი ადამიანი დადის. ადამიანები, რომლებსაც ქველმოქმედება თვითმიზნად უქცევიათ. ვინ იცის, იქნებ სწორედ თქვენმა ჟურნალმა „იმედი“ ჩაუსახოს იმედი სოფოს და სიმონს.

გიყვარდეს მოყვასი შენი – გვასწავლის უფალი და სწორედ უფლის ნებით მჯერა ბოლო კეთილი იქნება.

თქვენი ჟურნალის მიზანიც ხომ ეს არის, წარმოაჩინოთ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანთა ცხოვრებისეული მასალები, გვერდში დაუდგეთ, რათა თავი საზოგადოების სრულფასოვან წევრად იგრძნონ.

კობა ხარშილაძე
ადიგენის მუნიციპალიტეტის სპეციალისტი.

მართლაც, ღვთის წყალობით, ჩვენს ქვეყანაში უამრავი კეთილი ადამიანი დადის. ადამიანები, რომლებსაც ქველმოქმედება თვითმიზნად უქცევიათ. კეთილი ადამიანებო, დაეხმარეთ ადიგენის რაიონის სოფელ არალში მცხოვრებ ტაბატაძეების ოჯახს. დაეხმარეთ, რათა, სოფომ ფეხზე გაიაროს!

გამოხმაურებები

რედაქციაში შემოსული წერილები ცხადყოფენ, რომ საზოგადოება სიხარულით შეხვდა ჩვენი ჟურნალის გამოცემას. მკითხველებს იმედი აქვთ უფრო დაიხვეწება და მრავალფეროვანი გახდება ჟურნალი, რომელზედაც გარკვეულ იმედებსაც ამყარებენ. გთავაზობთ ზოგიერთ მათგანს.

გამოხმაურება ადიგენიდან (აქ და ყველგან სტილი დაცულია):

ჟურნალ „იმედი“-ს რედაქციას

ადიგენის მუნიციპალიტეტის ხელმძღვანელობა მთელი მუნიციპალიტეტის სახელით გილოცავთ ჟურნალ „იმედი“-ს დაარსებას.

მზად ვართ ვითანამშრომლოთ თქვენთან, რათა ფართო საზოგადოებისათვის ცნობილი გახდეს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანთა ცხოვრებისეული პრობლემები.

ჩვენც ჩვენის მხრივ ყველანაირად ვეცდებით დავეხმაროთ და შევება მოვგართ ასეთი კატეგორიის ადამიანებს. სამწუხაროდ, მწირი ბიუჯეტი საშუალებას არ გვაძლევს ჯეროვანი დახმარება გაუწიოთ მათ.

იმედია, სწორედ „იმედი +“ აღმოჩნდება ის ბერკეტი, რომელიც ბოლომდე წარმოაჩენს და მკითხველს საშუალებას მისცემს თავისი ფინანსური და მორალური წვლილი შეიტანოს ამ ადამიანთა დახმარებაში.

ღმერთი იყოს თქვენი მფარველი!

გისურვებთ წარმატებებს!

გამგებელი ა. მათოშვილი

წერილი საჩხერიდან - ბატონო თემური! დღეს ტელეფონით გესაუბრეთ საჩხერიდან, გიორგი (გოგა) გოგატიშვილი გახლავართ, ეტლით მოსიარულე, პირველი ჯგუფის ინვალიდი. ყველას გიხდით მადლობას ჟურნალ „იმედი +“-ის გამოცემისათვის და წარმატებებს გისურვებთ. ვისურვებდი ჟურნალი „იმედი +“ ერთ-ერთი პოპულარული ჟურნალი ყოფილიყოს სრულიად საქართველოში. 2002 წელს, სამხედრო სამსახურებრივი მოვალეობის შესრულების დროს მოვხვდი ავტოკატასტროფაში, მივიღე ხერხემლის და ზურგის ტვინის ტრავმა, რის შემდეგაც ვზივარ ინვალიდის ეტლში. აგერ უკვე თითქმის 7 წელია ველოდები მსგავსი ტიპის, შინაარსის და თემატიკის პერიოდულ გამოცემას. ვიმედოვნებ ჟურნალი კიდევ უფრო დახვეწილი და მრავალფეროვანი გახდება აქტუალური საკითხებით. 2005 წელს თანამოაზრეებთან ერთად დავაფუძნე „საჩხერის შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა რეგისტრირებული კავშირი“, რომლის გამოცემის თავმჯდომარეც ვარ. შეძლებისდაგვარად ვმუშაობთ ინვალიდთა მძიმე პრობლემების შესამსუბუქებლად, რომლებიც საქართველოს რეგიონებში უფროა, ვიდრე დედაქალაქში. მე და ჩვენი კავშირის წევრები აუცილებლად ვითანამშრომლებთ თქვენს ჟურნალთან. ჩვენი თხოვნაა საჩხერეშიც გამოგვიგზავნოთ ჟურნალის ახალ-ახალი ნომრის რამდენიმე ეკზემპლარი, რომელსაც მთელ საჩხერის რაიონში გავავრცელებთ. მოთხოვნილება ძალიან დიდია. . . ჟურნალის მესამე ნომრის გამოცემას როდის გეგმავთ? ღმერთმა დაგლოცოთ და გაგახარ-რ-რ-ო-ო-ო-თ. იხარეთ ორთავ სოფელსა შინა. წარმატებებს გისურვებთ გოგა გოგატიშვილი. საჩხერის შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა რეგისტრირებული კავშირი 18.03.09.

მოგესალმებით ოზურგეთიდან,

ჩვენი ასოციაცია მეოთხე წელია ანხორციელებს პროექტს, რომელიც გულისხმობს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა 8 საათიან მომსახურებას და ითვალისწინებს ტრანსპორტით, ორჯერადი კვებით და სასწავლო-სარეაბილიტაციო მომსახურებას.

წავიკითხეთ “იმედი +”-ს თებერვლის ნომერი. სამწუხაროდ იანვრის ნომერი არ გვაქვს. ასოციაციის პედაგოგებმა ბენეფიციარებთან განვიხილეთ ყურნალში მოთავსებული სტატიები. ამის შემდეგ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებს გაუჩნდათ სურვილი ითანამშრომლონ ყურნალის რედაქციასთან.

ახლა ჩვენი თხოვნაა, თუ გაქვთ საშუალება მოგვანოდოთ იანვრის ნომერი და შემდეგი ნომრებიც.

ქ.ოზურგეთი, მ. კოსტავას ქ.123 „გურიის რეგიონის ინვალიდთა ასოციაცია“, თავმჯდომარე რომან ლომაძე

ამ წერილებმა კიდევ ერთხელ დაგვარწმუნა, რომ ჩვენს საზოგადოებას აუცილებლად ესაჭიროება ასეთი გამოცემა. რედაქცია ეცდება, ყურნალი უფრო აქტუალური და საინტერესო იყოს მკითხველისათვის. გარკვეული ობიექტური მიზეზების გამო ყურნალის გამოცემა დროებით შეწყონდა, რისთვისაც ბოდიშს ვუხდით მკითხველებს. გვსურს ბატონ გოგას ჩვენი იმედი ჰქონდეს და როგორც მას, ასევე სხვა დაინტერესებულ მსურველებსაც აუცილებლად გაუფზავნით ყურნალის ახალი ნომრებს.

გარიყულობიდან თანასწორობამდე

ამონარიდი გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის ადამიანის უფლებათა უმაღლესი კომისრის ოფისის ქართულ ენაზე გამოცემული წიგნიდან – „შეზღუდული შესაძლებლობები, გარიყულობიდან თანასწორობამდე“

დამხმარე კითხვარი პარლამენტარებისათვის

კონვენციაში ჩამოყალიბებული უფლებები და პრინციპები

ზოგადი პრინციპები

ზოგადი პრინციპები ეხმარება სახელმწიფოს და სხვა აქტორებს კონვენციის ინტერპრეტაციასა და განხორციელებაში. კონვენციაში რვა ძირითადი პრინციპია:

- თანდაყოლილი ღირსების, ინდივიდუალური ავტონომიის, მათ შორის თავისუფალი არჩევანის და პიროვნების დამოუკიდებლობის პატივისცემა;
- დისკრიმინაციის აკრძალვა;
- საზოგადოებრივ ცხოვრებაში სრული და ქმედითი მონაზნალობა და ინტეგრაცია;
- განსხვავებულობის პატივისცემა;
- თანასწორი შესაძლებლობები;
- ხელმისაწვდომობა;
- ქალებსა და მამაკაცებს შორის თანასწორობა;
- თანასწორობა უნარშეზღუდულ ბავშვთა შესაძლებლობათა განვითარების პროცესისა და ამ ბავშვების უფლებისა, შეინარჩუნონ საკუთარი პიროვნება.

უფლებები

მართალია, კონვენციაში განსაზღვრული სამოქალაქო, კულტურული, ეკონომიკური, პოლიტიკური და სოციალური უფლებები ყველა ადამიანს ეხება,

კონვენცია ყურადღებას ამახვილებს იმ ქმედებებზე, რომლებიც სახელმწიფოებმა უნდა განახორციელონ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის სხვებთან თანასწორი უფლებების უზრუნველყოფის მიზნით. კონვენცია აგრეთვე ეხმარება ქალებისა და ბავშვების კონკრეტულ უფლებებს; აღწერს სფეროებს, სადაც სახელმწიფოების მხრიდან კონკრეტული ქმედების განხორციელება საჭიროა, მათ შორის მონაცემთა შეგროვება, საზოგადოების ცხოვრების დონის ამაღლება და საერთაშორისო თანამშრომლობა.

კონვენციაში გარკვევით არის ჩამოყალიბებული შემდეგი უფლებები:

- კანონის წინაშე თანასწორობა ყოველგვარი დისკრიმინაციის გარეშე;
- ადამიანის სიცოცხლის, თავისუფლებისა და უსაფრთხოების უფლება;
- კანონის წინაშე თანასწორობა და სამართლებრივი ქმედუნარიანობა;
- წამებისაგან თავისუფლება;
- ექსპლოატაციის, ძალადობისა და ძალდატანებისაგან თავისუფლება;
- გადაადგილების თავისუფლება და მოქალაქეობა;
- საზოგადოებაში ცხოვრების თავისუფლება;
- პირადი ცხოვრების პატივისცემა;
- საცხოვრებლისა და ოჯახის პატივისცემა;
- განათლების უფლება;
- ჯანმრთელობის უფლება;
- მუშაობის უფლება;
- ცხოვრების ადეკვატური დონის უფლება;
- პოლიტიკურ და საჯარო ცხოვრებაში მონაწილეობის უფლება;
- კულტურულ ცხოვრებაში მონაწილეობის უფლება.

ბოისსს ზამთრის სპეციალური ოლიმპიური თამაშები



საქართველოს სპეციალური ოლიმპიკა

როგორც უკვე ვიუწყებოდით, მიმდინარე წლის 2—15 თებერვალს, ამერიკის შეერთებული შტატების პატარა ქალაქ ბოისაში (ოჰაიოს შტატი), ჩატარდა ზამთრის საერთაშორისო სპეციალური ოლიმპიური თამაშები, სადაც მონაწილეობდა მსოფლეთს 100 ქვეყნის 3000 ინვალიდი სპორტსმენი სპორტის 7 სახეობაში.



ბიორბი სანაკოვევი შუაზობრების ღროს

აღნიშნულ თამაშებში მონაწილეობდა საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური ნაკრები 4 კაცის შემადგენლობით. ჩვენი ნაკრები, როგორც ყოველთვის, ხელცარიელი არ დაბრუნებულა, ღირსეულად დაიცვა ქვეყნის სახელი და ოქროს მედალი მოიპოვა სპეციალურ სლალომში. ამ წარმატების ავტორი გახლავთ გიორგი სანაკოვევი, რომელმაც 2005 წელს, ნაგანოს (იაპონია) ზამთრის საერთაშორისო სპეციალურ ოლიმპიურ თამაშებშიც ისახელა თავი და ოქროს მედალით დაბრუნდა სამშობლოში (გიგანტური სლალომი). არც ნიკოლოზ კიკნაძეს შეურცხვენია თავი და მე-5 საპატიო ადგილი დაიკავა სწრაფდაშვებაში. ვულოცავთ ამ წარმატებას ჩვენს სპეცოლიმპიელებს.



25 წლის ჯესიკა კოქსი (jessica Cox)პირველი და ერთ-ერთი ლიცენზირებული მფრინავია არა მარტო ამერიკის შეერთებულ შტატებში, არამედ მთელ მსოფლიოში, რომელიც თვითმფრინავს მართავს ხელების გარეშე.

იგი დაიბადა უხელებოდ. ცხოვრობს არიზონას შტატის ქ.ტაქსონში. მშობლების მღელვარება დაიწყო მაშინ, როდესაც ჯესიკა შეუდგა ერთი შეხედვით ინვალიდის სტატუსთან შეუფერებელი პროფესიის დაუფლებას. მისი პილოტად მომზადებისათვის დაიხარჯა თითქმის სამ წლამდე (შედარებისათვის – ჩვეულებრივი მფრინავების მომზადებისათვის საჭიროა 6 თვე). ვარჯიშები ტარდებოდა სპეციალურად მოწყობილი მსუბუქი თვითმფრინავით, რომელსაც ჯესიკა მართავდა ფეხებით.

გარდა ამისა, გოგონა ფეხის თითების დახმარებით წერს, მუშაობს კომპიუტერზე, მართავს ავტომობილს, იღებავს თემებს და ლაპარაკობს მობილური ტელეფონითაც კი. ამასთან ერთად დაკავებულია სპორტით და ფლობს შავ ქამარს ტაიკვანდოში.

ჯესიკა კოქსს უფლება აქვს იფრინოს 10 000 ფუნტის (3080 მ) სიმაღლეზე. მისი ინსტრუქტორის

მთბინავი ჯესიკა



თქმით, გოგონა მართლაც პროფია: “როდესაც დავინახე, რომ ჯესიკა მანქანით მოვიდა, მივგზავდი, რომ მისგან დადგებოდა კარგი მფრინავი. საჭიროა ჯესიკას გვერდზე 20 წუთით დგომა, და მაშინვე ხვდებით, რომ მას გააჩნია უსაზღვრო შესაძლებლობები”.

ჯესიკა ერთი ფეხის თითებით მუშაობს მართვის პანელის ლილაკებზე, მეორე ფეხით უჭირავს შტურვალი. ”მე არასოდეს ვამბობ, რომ არ შემიძლია. ჩემს თავს ყოველთვის ჩავძახი აკეთე! აკეთე! აკეთე! – ფრენის აღქმა, ყველაზე ძლიერი შეგრძნებაა ჩემს სამყაროში“ ამბობს ჯესიკა.

ქ. თბილისის № 200 საჯარო სკოლის



გიორგი ბუგინაშვილი
თავის ნამუშევართან ერთად



ნატურმორტი პლასტიკის
ავტ. გიორგი ზვიდაური VI კლ.
პედაგოგი ეკა ხუციშვილი



ხიდი მდინარეზე
ნოდარ იასალაშვილი IX კლასი
პედაგოგი ეკა ხუციშვილი



დეკორატიული ბოთლი.
ავტორი კახა კოჩოევი IX კლ.
პედაგოგი ნანა მეყანნიშვილი



იხვი ბუდეში, (თივა). ავტორი
ეკა კვერცხიშვილი IX კლ.
პედ. ციური გორელიშვილი



ნატურმორტი თეჯა.
IX კლასი ერთობლივი ნამუშევარი
პედაგოგი ნანა მეყანნიშვილი

აღსაზრდელთა უამრობეობა



ვაშლები
VI კლ. ბიჭების ნამუშევარი
პედაგოგი ეკა ხუციშვილი



მხიარული თოჯინები
VI კლ გოგონათა
ერთობლივი ნამუშევარი



მიგდებული ნავი
ბაჩუკი სტეფანიძე VI კლ.
პედაგოგი ეკა ხუციშვილი



თოჯინა.
სვეტლანა სიხარულიძე VI კლ.
პედაგოგი ციური გორელიშვილი



სააღდგომო კვერცხები თექა
VII კლ. გოგონების ნამუშევარი
პედაგოგი ციური გორელიშვილი

პარალიმპიური სპორტის სახეობები

სპორტული ცეკვები საინვალიდო ეტლით

სპორტული ცეკვები ეტლით დიდი პოპულარობით სარგებლობს მთელ მსოფლიოში. ეს სპორტის სახეობა შეტანილია პარალიმპიური თამაშების პროგრამაში. სპორტულ ცეკვებს საინვალიდო ეტლით საფუძველი ჩაეყარა გასული საუკუნის 60-ან წლებში. ამ სახეობაში, პირველი საერთაშორისო შეჯიბრი ჩატარდა 1997 წელს, შვეციაში, ევროპის ჩემპიონატის რანგში. მსოფლიოს პირველობა ჩატარდა იაპონიაში 1998 წელს. დღეისათვის, მსოფლიოს 40 ქვეყნის 5500-ზე



მეტი (4000 ეტლით მოსარგებლე, 1500 პარტნიორი) სპორტსმენი მონაწილეობს სპორტის ამ სახეობაში, როგორც საშეჯიბრო, ასევე სამოყვარულო დონეზე. საინვალიდო ეტლით სპორტული ცეკვები ტარდება კომბის სტილში. ეს ტერმინი წარმოშობილია სიტყვა კომბინირებულიდან, რომელიც – იმას ნიშნავს, რომ ცეკვაში მონაწილეობს ეტლით მოსარგებლე და ჯანმრთელი პარტნიორი. პროგრამაში ჩართულია კლასიკური (ვალსი, ტანგო, ვენური ვალსი, ნელი ფოქსტროტი, კვისტე-



პი) და ლათინურ-ამერიკული ცეკვები – სამბა, ჩა-ჩა-ჩა, რუმბა, პასოდოლი და ჯაივი. როგორც პოპი, ეტლით სპორტული ცეკვების შესწავლა შეიძლება სხვადასხვა სტილში, ისეთებისა, როგორიცაა სამეჯლისო, ეროვნული, თანამედროვე ცეკვები და ბალეტი. გარდა კომბის სტილის ცეკვებისა, არსებობს აგრეთვე დუეტის ცეკვის სტილი (ორივე მოცეკვავე ეტლით მოსარგებლეა) და სოლოს (ეტლით მოსარგებლე ერთი მოცეკვავე) სტილი.



ჩვენი განმარტებითი ლექსიკონი

„შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირი“ - აღნიშნავს ადამიანს, რომელსაც დაავადების, ტრავმის, გონებრივი თუ ფიზიკური დეფექტის შედეგად დარღვეული აქვს ორგანიზმის სასიცოცხლო ფუნქციები ჯანმრთელობის მეტნაკლებად მოშლის გამო, რაც განაპირობებს პროფესიული შრომის უნარის სრულ ან ნაწილობრივ დაკარგვას, ანდა ყოფა - ცხოვრების არსებით გაძნელებას.

ადამიანის ორგანიზმის სასიცოცხლო ფუნქციების შეზღუდვის სიმძიმის მიხედვით სამედიცინო-სოციალური ექსპერტიზის კომისია განსაზღვრავს ინვალიდობის შესაბამის კატეგორიებს.

„შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების სოციალური დაცვა“ - სახელმწიფოს მიერ განხორციელებული ეკონომიური, სოციალური და სამართლებრივი ღონისძიებების სისტემა, რომელიც უზრუნველყოფს მათი დარღვეული სასიცოცხლო ფუნქციების აღდგენა-კომპენსაციისა და მიმართულია დანარჩენ სხვა მოქალაქეებთან საზოგადოებრივი ცხოვრებაში ჩაბმისათვის თანაბარი პირობების და შესაძლებლობების შესაქმნელად.

„შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების რეაბილიტაცია“ - ღონისძიებათა სისტემა, რომელიც ხორციელდება ტრავმების, დაავადების, გონებრივი თუ ფიზიკური დეფექტის შედეგად გამოწვეული სასიცოცხლო ფუნქციების დაზიანების აღმოფხვრის ან კომპენსაციისათვის. რეაბილიტაციის მიზანია შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების სოციალური სტატუსის აღდგენა, მატერიალური და-მოუკიდებლობის მიღწევა და სოციალური ადაპტაცია.

პალენტინ დიკულის რჩევები

ტრისტან გულბიანი

- ხერხემლის ტრავმის შემდეგ რით ინწყებდით თქვენს ყოველ ვარჯიშს?

- ასეთ მეთოდისას - იდეომოტორულ ვარჯიშთა მეთოდისას უნოდებენ, ეს არის გონებაში წარმოდგენილი ვარჯიშები. მნოლიარე, თითქმის უმოძრაო მდგომარეობაში მყოფი, წარმოვიდგენდი, თუ როგორ კარგად მუშაობდნენ ჩემი ფეხები, როგორ ძლიერად იხრებოდნენ და იმართებოდნენ ყველა სახსარში. ჩემთვის ასე "ვმბრძანებლობდი" ყველა კუნთს, თუმცა უძრავად რჩებოდა ჩემი სხეული. ასე წარმოსახვით, მრავალჯერ ვჯდებოდი და ვდგებოდი. წარმოვიდგენდი, თუ როგორ მუშაობდნენ ზურგის და მუცლის კუნთები.

დიკული იდეომოტორულ ვარჯიშებს დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს. თუ მას არ დაეუფლები, ვერ მიაღწევ მიზანს. ეს ხერხი განაწყობს ადამიანს ვარჯიშისათვის, იგი თავისებური აუტოტრენინგია, სადაც ყოველ კუნთთან მყარდება წარმოსახვითი, აზრობრივი კავშირი, სხეულის უძრავ მდგომარეობაში ყოფნის დროსაც კი და ბოლოს და ბოლოს კუნთებიც პასუხობენ წარმოდგენით "ბრძანებებს".

მოთელვითი ვარჯიშების შემდეგ დიკული ინწყებდა ძირითადი ვარჯიშების ჩატარებას თანდართული სქემის მიხედვით. ყოველ ვარჯიშს აკეთებდა აუჩქარებლად, ცდილობდა, მაქსიმალური ამპლიტუდით აემუშავებია ყოველი კუნთი და სახსარი. მაგალითად 1 ვარჯიში: იმისათვის, რომ იმუშაოს მუხლის სახსრებმა და ფეხის კუნთებში გაძლიერდეს სისხლის მიმოქცევა, ფეხები უნდა მოიხაროს და გაიმართოს მთლიანად (მთელი ამპლიტუდით). თავიდან, საპირწონეს არ ვამატებდი არავითარ ტვირთს. ფეხებს ვამაგრებდი საყრდენზე. შემდეგ კი, ფეხები რომ მოხრილიყო და გამართულიყო, ხელებით ვუბიძგებდი ურიკას - გვიყვება დიკული - ვარჯიშს ვიმეორებდი 12-15ჯერ. დასაწყისში ყოველივე ამას ვაკეთებდი ერთი მისვლით. შემდეგ კი, თანმიმდევრობითი ზრდით მისვლების რაოდენობა ავიყვანე ექვსამდე.

- მხოლოდ ამ ვარჯიშებისათვის გქონდათ მუშაობის ასეთი რეჟიმი?

- არა. ეს ეხებოდა ყველა იმ ვარჯიშს,

სადაც გამოყენებული არ იყო დატვირთვა (დამძიმება). ნიშანდობლივია ის, რომ ორგანიზმი რომ არ შეგუებოდა უძრავობას ამ ვარჯიშებს აუცილებლად ვიყენებდი ყოველდღიურად, რადგან მუდმივად მომეყვანა მოძრაობაში და მიმეცა გარკვეული დატვირთვა სხეულის სხვადასხვა კუნთთა ჯგუფებისათვის.

დიკული გვიჩვენებს, ურიკაზე გასაკეთებელი ვარჯიშები შესრულდეს პარტნიორის დახმარებით, რომელიც ნელი და რიტმული ბიძგით გააგორებს ურიკას და დაეხმარება ფეხების მოხრა გამართვაში. ასეთი ურიკა შეიძლება გაკეთდეს ფანერისა და 4 პატარა ბორბლისაგან, რომლებიც იყიდება ნებისმიერ სამეურნეო მაღაზიაში.

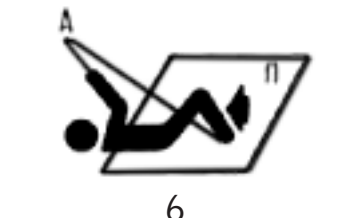
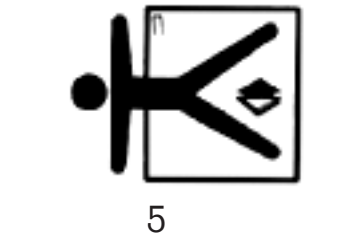
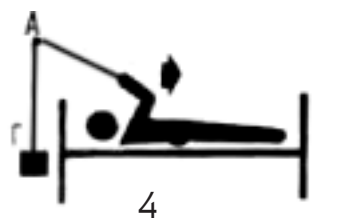
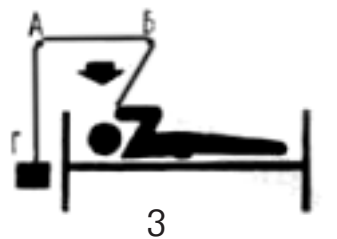
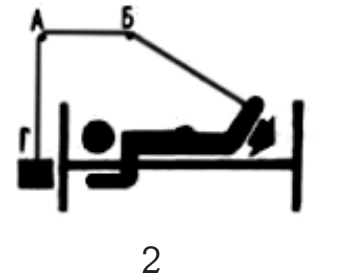
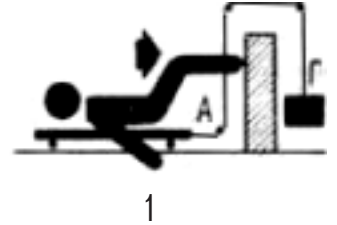
პარტნიორი ნელ-ნელა და თანმიმდევრულად ამცირებს თავის დახმარების სისწირეს. შემდეგ დგება მომენტი, ის კი არ უბიძგებს, არამედ მხოლოდ ხელმძღვანელობს, მის ნიშანზე, მოვარჯიშე დაუხმარებლად ხრის და მართავს ფეხებს. ამ შემთხვევაში საპირწონეზე ვამატებთ შესაბამის ტვირთს წინააღმდეგობის გაზრდი სათვის.

- როგორ უნდა შევარჩიოთ ტვირთი?

- დატვირთვას ისე ვარჩევდი, რომ თავიდან ყველა ექვსივე ვარჯიშის შესრულება პირველი მისვლისთანვე გამჭირვებოდა, მაგრამ როდესაც მიადვილდებოდა ექვსივე მისვლაზე 6-8 გამეორებით ვარჯიშის შესრულება, ვუმატებდი ტვირთს იმდენს, რომ ერთ მისვლაზე 6 გამეორება შესაბამისად ისევ ძნელი შესასრულებელი ყოფილიყო.

- კვირაში რამდენ დღეს ვარჯიშობდით?

- სიმძიმეებით ვარჯიშობდი დღეგამოშვებით, ხოლო მათ შორის დღეებში სიმძიმეების გარეშე იგივე მეთოდით, რომელიც ითვალისწინებდა 6 მისვლას თითოეულში 12-15 გამეორებით. აგრეთვე ვარჯიშები სიმძიმეების გარეშე შეიძლება შესრულდეს დღეში ორჯერ (ორგანიზმის ფიზიკური მომზადების შესაბამისად) და ერთჯერ იმ დღეს, როდესაც ვარჯიშობთ სიმძიმეების გამოყენებით.



- თუ ვარჯიშობთ მუსიკის თანხლებით?

- არა! არ ვიყენებ მუსიკას ვარჯიშის დროს და სხვასაც არ ვურჩევ მის გამოყენებას. ნრთვნის დროს არაფერმა არ უნდა მიიპყროს ჩვენი ყურადღება, არც რადიომ, არც ტელევიზორმა და რა თქმა უნდა, არც მუსიკამ. მთელი ყურადღება კონცენტრირებული უნდა იყოს ვარჯიშში ჩართულ კუნთებზე. ნათლად წარმოვიდგინოთ და მთელი ყურადღება მივმართოთ მიზნად დასახული მოძრაობის შესრულებაზე. ამის გარეშე არაფდერი გამოგვივა.

შემდეგ, ვალენტინ დიკულმა აგვისსნა კიდევ რამოდენიმე ვარჯიში.

- ეს ვარჯიში (სურ.2) განსაკუთრებულ განმარტებას არ საჭიროებს (სანყისი მდგომარეობა-მუცელზე წოლა). აქ ყველაფერი მარტივია. მხოლოდ არ უნდა დაგვაგინყდეს ფეხების მთლიანი ამპლიტუდით მოხრა და გაშლა. ტვირთის ზრდის შემთხვევაში ფეხების მოხრა ადვილი იქნება, გამართვა კი ძნელი. ტვირთის ამწევი ბაგირი მაგრდება ცალი ფეხის ან ორივე ფეხიბის კოჭებზე ქამრის დახმარებით. შესრულების პირობა იგივეა - 6-8 გამეორება ყველა ექვსივე მისვლაზე. უნდა ითქვას რომ, ეს პირობა ვრცელდება ყველა დამძიმებით შესრულებულ ვარჯიშზე.

მე-3 სურათზე ნაჩვენები ვარჯიშის შედეგად კარგად ვითარდება მხრის ორთავა კლუნთები, ეგრეთწოდებული ბიცეფსები. ვარჯიშის დროს ხელები იხრება იდაყვის სახსარში, ხოლო შემდეგი ვარჯიში (4 სურ.) განკუთვნილია ხელების გაშლის (გამართვის) დასამუშავებლად - ე.წ. ტრიცეფსების განვითარებისათვის. თუ ამ ვარჯიშებს შევასრულებთ გამართული ხელებით, მაშინ მუშაობაში ჩაერთვება დელტასმაგვარი კუნთები.

- როგორი თანმიმდევრობით უნდა შესრულდეს ვარჯიშები?

- ვინყებდი ჩემთვის ყველაზე ძნელად შესასრულებელი ისეთი ვარჯიშიდან, რომელიც ანვითარებდა ფეხის კუნთებს. შემდეგ გადავდიოდი მუცლის, ზურგის და ა.შ. კუნთების დამუშავებაზე. ე.ი. ვინყებდი ქვემოდან ზემოთ. თუმცა, შეიძლება შესრულდეს პირიქით. დავინყოთ ხელების კუნთებიდან და თანმიმდევრულად, ყველა კუნთისა და კუნთთა ჯგუფების დამუშავების შემდეგ, ჩამოვიდეთ ფეხების კუნთებამდე. მთავარია გვახსოვდეს - თუ არ დავამუშავებთ ერთ რომელიმე კუნთს ან კუნთების ჯგუფს, არ შეიძლება შემდეგი კუნთის ან კუნთების ჯგუფის დამუშავებაზე გადასვლა. შემდეგი ვარჯიში (5სურ.) სრულდება სრიალა ზედაპირის პლასტიკურ დაფაზე (წინააღმდეგობის შემცირებისათვის), გამართული ფეხებით განფეხის მოძრაობის შესასრულებლად. ფეხები რომ უფრო სრიალებდნენ პლასტიკურ დაფაზე, ჩავიცვათ შალის წინდები. თუ პირველ ხანებში ძნელი იქნება ვარჯიშის შესრულება, ამ დროს, საჭიროა პარტნიორის დახმარება ფეხის განზე გასატანად და სანყის მდგომარეობაში დასაბრუნებლად. ამის შემდეგ არ შეიძლება უეცრად ხელის კუნთების განმავითარებელ ვარჯიშებზე გადასვლა. უფრო ლოგიკური იქნება, კიდევ შესრულდეს ერთი ვარჯიში ფეხებისათვის (6 სურ.) ამ ვარჯიშში ბაგირის დახმარებით ვაკეთებთ ფეხების მიტანას დუნდულეზამდე და მათ სრულ(მთლიან) გამართვას. ბაგირის ერთი თავი გვიჭირავს ხელში, გადადის ბლოკზე და მაგრდება ფეხების (ან ერთი ფეხის) კოჭებზე ქამრის დახმარებით. ამის შემდეგ შეიძლება გადასვლა ზურგისა და მუცლის კუნთების დამუშავებაზე.

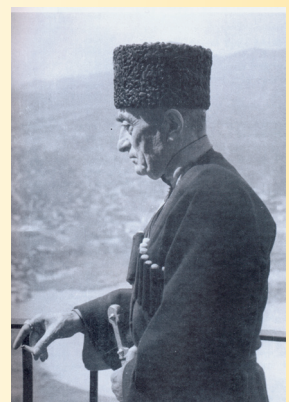
კონსტანტინე გამსახურდია

1893 წლის 15 მაისს დაიბადა დიდი ქართველი მწერალი, საქართველოს პირველი პრეზიდენტის, ზვიად გამსახურდიას მშობელი მამა, კონსტანტინე გამსახურდია. აკადემიკოსი, შოთა რუსთაველის სახელმწიფო პრემიის ლაურიატი. გარდაიცვალა 1975 წელს. დაკრძალულია მთაწმინდის მწერალთა და საზოგადო მოღვაწეთა პანთეონში.

აი, ვინ არის კონსტანტინე გამსახურდია

იგი ოქრომჭედელია ქართული სიტყვისა. და თუმცა მის სიტყვას სილამაზე და სინატიფე არ აკლია, არამედ ზედმინეწვითაც აქვს მომადლებული, იგი დაზგას კი არ უზის, ზიზილ-პიპილოებს, საყურებს, ბეჭდებს და სამაჯურებს კი არ ქედს და აგვირისტებს, იგი მკლავდაკაპინებული, ცეცხლისაგან სახეგარუჯული გრდემლთან დგას უროთი ხელში და სამეფო მუზარადებს, საომარ აბჯარს, ჯაჭვის პერანგებს, სატევრებსა და ფარშიმშერებს სჭედს ლურჯი ფოლადისაგან.

ბატონო კონსტანტინე, თქვენ იმ თანამოკალმე წინაპარ ატლანტთა გვერდით დგახართ, რომელთა ძლიერ მხრებზეც ასვენია ქართველი ხალხის სულიერი ცხოვრების მაღალი მარადიული ტაძარი.



ნოდარ ლუმაბაძე

საინვალიდო სპორტის პრობლემები საქართველოში

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით დედამიწის მოსახლეობის 10% ინვალიდია. ე.ი. ჩვენი პლანეტის ყოველი მეათე ადამიანი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონეა. ეს სტატისტიკა დამახასიათებელია საქართველოსთვისაც. მათი რიცხვი ნელნელა მაგრამ განუხრელად იზრდება, განსაკუთრებით, ბავშვებისა და მოზარდთა შორის. არც თუ ისე დიდი ხნის წინათ, ინვალიდთა პრობლემები იგნორირებული იყო. მაგრამ, მაინც, საზოგადოების თანდათანობითი ჰუმანიზაციის შედეგად მიღებული იქნა ადამიანის უფლებათა დაცვის მრავალი საერთაშორისო დეკლარაცია, სადაც განსაკუთრებული ხაზგასმით აღნიშნულია შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების უფლებების დაცვა და მათი ღირსეული ცხოვრების უზრუნველყოფა. საყოველთაო გავრცელება ჰპოვა იმ თვალსაზრისმა, რომლის თანახმადაც საზოგადოების მიერ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის ზრუნვა წარმოადგენს ქვეყნის კულტურული და სოციალური განვითარების საზომს.

მსოფლიოს უმრავლეს ქვეყნებში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის მრავალი პრობლემა არსებობდა. ტრადიციული კულტურისა და სწორად გატარებული პოლიტიკის წყალობით ამ მიმართულებამ გარკვეული პროგრესი განიცადა. ამის ნათელი მაგალითია საერთაშორისო მასშტაბით ჩატარებული ისეთი გრანდიოზული სპორტული ღონისძიებები, როგორცაა პაროლიმპიური, სპეციალური ოლიმპიური და მსოფლიოს სურდოლიმპიური (ჩუმ თამაშებად ნოდებული) თამაშები, სადაც მიღებული მონაწილეობა და მიღწეული გამარჯვებები თავისი დატვირთვით და მნიშვნელობით არა ნაკლებ მნიშვნელოვანია, ვიდრე ოლიმპიური თამაშები.

საქართველოში გასული საუკუნის 90-ანი წლებიდან დაიწყო საზოგადოების დამოკიდებულების ცვლილებები შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების მიმართ. შეიქმნა ინვალიდთა ლიგა, რომელიც აერთიანებდა და კოორდინაციას უწევდა ინვალიდთა არასამთავრობო ორგანიზაციების მუშაობას. შეიქმნა ინვალიდთა სპორტული ფედერაცია და საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი. მაგრამ, მიუხედავად იმისა, რომ ამ ღონისძიებებმა ვერ პოვა სათანადო განვითარება, მაინც შეასრულა დადებითი როლი, რითაც წარმოაჩინა ის დამაბრკოლებელი მიზეზები, რომლებიც ხელს უშლიან საინვალიდო (ადაპტიური) სპორტის განვითარებას საქართველოში. ეს მიზეზებია:

1. საქართველოს მთავრობის მიერ ინვალიდთა რეაბილიტაციისა და სოციალური ინტეგრაციის პოლიტიკის არ არსებობა;
2. ამ პრობლემის გადაწყვეტის სოციალურ-ეკონომიური პირობების უქონლობა;
3. საქართველოს მრავალი სახელმწიფო, პოლიტიკური და საზოგადო მოღვაწის და პირველ რიგში სპორტული ორგანიზაციების (სპორტის დეპარტამენტის, ფედერაციების) ხელმძღვანელების გაურკვევლობა ამ პრობლემის გადაწყვეტის საჭიროებაში;
4. ადაპტიური ფიზიკური აღზრდისა და ადაპტიური სპორტის განვითარება არ აღინიშნება, როგორც სახელმწიფოს, ასევე სპორტული ორგანიზაციების გადასაწყვეტ პრიორიტეტულ ამოცანებში;
5. ელემენტარული პირობების უქონლობა ინვალიდების ადაპტიური ფიზიკური აღზრდისა და სპორტში მეცადინეობისათვის. პირველ რიგში, მათი საზოგადოებრივი ტრანსპორტით პირადი გადაადგილების შეუძლებლობა, ქალაქმშენებლობისა და გზების მოწყობის საქმეში ინვალიდთა პრობლემების გაუთვალისწინებლობა, სპეციალიზებული, მათთვის ადაპტირებული სპორტული ნაგებობებისა და სპორტული იარაღ-მოწყობილობის უქონლობა;
6. ადაპტიური ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის ორგანიზატორების, პროფესიონალი მწვრთნელების და მეთოდისტების არ არსებობა;
7. თვით ინვალიდების ადაპტიურ ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში მეცადინეობის დაბალი მოტივაცია;
8. არ წარმოებს საინვალიდო (ადაპტიური) ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის პოპულარიზაცია და პროპაგანდა.

მცირედი სტატისტიკა:

საქართველოს დამოუკიდებლობის გამოცხადებიდან (1991წ) დღემდე ხუთჯერ ჩატარდა როგორც ზამთრის, ასევე ზაფხულის საერთაშორისო პაროლიმპიური თამაშები, სადაც მსოფლიოს 150 ქვეყანასთან ერთად მონაწილეობდა ყველა პოსტსაბჭოური ქვეყანა და აცხადებდა კაცობრიობის მიერ აღიარებული ჰუმანისტური პრინციპებისადმი ერთგულების პრეტენზიას საქართველოს გარდა. მხოლოდ 2008 წლის პეკინის ზაფხულის პაროლიმპიური თამაშების დროს გატყდა ნავსი და როგორც იქნა საქართველოდან მონაწილეობა მიიღო 1(!) სპორტსმენმა (იაგო გორგოძე, ძალოსნობა, მე-8 ადგილი).

იხილეთ დახვედრით ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა

თეიმურაზ კიბახიძე

მსოფლიოში წარმატებით ვითარდება, როგორც სარეაბილიტაციო, ასევე უმაღლესი მიღწევების საინვალიდო სპორტი. ეროვნული, კონტინენტურ და მსოფლიოს მასშტაბის შეჯიბრებების გარდა ყოველ 4 წელიწადში ერთხელ ტარდება, როგორც ზაფხულის, ასევე ზამთრის პარალიმპიური, სპეციალური ოლიმპიური და სურდოლიმპიური თამაშები. ოლიმპიურმა სულმა საინვალიდო სპორტშიც შეაღწია და მსოფლიოს მისცა ზემოთ აღნიშნული უდიდესი ალტერნატიული თამაშები, რომლებიც თავის შინაარსით და ნიშნულებით, სპორტულ პაექრობათა სიმძაფრით და მასშტაბით, თვით საერთაშორისო ოლიმპიურ თამაშებსაც კი არ ჩამოუვარდება. ეს იმას ნიშნავს, რომ ცივილიზებულ ქვეყნებში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს უქმნიან ყველა პირობას, როგორც მკურნალობის, რეაბილიტაციისა და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების კორექციისათვის, ასევე სოციალური ინტეგრაციისათვის და პიროვნული შესაძლებლობების რეალიზაციისათვის. ერთი სიტყვით, ქმნიან ისეთ პირობებს, რომ ამ ადამიანებმა მიაღწიონ თავიანთი შესაძლებლობების ოლიმპს.

ყოველივე ამის განხორციელებას, საფუძვლად უდევს ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა.

ფიზიკურ აღზრდისაგან განსხვავებით, ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში აღზრდის ობიექტია არა ჯანმრთელი, არამედ არაქმედითუნარიანი, ინვალიდი ადამიანი. ამიტომ, მათი ფიზიკური აღზრდა მოითხოვს ამოცანის გადანყვეტის არა მარტო მნიშვნელოვან, ხანდახან პრინციპულ ტრანსფორმაციას (აღსაზრდელის დიაგნოზის, მისი ფიზიკური მდგომარეობის, საკორექციო სამუშაოების მიმართულების და ა.შ. გათვალისწინებით). სწორედ ამ განსხვავების გამო ეწოდება ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა.

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ხორციელდება პედაგოგიური მეთოდებით და მის მიზანს წარმოადგენს ორგანიზმის ნარჩენი რესურსების გამოყენების საფუძველზე, ყოფა-ცხოვრებისათვის საჭირო უნარ-ჩვევების გამომუშავება და დამოუკიდებლობის მაქსიმალური დონის მიღწევა. თუ მედიცინის ამოცანაა დაავადების მკურნალობა, ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის ამოცანაა შეამციროს უნარშეზღუდულობის ხარისხი, რომელიც თვით დაავადებისაგან არის წარმოშობილი (გამონკვეული). შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს უნარ-შესაძლებლობების მთელი სპექტრი, რომელიც რეალურად არასდროს გამოუვლენია. მის განვითარებასთან და ზრდასთან

ერთად არ მომხდარა უნარ-ჩვევების განვითარება, მათი გადატანა რეალურ ქცევაში, ფიზიკურ მოქმედებაში და მოძრაობითი გამოცდილების შექმნაში. ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ადამიანს ეხმარება შეიძინოს, აღადგინოს და განავითაროს ის მოძრაობითი უნარ-ჩვევები, რომლებიც უმნიშვნელოვანესია მისი დამოუკიდებელი ფუნქციონირებისათვის, ჯანმრთელობისა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებისათვის. საშუალებას აძლევს ისწავლოს და გამოიყენოს თავისი საკუთარი ფიზიკური, ემოციური, კოგნიტური (შემეცნებითი), ფუნქციური და სოციალური პოტენციალი. ეხმარება იმ სფეროში, სადაც მისი განვითარება შეჩერებულია და არ განიცდის პროგრესს. აძლევს იმ ბაზისური უნარ-ჩვევების შექმნის შესაძლებლობას, რომელზედაც დააშენებს უფრო რთულ და კომპლექსურ უნარებს. ზოგიერთ შემთხვევაში უნარშეზღუდულ ადამიანებს აგრეთვე აღენიშნებათ ქცევითი დარღვევები, რის გამოც მნიშვნელოვნად იზღუდებათ გარემოსთან ინტეგრაციასა და სხვა ადამიანებთან ურთიერთობაში. სწორედ იმაში მდგომარეობს ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის ამოცანა, რომ თავის უსაზღვრო შესაძლებლობების ზეგავლენით, ფიზიკურ განვითარებასთან ერთად, მოსწავლეებს აუმაღლო ადამიანებთან ურთიერთობის და საზოგადოებაში ქცევის კულტურა და ამ გზით გამოუმუშაოს ადაპტიური ქცევა.

როგორც ვხედავთ, ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა, როგორც დარგი, დიდ როლს თამაშობს ქვეყნის განვითარებაში და მისი კულტურის ამაღლებაში, ამიტომ მრავალ ქვეყანაში ყოველგვარ პირობებს ქმნიან ამ დარგის სპეციალისტების მომზადებისათვის. ამ მიმართებით დიდი ტრადიციები გააჩნია ლონდონის, პარიზის, ბერლინის, ლაიპციგის, მადრიდის, მოსკოვის, სანკტ-პეტერბურგის, კიევის და ა.შ. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის უმაღლეს სასწავლებლებს. არაფერს ვამბობთ ამერიკის შეერთებული შტატების უმაღლეს სასწავლებლებზე. არ არსებობს პოსტსაბჭოური ქვეყანა (თუ არ ჩავთვლით საქართველოს), სადაც არ ამზადებენ აღნიშნული დარგის სპეციალისტებს.

ვინაიდან ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა უმნიშვნელოვანესი მიმართულებაა შეზღუდული შესაძლებლობების ადამიანების თვითრეალიზაციისათვის, ჩვენი ჟურნალი აპირებს სისტემატურად გააშუქოს მასალები ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის და ადაპტიური სპორტის შესახებ, მაგრამ ძალიან კარგად გვესმის, რომ კვალიფიციური სპეციალისტების გარეშე ამ საქმის განვითარება კი არა, ადგილიდან დაძვრაც შეუძლებელია, მით უმეტეს ახლა, როდეს

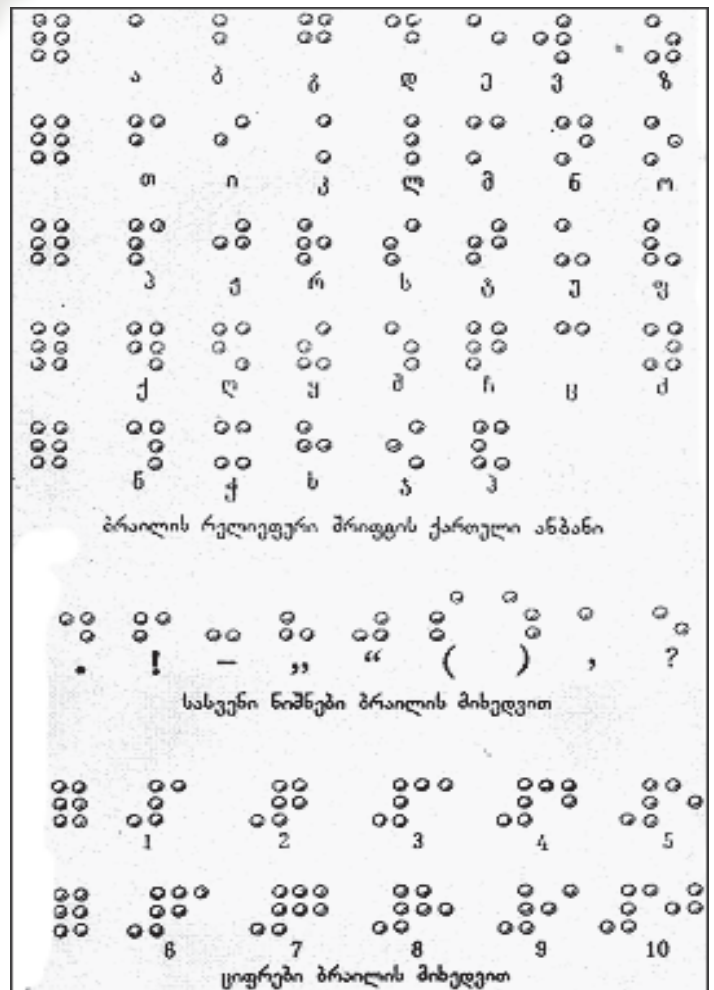
საც საჯარო სკოლებში მრავალი შეზღუდული შესაძლებლობის მოზარდი იღებს განათლებას. არა და, რამდენი ადამიანი ცდილობს აღმოფხვრას ან შეამციროს თავისი შეზღუდული შესაძლებლობის ხარისხი, რამდენ შეზღუდული შესაძლებლობის ადამიანს სურს აიმაღლოს ჯანმრთელობის დონე, კორექცია გაუკეთოს ფიზიკურ განვითარებაში გადახრებს, სრულყოს თავის ოსტატობა სპორტის არჩეულ სახეობაში, მონაწილეობა მიიღოს სპორტულ ასპარეზობებში, გამიავლინოს საკუთარი პოტენციალი და თავი იგრძნოს სრულფასოვან ადამიანად.

სანამ არსებობდა საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის აკადემია, მაშინდელი რექტორატის და შესაბამისი კათედრების ძალისხმევით საფუძველი ჩაეყარა ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტების მომზადების საქმეს. ჩატარდა აღნიშნული აკადემიის რეორგანიზაცია და დაინერგა მასზე ოცნებაც. იქნებ, ი.ჭავჭავაძის სახ. უნივერსიტეტმა ითავოს ამ შესანიშნავი საქმის ხორცშესხმა? უნდა ითავოს, იმიტომ, რომ ჩვენი ქვეყნისათ-

ვის ამ დარგის განვითარება ძალიან საჭიროა. ჩვენ უნდა გვახსოვდეს, რომ ძალიან ბევრი ოჯახია, სადაც შეზღუდული შესაძლებლობის ბავშვი იზრდება და მათი ოჯახის წევრები ყველაფერს აკეთებენ რომ აღმოფხვრან ან შეამცირონ მათი უნარშეზღუდულობის ხარისხი. რამდენი ადამიანი დაინვალიდდა სამშობლოს ერთიანობისათვის ბრძოლაში, ეკოლოგიურ კატასტროფებში თუ ავტოავარიებში. მათ დახმარება სჭირდებათ, რომ აიმაღლონ ან შეინარჩუნონ თავიანთი ჯანმრთელობა. უნდა დაინერგოს, მით უმეტეს ახლა, როცა განათლების სისტემაში ბევრი ახალი ნამოწყება იწერება. საჯარო სკოლებში მრავალი შეზღუდული შესაძლებლობის ბავშვი სწავლობს, იწერება ჩვენთვის ახალი, განვითარებულ ქვეყნებში კი კარგად აპრობირებული ინკლუზიური განათლება. აუცილებლად უნდა დაინერგოს ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა, როგორც შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა სწავლისა, აღზრდის და რეაბილიტაციის აუცილებელი ფორმა.

უხინათლოთა ანბანი

ანბანის ავტორი, ფრანგი ტიფლოპედაგოგი ლუი ბრაილი (დაიბადა 1809 წლის 9 იანვარს საფრანგეთის პატარა ქალაქ კუვრეში. გარდაიცვალა 1852 წლის 6 იანვარს, პარიზში). 3 წლის ასაკში დაკარგა მხედველობა. საკუთარი სახლისათვის ადვილად რომ მიეგნო მამამისმა სახლის კარებზე ქინძისთავებით დააწერა მისი სახელი და გვარი. პატარა ლუი სახლში დაბრუნების დროს თითებით ხშირად ეხებოდა წარწერას და ცდილობდა, ამოეკითხა საკუთარი სახელი და გვარი. შემდგომში, მას დაებადა იდეა, შეექმნა ანბანი, რომლის საშუალებითაც უხინათლოები შესძლებდნენ წერა-კითხვას. 1829 წელს ეს ჩანაფიქრი განახორციელა და შექმნა ანბანი, რომელიც ექვსი წერტილის კომბინაციისაგან სრულდება და ამ წერტილებს ქალაღზე აფიქსირებს ქინძისთავის მაგვარი „კალამი“. ასე, რომ ნებისმიერი ეროვნების უხინათლოს შეუძლია ისარგებლოს ბრაილის ანბანით და დაეუფლოს მეცნიერების ნებისმიერ დარგს. ბრაილის ანბანით მსოფლიოში პირველი წიგნი, „საფრანგეთის ისტორია“, დაიბეჭდა 1837 წელს. რუსეთში ბრაილის ანბანით ბეჭდვა დაიწყო 1885 წლიდან. საქართველოში ბრაილის შრიფტი ცნობილი იყო მე-19 საუკუნის 90-იანი წლებიდან. 1936 წელს ბრაილის ანბანით ხელით დაიწერა „ვეფხისტყაოსანი“, 1960 წელს თბილისში გაისხნა სტამბა, სადაც ქართულ ენაზე ბრაილის ანბანით იბეჭდება სხვადასხვა ლიტერატურა.



ლუი ბრაილის წერტილოვანი ანბანი

რუსული პარადოქსები ორი კაპიტანი

პოლინა ივანუშკინა



ფაქტები

ჩეჩნეთში ეს ბიჭები ფრონტის სხვადასხვა მხარეს იდგნენ. ახლა ერთად თამაშობენ ამპუტირებულთა ფეხბურთს. ისინი მასსოვს ჯერ კიდევ რუსეთის თასზე პერმში გამართული შეჯიბრებიდან. მაშინ ვნახე, თუ როგორ თამაშობდნენ - მწვანე მინდორი, ლურჯი ცა, მშვიდობიანი პეიზაჟი. ბურთი მიგორავდა მწვანე მინდორზე, სანამ არ შეაჩერებდა მსუბუქი ყავარჯენი.

ტრიბუნები ცარიელია. სპორტის სახეობა კი, არაპოპულარული, არამოდური. თუმცა არის ბურთიც, მოედანიც და სასტვენიც. მხოლოდ ეზოს ბიჭები გარბიან თამაშგარე ხაზზე გადავარდნილი ბურთის მოსატანად.

ქარი აფრიალებს ძველი მოედნის შესასვლელში გაჭიმულ ლოზუნგს – “გადავაქციოთ დანალმული მინდვრები ფეხბურთის მინდვრებად!”. ეს ლოზუნგი ფრიალებს აგრეთვე ორი კაპიტანის, რუსის და ჩეჩენის თავზეც. მათ მოუწევთ სდიონ ერთ ბურთს.

სათამაშო ჯარისკაცები

მოსკოვი, რჟევსკი, ნიჟნი ნოვგოროდი, გროზნო. . . სხვადასხვა ასაკის ინვალიდები. ამპუტირებულთა შორის ყველაზე “უხუცესი” უზბეკეთის გუნდია. ისინი ავღანეთის ომის ინვალიდები არიან. ამბობენ, ამ პლეადამ მოიგონაო ეს ფეხბურთი, შავმა წვეროსნებმა, ტამპენტის მზით გარუჯულებმა. ამ ფეხბურთს თამაშობენ ქერა ბიჭები რუსეთის ვოლგისპირეთიდან და შავთვალა კავკასიელები. ახლა კი, მსურს მოგითხროთ ორი კაპიტანის შესახებ, რუსეთის სამხრეთიდან, სერჟანტ სადოვსკისა და ჩეჩენ სტუდენტ მეჟაეზზე. არა, ისინი მტრები კი არა, მეტოქეები არიან, მხოლოდ ინტერვიუ იქნება არა სპორტულ თემაზე.

- არმიაში ბევრი ვიყავით “კოსტუმებიანი”, ჯარში ინსტიტუტიდან ახლახან განვეულები, იგონებს ვალერი სადოვსკი, ვოლგოგრადის გუნდის კაპიტანი. – ადრე ვფიქრობდი, რომ მთელს სიცოცხლეს ფეხბურთის თამაშ-თამაშში გავატარებდი ჩემს პატარა ქალაქში. არც ერთი საქმის კეთება ხეირიანად არ ვიცოდი. როდესაც გამინივეს ჯარში, ომზე არავინ ფიქრობდა. ვერ წარმოვიდგენდი, რომ იქნებოდა მეორე ჩეჩნეთი.

მზე აცხუნებდა ცარიელ ტრიბუნებზე. ვალერი ოფლს იწმენდს. – მივდიოდით ომში, საშინელება იყო,

მაგრამ მაინც მივდიოდით-გაურკვევლობაში. ოფიცრები სულ ჩვენთან იყვნენ. საქმელს ერთი ჯამიდან ვჭამდით. დღეს შენ ხარ, ხვალ კი, შეიძლება არ იყო... ყველა მიდის, შენც მიდიხარ და არ იცი სად არის მტერი.

ოცდაორი წლისაა ჩეჩნეთის გუნდის კაპიტანი მეჟაევი. ომი რომ მძვინვარებდა 10 წლის იყო. მის მინაზე დააბიჯებდნენ ჯარისკაცები.

ადამ, მოგვიყვი ომზე! ვუუბნები მე.

- მშობლებმა მე და ჩემი ძმა სოფელში გაგხიზნეს. ქალაქის თავზე კვამლი იდგა. ზმუოდნენ თვითმფრინავები. როცა დავბრუნდით, გროზნო დანგრეული იყო. ჩვენს ქუჩაზე, სადაც ფეხბურთს ვთამაშობდით ბავშვები, საგუშაგო იდგა. შემდეგ მასსოვს, აფეთქებისაგან მეზობელი სახლი როგორ გადაიხსნა შუაზე. ქალაქის თავზე ვერტმფრენები დაფრინავდნენ. მთელ კვარტალს ცხრილავდნენ ტყვიამფრქვევებით. ჩემი ბიძა, მისი სამი შვილი, მეორე ბიძა და მისი ქალიშვილი, ბაბუა, ბებია და ბაბუდა



ყველა დახოცეს. ჩვენს სარდაფში აფეთქებისაგან ჭრაქი ჩაქრა. სიბნელეში ვცხოვრობდით. მესმოდა სახლის სახურავზე, როგორ ცვიოდა ყუმბარების ნამსხვრევები სეტყვასავით. შემდეგ სიჩუმე ჩამონვა, თითქოს ომი დამთავრდა. მხოლოდ კვამლი იდგა ქალაქ გროზნოს თავზე.

გუნდები ფეხბურთის თამაშს აგრძელებენ. გაისმის სასტვენის ხმა და ისინი ისევ „ბრძოლაში“ ებმევიან. თამაშობენ პირისპირ, გვერდიგვერდ. ჩვენ კი, ფეხბურთის გარდა ვლაპარაკობთ ყველაფერზე.

- იმ დღეს დაბადების დღე მქონდა. 24 წლის ვხდებოდი. ნავედით დაზვერვაზე. ამაზე მოკლედ მოგიყვებით, კარგი? -ჩქარობს ვალერი სადოვსკი.

- ღამით ავედით მთაზე. ფეხოსანი ნაწილი დილისათვის სოფლის ალებას აპირებდა. ჩვენ კი დაზვერვა დაგვაძალეს. ჩვენს გზაზე ოფიცერი აფეთქდა ნაღმზე. რაციით გადავეცი. თითქოს ყველაფერი სუფთად იყო. შეიძლება მწყემსებმა მოსაწრეს დანაღმვა. მე გამნაღმავთან ერთად გამგზავნეს გასასინჯა. მივედით იმ ადგილზე, სადაც ახლად დაღვრილი სისხლი იყო. ის ნაღმი, რომელზეც მე ავფეთქდი, პატარა იყო, როგორც ჰოკეის შაბა. არ კლავს, მხოლოდ ამახინჯებს.

მომავლიჯა მარცხენა ფეხი. - დაბადების დღეს გილოცავ ვალერა! მიიღე საჩუქარი მთელი სიცოცხლის მანძილზე!

რიგებიდან გამოითიშა სერჟანტი ვალერი სადოვსკი. ომი კი თავისას აკეთებდა. ღვრიდა სისხლს და ანგრევდა ყველაფერს, აპარტახებდა იმას, რაც ადამიანმა შეძლო აშენება. ომისგან გადახნულ მიწაზე კი მიაბიჯებდა მაშინ ჯერ კიდევ მოსწავლე, ახლა ჩეჩნეთის გუნდის კაპიტანი, ადამ მეჟიევი.

- სულელი ბიჭები – იგონებს გროზნოს გუნდის “მთების ძახილის” კაპიტანი. ვსერნობდით ტყის პარკში. ნასროლ მასრებს ვესროდით ერთმანეთს და გამვლელ მატარებლებს. როგორც სოკოები ისე იყვნენ ამონვერილი მიწაში ჩარჭობილი, აუფეთქებელი ყუმბარები. ამ ყუმბარებს ვურტყავდით ჯოხებს. იმ დღეს წავედით ტანკის ყუმბარევის საძებნელად. სინყნარეა ქალაქში. თითქოს ომი დამთავრდა. ჩვენ, ბავშვები კი, ვთამაშობთ. ყუმბარები მოვძებნეთ. იქვე, ჩემი სახლის ახლოს, მიწაზე ეგდო. ყველამ ერთად გამოვათრიეთ. საშინლად დაიქუხა რალაცამ. სამი ბავშვი იქვე დაიღუპა. მე ფეხი მომავლიჯა.

არც ერთი არ ლაპარაკობს მტრობაზე და მტრებზე. ისინი თავის სპორტულ მეტოქეებზეც კი არ ლაპარაკობენ. არ ლაპარაკობენ იმიტომ, რომ თავს კი არ იკავებენ, უბრალოდ არ აქვთ ასეთი კითხვა. ისინი უბრალოდ თამაშობენ ფეხბურთს. მოგონებები კი გულს ღრღინან – ყუმბარებისაგან დაგლეჯილი ბავშვების ნაწილებს აგროვებენ მშობლები, ნაღმზე აფეთქებული ოფიცერი წევს ყიზლარის ახლოს, ცარიელ გზაზე, თანაპოლკელთა დასახიჩრებული გვამებით მოფენილა მინდორი... რაც უნდა დუმდე, მოგონებები ყოველთვის შენთან არიან.

დიდ ფეხბურთს, რომელზედაც ოცნებობდა, ვერ ეღირსა ვალერი სადოვსკი, მაგრამ ამპუტირებულთა ფეხბურთი კი იპოვნა. სამხედრო ჰოსპიტალში იწვა, ვოლგოგრადში. მაშინ ეგონა, მარტო ფეხი კი არ მოავლიჯა ნაღმმა, ჯიგარიც ამოუღო. აღარაფერი სურდა. არავიზე ფიქრობდა მაშინ. “ზემდგომებმა” ინვალიდი ჯარისკაცებისათვის ფეხბურთზე ფიქრი დაიწყეს. დაიწყეს გუნდების შეკონინება. მწრთ-

ვნელები დადიოდნენ ჰოსპიტალის სართულიდან-სართულზე და ეძებდნენ ფეხბურთელებს. დრო იყო ასეთი. იყვნენ ვისგანაც შეარჩევდნენ. აგერ უკვე მეოთხე წელია სადოვსკი ისკ-ს (ინვალიდთა სპორტული კლუბი) “აკადემიკოსის” უცვლელი კაპიტანია. ის არ დაბრუნდა თავის პატარა ქალაქში. მან თავის თავი აქ იპოვნა. ისევ დადგა ფეხზე, უკუღმართი ბედისაგან გატანილი გოლის შემდეგ. მუშაობს, შეირთო ცოლი, შეეძინა გოგონა, თამაშობს ფეხბურთს. ყველაფერი ძველებურად არის. ბურთის გადაცემა, გამორბენი, მხოლოდ კი არ გარბის, სწრაფ-სწრაფად ყავარჯნით დახტუნავს, და ბურთი გააქვს.

ჩეჩენთა გუნდის კაპიტანი ადამ მეჟიევი “აფეთქებული ყუმბარების” მსხვერპლთა სიაში მოქცენეს. ჰუმანიტარულმა ორგანიზაციამ 2004 წელს შემოიარა გროზნოს ეზოები, სადაც ბიჭები აღარ თამაშობდნენ ფეხბურთს. დაიმაღლნენ თავიანთ, ჯერ კიდევ დანგრევას გადარჩენილ სახლებში. დაივიწყეს ეზოს მეგობრები... თუმცა, საერთოდ ბავშვობაც დამთავრდა. სად ეცალათ ბავშვობისთვის. 4000 ბავშვი დაიღუპა ომის შემდგომ რამოდენიმე წელში. ფეხბურთის მინდვრები გადაიქცენ დანაღმულ მინდვრებად სანამდეც თვალი გასწვდებოდა...

მათ შორის ყველაზე უმცროსი 14 წლისაა. ორი წლის უკან იბრაგიმი და მამამისი ტყეში წავიდნენ შემის მოსატანად. ნაღმზე აფეთქდა. მარჯვენა ფეხი წაართვა. ახლა კი ფეხბურთს თამაშობს, ამპუტირებულთა ფეხბურთს.

ბურთის გადაცემა, გარბენი, მოქნეული ფეხი და ბურთზე ფეხის აცილება. მაგრამ კარში ბურთი მაინც გადის. მართალი რომ ვთქვათ, სიცოცხლე ჩქეფს. მინდორზე გასვლა და საკუთარი თავის წარმოჩენა, უნდა ვაღიაროთ, რომ მართლაც ვაჟკაცობაა.

ომი - არაპოპულარული, არამოდური თემაა. ესენი, რუსი, ჩეჩენი ბიჭები კი უკვე ვეტერანები არიან. მალე წვერიც ამოუვათ. მაგრამ მაინც, ვინც იცნობენ ამ ბიჭებს წამოიძახებენ - შეხედეთ ეს ხომ ვალერია! შეხედე, ეს ხომ ადამია!

ისინი ერთად თამაშობენ რუსეთის ნაკრებში, ამპუტირებულთა ფეხბურთის ნაკრებში. რას იზამ, ასეთია მათი ბედი.

ზარაკ ობამამ ინვალიდებს გუკონ“როიკოი ბოციში მოუხჯცა

(გვატყობინებს სააგენტი lenta .pu Washington Post-ზე დაყრდნობით)

ამშ-ს პრეზიდენტმა ბარაკ ობამამ, ამერიკაში ცნობილი კომიკოსის ჯეი ლენოს შოუს მსვლელობის დროს იხუმრა, რომლის შემდეგაც ბოდიშის მოხდა მოუწია.

საქმე იმაშია, რომ შოუს მსვლელობის დროს ჯეი ლენომ პრეზიდენტს სიტყვა გადაუკრა მისი მაშინდელი მონინალმდეგის, ჰილარი კლინტონთან ბოულინგში მეგობრული მატჩის წაგების შესახებ, რომელიც 2008 წელს წინასაარჩევნო კომპანიის დროს გაიმართა. კომიკოსი დაინტერესდა-ხომ არ დანვა ბოულინგის დარბაზი ამის გამო, რომელიც განთავსებულია თეთრ სახლში— “არა,

არა, პრაქტიკას ვიღებ, მე მოვავროვე 129 ქულა”— უპასუხა დარბაზის სიცილში—ძალიან კარგი, ბატონო პრეზიდენტო-უთხრა ლენომ. ამის შემდეგ ობამამ შენიშნა—“ეს იყო, რალაც, პაროლიმპიური თამაშების მაგვარი”—ამ ფრაზასაც სიცილით შეხვდა დარბაზი. მაგრამ, შემდეგ პრეზიდენტის პრესმდივანს ბილ ბერტონს მოუწია ობამას პოზიციის განმარტება.მისი თქმით, პრეზიდენტი მოუმზადებლად ლაპარაკობდა, აქილიკებდა თავის ბოულინგის თამაშს და სრულიადაც არ დაუმცირებია პაროლიმპიური თამაშების მონაწილენი. “პრეზიდენტი თვლის, რომ პაროლიმპიური თამაშები ინვალიდებისათვის წარმოადგენს მთელ მსოფლიოში გამობრწყინების საშუალებას”—თქვა ბერტონმა.

ადამიანის გონებრივი და ფიზიკური განვითარების ურთიერთკავშირის შესახებ

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ანსხვავებენ გონებრივ და ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენის სამ მიზეზს:

1. თანდაყოლილ გონებრივ და ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენილობას;

2. მშობიარობის შემდგომი სხვადასხვა ფუნქციური დარღვევებით გამოწვეულ გონებრივ და ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენილობას და მე-3. სოციალური პირობების გავლენით გამოწვეულ გონებრივ და ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენილობას.

თუ პირველი და მეორე მიზეზი დაკავშირებულია სამშობიარო ტრავმებით, მწვავე ინფექციური და სხვადასხვა დაავადებებით გამოწვეულ შედეგებთან, რომლებიც არ ექვემდებარებიან, ან ნაწილობრივ ექვემდებარებიან მკურნალობას, სულ სხვაა მესამე მიზეზი, სოციალური პირობების გავლენით გამოწვეული გონებრივი და ფიზიკური ჩამორჩენა, რომელიც გარკვეულწილად შეიძლება დაექვემდებაროს სწავლებისა და აღზრდის თანამედროვე მეთოდებს და ვიხსნათ ადამიანი გონებრივი და ფიზიკური ჩამორჩენილობის ტყვეობისაგან.

მოდით, გავანალიზოთ ადამიანის ისტორიული განვითარების გზა და თვით ბუნების მიერ ჩატარებული არაჩვეულებრივი ექსპერიმენტები, რომელიც მთლიანობაში დაგვანახებს ადამიანის შესაძლებლობებს.

რას წარმოადგენს ადამიანი?

ადამიანი წარმოადგენს საზოგადოებრივ, გონიერ არსებას. გააჩნია უნარი გააკეთოს შრომის იარაღები და მათი საშუალებით დაუპირისპირდეს ბუნებას, გარდაქმნას იგი თავისი მატერიალური და სულიერი მოთხოვნილებების შესაბამისად. არსება, რომელსაც აქვს ცნობიერება, დანაწევრებული მეტყველება და რომელიც ქმნის კულტურას.

ცნობილი იყო ადამიანის განსაზღვრების მრავალი ცდა: -ადამიანი არის ეთიკური არსება- მიაჩნდათ სოკრატეს და პლატონს. ადამიანი არის საზოგადოებრივი ცხოველი- წერდა არისტოტელე. ადამიანი არის შუამდებარე არარასა და ყველაფერს შორის (პასკალი), ხოლო გოეთემ ადამიანი განმარტა, როგორც მთლიანად კაცობრიობა. ადამიანი არის მთლიანად კაცობრიობა, წერდა იგი. ადამიანი არის ბუნების მიზანი და არა საშუალება- ასე მიაჩნდა ემანუელ კანტს.

ადამიანის ანთროპოგენეზს საფუძვლად უდევს ხანგრძლივი ისტორიული ევოლუციური პროცესები, რომელთა საფუძვრებად გამოვლის შემდეგ, ადამიანი ჩამოყალიბდა, როგორც უმაღლესი განვითარების თანამედროვე ტიპი.

თავისი ისტორიული განვითარების პროცესში, ადამიანს ოდითგანვე აწუხებდა ასეთი გამოცანა: „განუვითარდებოდა თუ არა მეტყველება, აზროვნება და უნარჩვევები, მაშინ თუ იგი დაბადებიდან გაიზრდებოდა ადამიანებისაგან იზოლაციაში“.

მე-18 საუკუნის დიდმა შვედმა ბუნებისმეტყველმა კარლ ლინემ, პირველმა შემოიტანა ხმარებაში „გონიერი ადამიანი“ (Homo Sapiens) და იმ შემთხვევასთან დაკავშირებით, როდესაც ადამიანის ნაშთი

გამოკვება ველურმა ცხოველებმა და გაიზარდა მათ გარემოცვაში, გამოყო „ველური ადამიანის“ (Homo Feras) სახეობა.

ჯერ კიდევ შუა საუკუნეებში ცნობილი იყო ველური ცხოველის მიერ ადამიანის გამოკვების შემთხვევები. დიდი მეცნიერის მოღვაწეობის პერიოდამდე ასეთი აღმოჩენების რიცხვი, კიდევ უფრო გაიზარდა. რამდენიმე შემთხვევა მე-20 საუკუნის ოციან და ორმოცდაათიან წლებშიც მოხდა და საკმაოდ დამაჯერებელი საბუთები იქნა მოპოვებული. ლინეს შრომებში აღნიშნული იყო, რომ გაველურებულ ადამიანს არ გააჩნდა მეტყველება და ადამიანური აზროვნება. სიარულითაც ოთხივე კიდურზე დადისო.



ცნობები მხეცების მიერ გამოკვებილი ბავშვების შესახებ, რომელიც აღწერილი იყო კარლ ლინეს მიერ, დადასტურდა შემდგომში ახალი ფაქტებით. თუმცა ეს წარმოადგენდა იშვიათობას. ეს შეუფასებელი ექსპერიმენტები, ჩაატარა თვით ბუნებამ, გარემოების არაჩვეულებრივი დამთხვევების საფუძველზე.

დღეისათვის, მეცნიერებამ იცის ოცდაათზე მეტი ასეთი შემთხვევა. ყოველი დასაბუთებული შემთხვევის დროს, ბავშვის გამტაცებელი და „აღმზრდელი“ იყო ველური მტაცებელი ცხოველი. მათ შორის ყველაზე მეტად გამტაცებლად მოგვევლინა მგლები, რამდენიმე შემთხვევაში დათვები და ლეოპარდებიც კი. ცნობები მაიმუნის მიერ ბავშვების გატაცების და აღზრდის შესახებ, ძირფესვიანი შემონმების შემდეგ, აღმოჩნდა მცდარი. აქედან გამომდინარე, ტარზანის ლიტერატურულ სახეს არ გააჩნია ცალკეული ბიოლოგიური საფუძველიც კი. მაუგლის პერსონაჟი, ინდოეთის მოსახლეობაში გავრცელებული ცნობებიდან გადმოიტანა რედიარდ კიპლინგმა, რომელიც გატარებული იქნა ავტორის მხატვრული ფანტაზიის პრიზმაში.

რატომ იტაცებდნენ ბავშვებს მხეცები?

თუ გავითვალისწინებთ ბიოლოგიურ საფუძველს, ნათელი გახდება, რომ რალაც მიზეზის გამო შვილის დაკარგვის შემდეგ, დედალი, შესაქმელად ბავშვის გამტაცებელი, ბოლო წამს ხდებოდა დედობრივი ინსტიქტის მსხვერპლი. უფლება მისცა რა ერთხელ მოენოვა თავისი რძე, იგი უფრო მეტჯერ აძლევდა საშუალებას თავისი რძით დანაყრებულებს, უფრო მეტად ავლენდა მზრუნველობას მის მიმართ და როგორც

საკუთარ ნაშეიერს, ისე უფროთხილდებოდა. მშობლიური მზრუნველობის ინსტიტუტის გაღვივებაში, ყველაზე გადამწყვეტი იყო ის თვისება, რომ რძით კვების შემდეგაც, მტაცებლები მაინც განაგრძობდნენ თავიანთი შთამომავლობის გამოკვებას ბუნაგში ხორცის მიტანით. მხეცების ეს „დედობილ-მამობილის“ ინსტიტუტი ეხმარებოდა ადამიანის ნაშეიერს გადარჩენაში. ადამიანის ტვინის მაღალი შემგუებლობის უნარი დაეხმარათ იმაში, რომ ბავშვები ითვისებდნენ რა ღრენას, ყმუილს და ყვეფას, ცხოველისათვის დამახასიათებელ ქცევებს, მხეცებში აღძრავდა შესაბამის რეფლექსებს, რომლებიც აიძულებდა ამგვარად ეკვებათ ბავშვი ორი, სამი და მეტი წლის მანძილზე.

ამ პირობებში, ნადირის ბუნაგში ან ხროვაში გაზრდილთა მონიფულ ასაკამდე სიცოცხლის არცერთი შემთხვევა არ არის ცნობილი. მოპოვებულ ცნობებს თუ დაუფუჯრებთ, ისინი ახერხებდნენ ეცხოვრათ თავისი „დედობილ-მამობილებთან“ ბუნებრივი შთამომავლობის „და-ძმების“ რამდენიმე თაობის მანძილზე.

რატომ დადიოდნენ ისინი ოთხივე კიდურით?

ამკარაა, მთავარი მიზეზი იყო ის, რომ ცდების შემდეგ „შეცდომების გამოსწორების“ შედეგად, მხეცებისათვის ყველაზე მისაღები აღმოჩნდა ოთხივე კიდურზე სიარული. გამართულ მდგომარეობაში მოძრაობას მათში შეიძლება გამოენჯია თავდაცვითი რეფლექსის გაზრდა, რომელიც დაასუსტებდა, ან საერთოდ გააქრობდა მხეცებში „დედობილ-მამობილის“ რეფლექსს, ე.ი. ბავშვების გამოკვების სურვილს. არც ის უნდა დაგვავინყდეს, რომ ადამიანს გააჩნია ოთხზე დგომით სიარულის რეფლექსი. გარდა ამისა, ჩვენს ბავშვებს განსაზღვრულ ასაკში ვასწავლით სიარულს. მათი ანატომია და ფიზიოლოგია ისეა მოწყობილი ორ ფეხზე სიარულისათვის, რომ სიარულს ვასწავლით განსაზღვრულ ეტაპზე სწავლების იმ პრინციპით, როგორც ვაჩვენებთ და დახმარებით სწავლება.

საოცარი ადაპტაციის უნარი გამოამჟღავნა არაჩვეულებრივ ბუნებრივ პირობებში სასწავლით გადარჩენილმა ბავშვების ნერვულმა სისტემამ. შეიძლება მათ დაეხმარა ადამიანის ნორმალური ცხოვრების პირობებში მიჩქმალული ან, შესაძლებელია, წაშლის პირას მყოფი მათი წინაპრების ინსტიტუტი, რომლებიც საუკუნეების წინათ მხეცებს შორის ცხოვრებდნენ.

ასეა თუ ისე, ადამიანის თავის ტვინის ნერვული ქსოვილების შეუგნებელმა, წლების მანძილზე ბნელმა, მაგრამ მაინც ძლიერმა მუშაობამ, იხსნა ისინი გარდაუვალი სიკვდილისაგან.

მივუბრუნდეთ ფაქტებს: 1921 წელს, ინდოეთში, კარაჩის მთებში, სოფლის მცხოვრებლებმა ლეოპარდის ბუნაგში მოკლეს მისი ორი ლეკვი. ორი დღის შემდეგ, ლეოპარდმა, სოფლის ბოლოდან გაიტაცა ორი წლის ბიჭი. სამი წლის შემდეგ, 1924 წელს, მოკლეს ლეოპარდი და მის ბუნაგში ორ ლეკვთან ერთად აღმოჩნდა ხუთი წლის ბიჭუნა. იგი მოძრაობდა ძალზე სწრაფად, მხოლოდ ოთხ კიდურზე დგომით და იკბინებოდა. შესანიშნავად ორიენტირებდა ჯუნგლების გაუვალ ტევრებში. ხელებზე, ფეხებზე და მუხლებზე ჰქონდა კოჟრისებური გამაგრებები. მისი ფეხის თითები მოხრილი იყო მთლიანად ტერფის გულის მიმართულებით. ტანი დაფარული ჰქონდა იარებით და ნაკანრებით. თავს ესხმოდა ქათმებს, რომლებსაც გლეჯდა და საოცარი სისწრაფით შთანთქავდა.

იგი, ძალზე ნელა ეჩვეოდა ადამიანებს. სამი წლის შემდეგ, ბიჭი მიეჩვია ვერტიკალურ მდგომარეობაში სიარულს. გადაეჩვია კბენას, მაგრამ ოთხ კიდურზე გადაადგილებას უპირატესობას მაინც ანიჭებდა. მიეჩვია აგრეთვე მცენარეულ საკვებს, მაგრამ თვალის მოურჩენელმა სენმა ჯერ დააბრმავა, შემდეგ კი მალე გარდაიცვალა.

1920 წელს, ინდოეთში, ორი გოგონა იპოვეს მგლის ბუნაგში მის ლეკვებთან ერთად. ერთი მათგანი იყო 6-7 წლის, მეორე კი ორ წლამდე.

მათთვის განკუთვნილ სპეციალურ სახლში, ისინი მოძრაობდნენ მხოლოდ ოთხ კიდურზე დგომით, თანაც მარტო ლამლამობით. დღისით კი ოთახის კუთხეში როგორც ლეკვებს ისე ეძინათ. ლეკვებთან უფრო კარგად და ლალად გრძობდნენ თავს, ვიდრე თავის თანატოლ ბავშვებთან. ღამით ყმუოდნენ, როგორც მგლები, ეძახდნენ თავიანთ „დედობილ-მამობილს“ და ყოველნაირად ცდილობდნენ, რომ გაქცეულიყვნენ ჯუნგლებში და თავი დაეღწიათ ტყვეობისაგან.

აღმზრდელები დაულალავად შრომობდნენ მათი „გაადამიანებისათვის“, მაგრამ უმცროსი, რომელსაც ამილა ერქვა, ერთი წლის შემდეგ გარდაიცვალა. უფროსმა, კამილამ კი ცხრა წელი იცხოვრა. მთელი ხუთი წელი დასჭირდა მას, რომ გამართულს, სწორად ეარა. მეტყველებას და თვლას ნელა ითვისებდა. აზროვნების მთელი ძალა დანიხარჯა ადამიანისათვის სხვა სამყაროსთან შეგუებაში. როდესაც მიაღწია დაახლოებით ჩვიდმეტი წელს, გონებრივი განვითარების დონით ოთხი წლის ბავშვს უტოლდებოდა.

ასეთივე მსგავსება ჰქონდათ სხვა გადარჩენილ ბავშვებსაც.

1956 წელს, ისევ ინდოეთის ჯუნგლებში იპოვეს ბიჭი, რომელმაც დაახლოებით 5-6 წელი იცხოვრა მგლების ხროვაში. ის იყო 9 წლის ასაკში, მაგრამ გონებრივი განვითარების დონით 9 თვის ბავშვს ჰგავდა. სახელად დაარქვეს ლაკანი რამა. მოათავსეს ჰოსპიტალში და იმყოფებოდა აღმზრდელთა მუდმივი მზრუნველობით გარემოცული. მხოლოდ 4 წლის შემდეგ შეძლო ვერტიკალურ მდგომარეობაში დროდადრო გავლა. ძალიან ნელა ეჩვეოდა ადამიანებთან ურთიერთობას და ჩვეულებრივ ადამიანურ საჭმელს.

ბუნების მიერ ჩატარებულმა არაჩვეულებრივმა ცდებმა დაგვანახა:

მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანის ტვინი შეუდარებლად მაღალი განვითარებისაა, ვიდრე ნებისმიერი ცხოველის ტვინი, მასში იმალება მხოლოდ მეტყველებისა და აზროვნების შესაძლებლობა. მას სჭირდება სტიმულატორი, ძალა, რომელიც აამოძრავებს, მოქმედებაში მოიყვანს ამ საშუალებებს. ასეთი სტიმულატორი, რომელიც ადამიანის ტვინში გააღვიძებს მეტყველების და აზროვნების უნარს, არის სრულიად განსხვავებული ძალა, რომელსაც ჰქვია ადამიანის სპეციფიკური ურთიერთობის და ურთიერთკავშირის ჯადოსნური შესაძლებლობები. თუ არ იქნება ადამიანთა ურთიერთკავშირები და, აქედან გამომდინარე, ურთიერთზეგავლენა, მიუხედავად ნებისმიერი გარემო პირობების შეგუების უნარისა, ადამიანი დარჩება ცხოველად.

აი, როგორი შედეგები შეიძლება მივიღოთ სოციალური პირობების, სოციალური გავლენის უგულებელყოფის შედეგად.

გაბრძანება უნდა ნომერში

გაკაჟება



რა არის გაკაჟება? ესაა ღონისძიება, რომელშიც რაციონალურად გამოიყენება ბუნებრივი საშუალებები და მიმართულია სხვადასხვა მავნე ზემოქმედების მეტეოროლოგიურ ფაქტორებზე ორგანიზმის წინააღმდეგობის ამაღლებისათვის. გაკაჟების საშუალებით მაღალდება ორგანიზმის მდგრადობა გარე სამყაროს არაკეთილსასურველ პირობებთან და ამით ხდება მრავალი დაავადების არიდება.

რა არის საჭირო იმისათვის, რომ გავხდეთ გამონრთობილ ადამიანად? უპირველს ყოვლისა არ უნდა ვიჩქაროთ. უნდა გავიხსენოთ, რომ ყველა ადამიანის სხეულის ტემპერატურის რეგულაციის სისტემა არ მუშაობს ერთნაირად. სასურველ შედეგს მივალწვეთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ გასაკაჟებელი პროცედურები სწორად იქნება ჩატარებული და დაფუძნებული ძირითად წესებზე. პირველი წესი ისაა, რომ აუცილებლად უნდა გავიაროთ კონსულტაცია მკურნალ ექიმთან. ის არა მარტო დაადგენს თქვენი ჯანმრთელობის დონეს, არამედ, მოგცემთ რეკომენდაციას, თუ რომელი პროცედურა უნდა ჩაიტაროთ ამ დროს, დაგინიშნავთ მათ ხანგრძლივობას და ინტენსიობას. არ დაგავიწყდეთ, რომ შემდგომშიც უნდა გაიაროთ ექიმთან კონსულტაცია, რადგან, ის ობიექტურად შეაფასებს თქვენს მიღწევას.

გამოსაწრთობი პროცედურების მიღება უნდა წარიმართოს სისტემატურად, თანმიმდევრულად და გათვალისწინებული უნდა იქნეს ინდივიდუალური თავისებურებები. გაკაჟების პროცედურები არ უნდა ჩატარდეს შემთხვევიდან შემთხვევამდე. სხვაგვარად საქმე არ გამოგვივა და შესაძლებელია წარმოიქმნას პრობლემები. წარმატების საიდუმლოება მდგომარეობს გამოსაწრთობი პროცედურების ორგანიზმზე აუცილებელი გამეორებითი ზემოქმედების ეფექტში. ამ პროცედურების პროცესში ორგანიზმი სწრაფად „ეჩვევა“ „სიცივეს“.

გაკაჟების ხანგრძლივ შესვენებას მივყავართ შექმნილი თავდაცვითი რეაქციის დასუსტებამდე ან მთლიან გაქრობამდე. ჩვეულებრივ, პროცედურების შეწყვეტიდან ორი კვირის შემდეგ, შეინიშნება გაცივებისადმი ორგანიზმის მდგრადობის დაქვეითება. აქედან გამომდინარე, რომ შევინარჩუნოთ ორგანიზმის გაკაჟება, საჭიროა გასაკაჟებელი პროცედურების უწყვეტი შესრულება. თუ ორგანიზმის გაკაჟების პროცესის შეწყვეტა გამოწვეული იქნება იძულებით, მაშინ, ისევ უნდა განახლდეს „მსუბუქი“ პროცედურებით და შემდეგ გადავიდეთ შედარებით ძლიერ პროცედურებზე.

გამონრთობის ერთ-ერთი ძირითადი წესითა— ამა თუ იმ გამლიზიანების ზემოქმედების თანმიმდევრული ზრდა. ორგანიზმის გამონრთობას იწყებენ პატარა დოზებით (წყალი თითქმის თბილია, პროცედურების ხანგრძლივობა მოკლე), მაგრამ კვირიდან კვირამდე დოზა თანდათანობით იზრდება.

თუ შეიძლება, რომ სამედიცინო გამოკვლევის გარეშე ვიმსჯელოთ, წარმატებით მიმდინარეობს თუ არა თქვენთვის გამონრთობის პროცედურები? შეიძლება. თუ ძილი გექნებათ ღრმა, მადა უზადო, შრომისუნარიანობა და განწყობა შესანიშნავი, შეიძლება დავასკვნათ, რომ გამონრთობამ მოგვცა კარგი შედეგი. ხოლო უძილობის, თავის ტკივილის, გაღიზიანების, დაღლილობის გამოვლენის დროს, აუცილებლად უნდა მივმართოთ ექიმს.



ივანე ჯავახიშვილი



133 წლის წინ (1876 წლის 23 აპრილს) დაიბადა ივანე ჯავახიშვილი, დიდი ქართველი მეცნიერი, ისტორიკოსი და საზოგადო მოღვაწე, აკადემიკოსი, თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ერთ-ერთი დამაარსებელი, თსუ-ს რექტორი (1919-1926 წ), საქართველოს საისტორიო და საეთნოგრაფიო საზოგადოების თავმჯდომარე (1921-30წ). ივანე ჯავახიშვილმა ღრმა კვალი დატოვა მეცნიერულ ქართველოლო გიაში. არ დარჩენილა ისტორიული მეცნიერების არც ერთი დარგი, რომელშიაც მას ფუძემდებლური ნაშრომი არ დაეთოვებია... ივანე ჯავახიშვილის სახელს ატარებს მრავალი ქუჩა საქართველოს სხვადასხვა ქალაქში. კასპის რაიონის სოფ. ხოვლეში გახსნილია მისი სახლ-მუზეუმი.

ი.ჯავახიშვილი გარდაიცვალა 1940 წელს. პოეტმა ლადო ასათიანმა ასე გამოხატა მისი ღვაწლი:

ნათელი კაცო, სიკვდილის ფრთა ვერ დაგაბნელებს,
შენ საქართველოს ისტორიის ხარ რჯულმდებელი.

დღის რეჟიმი

თეიმურაზ კობახიძე

ბაბრძელები, ღასაწყისი №2

ცნობილია დასვენების სხვადასხვა სახეები, მაგრამ რომელი მათგანი უნდა ავირჩიოთ დამოკიდებულია ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, განწყობილებაზე, ასაკზე და ბუნებრივია, დღის დატვირთვის ინტენსიურობაზე. მაგრამ, ერთი რამ უნდა გვახსოვდეს: შერჩეული სახის დასვენებაში უნდა იყოს საკმარისი მოძრაობითი აქტიურობა. არ შეიძლება მხოლოდ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილების იმედზე ყოფნა. დღის ტანვარჯიში, „ფიზკულტურები“ გაკვეთილების შესვენებებს შორის, კლასებს შორის შეჯიბრებებში მონაწილეობა, ეზოში თამაშობანი, სახლში სპორტული კუთხის მონყოფა და საშინაო წვრთნა, დისკოთეკა, ტურისტული გასვლები (ფეხით, ცხენით, მანქანით და ა.შ.), ყველა დონის სპორტული შეჯიბრებებზე დასწრება, ექიმის მიერ დანიშნული ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილები კინეზოთერაპიის და კინეზოთერაპიის მიზნით დაგეგმვარება „მოძრაობითი შიმშილის“ აღმოფხვრაში (ეს ტერმინი უფრო მიესადაგება იმ პირებს, რომლებიც გარკვეული ფიზიკური დარღვევების ან სხვა გარემოების გამო უხდებათ ხანგრძლივი ჯდომითი ხასიათის ცხოვრება).

საშინაო სასწავლო დავალებების შესრულების დროსაც სასარგებლოა ყოველ 45 წუთის შემდეგ ჩავატაროთ მოკლე, 10 წუთიანი შესვენებები (ადგომა, გავლით, რამოდენიმე ფიზიკური ვარჯიშის შესრულება, უფრო საინტერესო რომ იყოს გამოვიყენოთ მუსიკა და ა.შ., რომელიც ამაღლებს განწყობილებას და მოგვცემს განმუხტვის საშუალებას). რაც შეეხება ფიზიკურ ვარჯიშებს, რომლებიც დაგეგმილია საკორექციო და სარეაბილიტაციო მიზნებისთვის, უნდა ჩავატაროთ ექიმის დანიშნულების შესაბამისად, რომელიც კონკრეტულად გათვალისწინებული იქნება დღის რეჟიმში.

ძილი, რომელიც აღნიშნულია რეჟიმში, თითქოს უბრალოდ მოიხსენება და არავითარი განმარტებას არ საჭიროებს, მაგრამ ეს ასე არ არის. ძილი-დასვენების ძირითადი და შეუცვლელი სახეა, რომელსაც გააჩნიათ უდიდესი მნიშვნელობა ორგანიზმის სიცოცხლისუნარიანობისათვის, მისი ხანგრძლივობა დამოკიდებულია ასაკზე, ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე, ინდივიდუალურ თავისებურებებზე და ა.შ. ძილის დროს ტვინი ეთიშება გარე სამყაროს ყოველგვარ გამაღიზიანებელს, დუნდება კუნთები და ორგანიზმში მიმდინარეობს აღდგენითი პროცესები ე.ი. ძილი დასვენების ბუნებრივი და აუცილებელი საშუალებაა.

რამდენი უნდა ეძინოს ადამიანს ენერჯის აღსადგენად? ძილის გარდაუვალ ხანგრძლივობას განსაზღვრავს მრავალი ფაქტორი. მაგალითად: ადამიანებს, რომლებიც დაკავებული არიან ფიზიკური შრომით, მეტი სძინავთ, ვიდრე გონებრივი შრომით დაკავებულ ადამიანებს. არის კიდევ მრავალი ინდივიდუალური მაჩვენებელი. მაგალითად გამოჩენილ გამომგონებელს ედისონს დღეღამეში ეძინა 4

საათი. პეტრე I-ს, ნაპოლენს, ჰანიბალს, სტალინს 5 საათამდე.

მაგრამ, შეიძლება ეს ადამიანები გამოვიყენოთ ჩვენს მაგალითად? არავითარ შემთხვევაში. უპირველეს ყოვლისა იმიტომ, რომ მოზარდ და განვითარების პროცესში მყოფ ორგანიზმისთვის აუცილებელია მეტი ძილი, ვიდრე ზრდასრულისთვის, მით უმეტეს, როდესაც მოზარდის ორგანიზმი იმყოფება რეაბილიტაციის პროცესში, ძილი, როგორც დასვენების და აღდგენითი პროცესების უცვლელი და ბუნებრივი საშუალება, შეიძლება ითქვას, გადამწყვეტ როლს თამაშობს. ძილის მოთხოვნის ინდივიდუალურ ცვალებადობის მიუხედავად მისი ხანგრძლივობა არ უნდა იყოს 8 საათზე ნაკლები. უძილობა, განსაკუთრებით ხშირი უძილობა, უარყოფითად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე და აქედან გამომდინარე ადამიანის ხასიათზე: ვლინდება გაღიზიანება, მოთენთილობა, გონებაგაფანტულობა, უყურადღებობა, ქვეითდება მეხსიერება და შრომისუნარიანობა.

ხანდახან მოზარდები უჩივიან უძილობას. უძილობის ხშირი მიზეზებია ფიზიკური, გონებრივი და ნერვული გადატვირთვა (გადაღლა). რა უნდა გავაკეთოთ, რომ ავიცილოთ უძილობა? პირველ რიგში უნდა გავიხსენოთ ორგანიზმის რიტმული მუშაობის შესახებ, რაც იმას ნიშნავს, რომ უნდა დავიძინოთ ერთი და იმავე დროს. ძილის წინ უნდა გაკეთდეს ე.წ. ძილის რიტუალი. გავანიავოთ საძინებელი ოთახი, მოვამზადოთ საწოლი, გამოვიცვალოთ ტანსაცმელი, მივიღოთ დუმი, ან დავიბანოთ ხელ-პირი და ფეხები. გავინმინდოთ კბილები და ა.შ. ყველაფერი ეს არა მარტო სასარგებლოა, არამედ განაწყობს ადამიანს ძილისათვის. მაგრამ, მიუხედავად ყოველივე ამის ცოდნისა, ამავე დროს აუცილებლად საჭიროა ვიცოდეთ საკუთარი ორგანიზმის თავისებურებები. არ შეიძლება ყველასთვის ერთნაირი რეკომენდაციის მიცემა. ამიტომ, საჭიროა საკუთარი თავის შეცნობა, საკუთარი ორგანიზმის თავისებურებების შესწავლა, რათა ამ თავისებურებების (ინდივიდუალური მაჩვენებლების) მიხედვით შევასრულოთ ის რეკომენდაციები, რომელიც მოერგება ამა თუ იმ ორგანიზმს.

უნდა აღინიშნოს, რომ ბოლო წლებში რამდენადმე შეიცვალა შეხედულება ძილის, როგორც ტვინის მთლიანი დასვენების საშუალების შესახებ. დადგენილია, რომ ძილის პროცესშიც მიმდინარეობს ტვინის ფსიქიკური მოქმედება. ცნობილია, რომ ლაფოტენი ძილში თხზავდა იგავარაკებს, ა. პუშკინი — ლექსებს, ა.გრიბოედოვის, ფ.დოსტოვესკის, ვ.მაიკოვსკის შემოქმედებაც ძილს უნდა უმადლოდეს. პირველი მელიორიები ძილში მოისმინა ბეთჰოვენმა, შუმანმა, ვაგნერმა და რიმსკი-კორსაკოვმა, რაფაელმა ძილში ნახა თავისი ცნობილი მადონას სახე, რომელიც შემდეგ ტილოზე გადაიტანა. ძილში ხდება მეცნიერული აღმოჩენებიც. დ.მ ენდელეევის მოგონებებიდან ჩანს, რომ იგი დიდი ხნის მანძილზე ცდილობდა შეედგინა ცხრილი, რომელიც ასახავდა ელემენტების პერიოდ-

ულობის კანონებს. ერთხელ, მთელი ღამის უშედეგო შრომის შემდეგ, მენდელეევს ჩაეძინა. ძილში მან ნათლად დაინახა ცხრილი. სიხარული იმდენად ძლიერი იყო, რომ მეცნიერს გამოეღვიძა და იქვე შეადგინა (დახატა) ცხრილი ქალაღზე. ამის გარდა, სრულიად ნათელია, რომ ძილის დროს დაბალი დატვირთვით, მაგრამ მაინც მიმდინარეობს მოძრაობითი აქტიობა. მაგალითად: ძილის დროს ვინაცვლებთ ერთი გვერდიდან მეორე გვერდზე, გადავადგილებთ კიდურებს სხვადასხვა მდგომარეობაში, მუშაობს გული, სუნთქვის და საჭმლის მომნელებელი სისტემები და ა.შ. ასე, რომ მიუხედავად ძილში მიმდინარე სხვადასხვა პროცესების მიმდინარეობისა, ძილს უდიდესი მნიშვნელობა გააჩნია ადამიანისთვის.

ასევე მნიშვნელოვანია საკუთარი შესაძლებლობების სწორად განსაზღვრა და შეფასება და რაც უფრო ადრე შეფასდება, უფრო უკეთესია. საკუთარი ფიზიკური შესაძლებლობის, ხასიათის, ჯანმრთელობის მდგომარეობის, გარეგნობის და

ა.შ. რეალურად შეფასება საშუალებას მოგვცემს რეალურად დავინახოთ საკუთარი თავი, ჩავწვდეთ საკუთარ თავს, შევისწავლოთ საკუთარი სუსტი და ძლიერი მხარეები და ამის მიხედვით დავსახოთ გეგმები. მაგრამ, შეფასება — ერთი საქმეა. უნდა ვეცადოთ განვაავითაროთ ჩვენი შესაძლებლობები და კომპენსირება გაუკეთოთ სუსტ, განუვითარებელ მხარეებს. გამოვავლინოთ ჩვენი ორგანიზმის სარეზერვო შესაძლებლობები. ყოველივე ამისთვის საჭიროა ნათელი, განსაზღვრული მიზანი. ნათელი მიზნის განხორციელებას ესაჭიროება შესაბამისი გონივრული და რეალიზებადი გეგმის შედგენა. დაუგეგმავობა, ყოველგვარი შრომის მტერია და დიდი ზიანის მოტანა შეუძლია ჯანმრთელობისთვის. მაგრამ, ამავე დროს, უნდა ითქვას, რომ შეუძლებელია, რაიმე წარმატების მიღწევა, თუ არ იქნა რწმენა, ძლიერი შინაგანი განწყობა დასახული მიზნის დასაძლევად, რომელშიც დიდ სამსახურს გაგვიწევს აუტოგენური წვრთნის მეთოდის შესწავლას.

ხოგოხ შევაჩიოთ ეტლი-სავაძიდე



იმის გამო, რომ სამომხმარებლო ბაზარზე ეტლი-სავარძელი დიდი რაოდენობის სხვადასხვა მოდელითაა წარმოდგენილი, მისი შერჩევა არც თუ ისე ადვილია.

მაგალითად, ეტლ-სავარძელს, რომელსაც ფიქსირებული ხელების დასაწყობი (საყრდენი) აქვს, მისი კონსტრუქცია საკმა-

ოდ უზრალო და საიმედოა. მდგრადია და ეტლის ხანგრძლივად გამოყენების საშუალებას იძლევა. უზრუნველყოფილია ადამიანის კომფორტული მოთავსება და საიმედო გადაადგილება, მაგრამ გააჩნია აგრეთვე ხარვეზი, რომელსაც წარმოშობს ხელების დასაწყობი ფიქსირებული კონსტრუქცია, რაც ხელს უშლის და აძნელებს ადამიანის გადაჯდომის პროცესს.

ჩამოსხმული საბურავები საიმედოა და მისი სიმტკიცე ხანგრძლივი ექსპლუატაციის გარანტიას იძლევა, მაგრამ არ ვარგა უსწორმასწორო ადგილებში სიარულისათვის. ასეთი საბურავების მქონე ეტლის კომფორტული გადაადგილება შეი-

ძლება მხოლოდ სწორ ადგილზე, სადაც არ არის ორმოები და ჩასავარდნი ადგილები, რადგან საბურავის ყოველი ჩავარდნა და უადგილო ბიძგი, ადეკვატური რყევით გადაეცემა ეტლში მჯდომის სხეულს, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს დისკომფორტი და გარკვეული გართულებები.

ასეთი საბურავების მქონე ეტლი შეიძლება გამოვიყენოთ მხოლოდ შენობა-

ში, სადაც სწორი იატაკია. გასაბერი (პნევმატური) საბურავები განკუთვნილია ქუჩაში მოძრაობისათვის. ამ საბურავებს გააჩნიათ ამორტიზაციის უნარი, გარკვეულად არ-

ბილებენ (ამცირებენ) ჩავარდნის ხარისხს და ამით იქმნება კომფორტული გადაადგილების საშუალება. მაგრამ ამ საბურავებსაც გააჩნიათ პატარა ხარვეზი — დროდადრო ესაჭიროებათ ჰაერის დამატება.

თანამედროვე ელექტრონული ეტლი-სავარძლები შემუშავებულია უახლესი ტექნოლოგიების საფუძველზე, რომლითაც გარანტირებულია ადამიანის კომფორტული გადაადგილება და მაქსიმალური აქტივობა. ერთადერთი ხარვეზი-მისი ფასია, რომლის გადახდა ყველას არ შეუძლია. მაგრამ მაინც, თუ ბედმა გაგიღიმათ და შეიძინეთ ელექტრონული ეტლი, განვადით ზოგიერთ რჩევას მისი ექსპლოატაციის შესახებ. - ნუ ეცდებით ზეთის გამოცვლას კოლექტორული ძრავის მქონე ეტლის რედუქტორიდან. ჩასხმული ზეთი გათვალისწინებულია ელექტრონული ეტლის ექსპლოატაციის მთელი დროისათვის. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ რედუქტორის კორპუსზე ზეთის მცირე რაოდენობა დროდადრო გამოჩნდება. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, დასაშვებია “ზეთოვანი ოფლიანობა”, რომელიც უნდა გაინმინდოს მშრალი ქსოვილით.

ჯერჯერობით, უმრავლეს ელექტრონულ ეტლებში გამოიყენება მუდმივი დენის კოლექტორული ძრავები, რომლის კონსტრუქციაშიც გათვალისწინებულია ფუნჯისებური კვანძი. ამ კვანძის მუშაობის დამახასიათებელ თავისებურებას წარმოადგენს ექსპლოატაციის დროს ხმის ტონის შეცვლა. ამან არ უნდა დააეჭვოს მომხმარებელი, ვინაიდან, ეს წარმოადგენს ნორმალურ მოვლენას.



ფიტნესი თანამედროვე ცხოვრებაში

ილია ციციშვილი

მოძრაობითი აქტიობის სხვადასხვა მიმართულებებს შორის, განსაკუთრებულად გამოიყოფა გამაჯანსაღებელ-პროფილაქტიკური და საკორექციო ფიზიკური აღზრდა, რომლის პროცესშიც ხორციელდება მიზანმიმართული, სისტემატური ფიზიკური ვარჯიშები, არა მარტო ჯანმრთელობის განმტკიცების მიზნით, არამედ მასთან მჭიდროდ დაკავშირებული პრობლემების, როგორცაა კვების, ფსიქიკური რეგულაციის, ფუნქციონალური დარღვევების და ტრავმებისაგან გამონეული სხვა დასხვა დაზიანებების კორექციისა და ინდივიდუალური ცხოვრების სტილის ფორმირებისათვის.

ამ მიმართებით, შეიძლება ითქვას, მსოფლიოში ბუმი. რომ არაფერი ვთქვათ მსოფლიოს განვითარებულ ქვეყნებზე, ჩვენი მეზობელი ქვეყნის, რუსეთის დედაქალაქ მოსკოვში, აღმოცენდნენ გიგანტური გამაჯანსაღებელი ცენტრები, კლუბები, სტუდიები, წარმატებით კულტივირებული სხვადასხვა ფიტნეს-პროგრამები, როგორებიცაა-World Class“ „კიმბერლი ლენდი“, „პლანეტა ფიტნესი“ და ა.შ. მრავალი ფიტნეს ფირმაები მუშაობენ საზღვარგარეთულ პარტნიორ-კომპანიებთან ერთად. Gold-Gym“ ცნობილია, როგორც ქალთა კლუბების დამაარსებელი ხაზი ლედი კლუბი, ფრაუ კლუბი ცალკე ვითარდება მამაკაცთა ფიტნეს ცენტრები. ერთ-ერთ მათგანს „Kieser Training“ კომპანიას გააჩნია მამაკაცთა ფიტნეს კლუბების ქსელი მთელ ევროპაში.

ფიტნესს საინტერესოდ განგვიმარტავს 1994 წელს ოქსფორდში გამოცემული სპორტისა და სპორტული მედიცინის ენციკლოპედიური ლექსიკონი, რომელიც მსოფლიოს მრავალ ენაზეა ნათარგმნი. მისი განმარტებით, ფიტნესის (ფიტნესს), არსი გულისხმობს, არა მარტო ფიზიკური კონდიციის ამაღლებას, არამედ ინტელექტუალური, ემოციონალური, სულიერი, ჯანსაღი ცხოვრების სტილის ფორმირების შესაძლებლობების განვითარებას და ამისი საშუალებით საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმალურ გამოვლენას. ამრიგად, ჯანმრთელობასთან ერთად, ფიტნესი ნყვეტს სხვადასხვა საკორექციო სამუშაოებს. კლიენტთა რაოდენობიდან გამომდინარე, გამოყოფენ ფიტნესკლუბების ოთხ კატეგორიას:

- მცირე კლუბებს (150-მდე კაცი);
- საშუალო (151-დან 700-მდე);
- დიდ კლუბებს (701-დან 2600-მდე);
- „გიგანტ“ კლუბებს (2600-ზე მეტი).

ზოგიერთი კლუბები, შექმნილია მდიდარ, ორივე სქესის ე.წ. VIP-klirTi საშუალოდ უზრუნველყოფილ კლიენტებისათვის, ხოლო ზოგიერთი მუშაობს მთლიანი დემოკრატიული (სახალხო) ფასებით. გიგანტ კლუბებთან ერთად, დიდი პოპულარობით სარგებლობს საშუალო კლუბები (500-600 კაცი). ამერიკელი მკვლევარების მონაცემებით, კლიენტ-



თა 23% უპირატესობას აძლევს მცირე კლუბებში ვარჯიშს, 22% საშუალო, 21% დიდ, ხოლო 25% გიგანტ კლუბებს.

საინტერესოა ფიტნეს-კლუბებში აქტიურად მომეცადინე ასაკობრივი ჯგუფების სტატისტიკური მონაცემები: მომეცადინეთა მთლიანი რაოდენობის 45% 35-დან 45 წლამდე ადამიანებზე მოდის, დანარჩენი სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფებზე ნაწილდება. გამაჯანსაღებელ-პროფილაქტიკური საკორექციო ფიზიკური აღზრდა, რომლის მიზანია ადამიანის ჯანმრთელობის მაქსიმალური ამაღლება მოძრაობით აქტიობასთან, გენეტიკურ თავისებურებებთან და ცხოვრების წესთან მჭიდრო ურთიერთკავშირში, მოითხოვს გამაჯანსაღებელი, პროფილაქტიკური და საკორექციო წვრთნის ანალიზის ახლებურად მიდგომას. გამაჯანსაღებელი, პროფილაქტიკური და საკორექციო წვრთნა, ეყრდნობა განსაზღვრულ (ბიოლოგიურ, პედაგოგიურ, ფსიქოლოგიურ, ფიზიკური აღზრდის და ა.შ.) კანონზომიერებებს და გააჩნია განსაზღვრული პრინციპები, აგრეთვე მას გააჩნია მრავალი საერთო დიდაქტიკურ პრინციპებთან, სპორტული წვრთნისა და ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პრინციპებთან, მაგრამ აქვს საკუთარი, სპეციფიკური განსაზღვრებებიც.

ფიტნეს-პროგრამებს შორის, განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობს აერობიკა. სხვადასხვაგვარი მუდმივად განახლებული, ლოგიკურად შემუშავებული პროგრამები, მეცადინეობის მაღალი ემოციონალური ფონი, აერობიკას ანიჭებს დიდ პოპულარობას აგერ უკვე ორი ათეული წლის მანძილზე.

გამოიყოფა აერობიკის ორი სახეობა-ფიტნეს აერობიკა და სპორტული აერობიკა. ამასთან ერთად წარმოიშვა განკერძოებული აკვააერობიკა. ფიტნეს აერობიკას გააჩნია ხუთი მიმართულება:

- ტანვარჯიშულ-ათლეთური(კლასიკური აერობიკა, სტეპაერობიკა);
- აერობიკა ცეკვით(ჯაზაერობიკა და ა. შ.);
- „აღმოსავლეთ-დასავლეთის“ მიმართულების აერობიკა(ევროპისა და აღმოსავლეთის კულტურათა შერწყმა ფიტნესის სფეროში);
- ციკლური ხასიათის აერობიკა; აკვააერობიკა (აერობიკა წყალში).

ქაზაიკა

უხელებო, უფეხო და უსინათლო ესპანელებმა დაიპყრეს სამხრეთ პოლუსი 21 01 2009 წ.

ორშაბათს სალამოს, სამმა ესპანელმა მოგზაურმა მიაღწია სამხრეთ პოლუსამდე. შეიძლება ამ მოვლენას არ მიეპყრო საზოგადოების ყურადღება, ვინაიდან სამხრეთი პოლუსი თითქმის 100 წლის წინ დაიპყრო ამუნდსენმა, რომ ეს გულადი ადამიანები არ ყოფილიყვნენ ინვალიდები, იტყობინენა იტარ-ტასი.

ხესუს ნორეგა დაიბადა უხელებოდ, ჰავიერ ბალბუენამ ავტოავარიის შედეგად დაკარგა ცალი ფეხი, ხოლო ერიკ ვალიალოს გააჩნია მხედველობის 5%. მიუხედავად ამისა, ამ გულადმა ადამიანებმა, ორი გამყოლის თანხლებით დაძლიეს ქარიშხლებისა და გაუსაძლისი ყინვების წინააღმდეგობა და მაინც მიაღწიეს სამხრეთ პოლუსამდე და ამით დაუმტკიცეს თავის თავს და სხვებს, რომ ინვალიდობა არ ზღუდავს ოცნებას და მის განხორციელებას.

ხესუს ნორეგამ ვერ დამალა თავის ემოციები და თქვა, - ისინი ბედნიერები არიან, რადგან შეძლეს დაემტკიცებინათ, რომ ადამიანს შეუძლია იყოს თავს დამტყდარ უბედურებაზე ძლიერი.

დიდმა ფანტასტმა მწერალმა ჟიულ ვერნიმ დანერა 65 რომანი, 20 მოთხრობა და ნოველა, 19 პიესა, 10 წიგნი გეოგრაფიული აღმოჩენების ისტორიის შესახებ, ყველაფერი ეს კი, შეადგენს 115 ტომს. სოლიდური ბიბლიოთეკაა უდავოდ.

ფსიქოლოგებს მიაჩნიათ, რომ ჩამოშვებული თავი და მოხრილი მხრები პასიურობას, გაუბედავობას, თავის თავში დაურწმუნებლობას მოწმობს. მამ, ასწიეთ თავი, გაიმართეთ მხრებში და განიმტკიცეთ საკუთარი თავის რწმენა.

სიტყვა-ტატუ, პოლინეზიური წარმოშობისაა და ნიშნავს „ნახატს“, „სურათს“. სხვადასხვა დროს, სხვადასხვა ხალხები, ტატუირებას ხმარობდნენ სხვადასხვა მიზნით: ძველ საბერძნეთში და რომში ტატუირება გამოიყენებოდა როგორც მონების დალდასმის საშუალება. შუა საუკუნეებში კი, ასეთივე საშუალებით დალს უსვამდნენ დამნაშავეებს.

ამჟამად ტატუირება განსაკუთრებით გავრცელებულია აფრიკის ტომებში. ტატუირების მეთოდით დახატული „სურათების“ დანიშნულება სხვადასხვაა. გამოიყენება, როგორც ახალგაზრდების ამტანობის გამოსაცდელად, ასევე როგორც ერთი ტომის მეორე ტომისაგან გასარჩევი ნიშანი, აგრეთვე „ავი სულეზისაგან“ დასაცავი ნიშანი და უბრალოდ, როგორც სხეულის სამკაული.

მოსკოვის ახლოს (პოდმოსკოვიეში) მცხოვრები 15 წლის ბავშვების 1880 წელს ჩატარებული გამოკვლევების მონაცემები შეადარეს 1962 წლის იმავე ასაკის ბავშვების მონაცემებს. აღმოჩნდა, რომ ეს უკანასკნელები თავიანთ თანატოლებთან შედარებით იყვნენ 20-22 სანტიმეტრით მაღლები და 16 კილოგრამით მეტნი.

1886 წელს, ათენში ჩატარებულ თანამედროვეობის პირველ ოლიმპიურ თამაშების დროს, სიმაღლეზე ხტომაში ნაჩვენები 1 მეტრი და 80 სანტიმეტრი, ჭოკით ხტომაში 3 მეტრი და 30 სანტიმეტრი მიაჩნდათ დაუჯერებელ შედეგად. ახლა კი, სიმაღლეზე ხტომაში ნაჩვენები 2მ. და 40სმ(?), ხოლო ჭოკით ხტომაში

6 მ. და 15სმ. არ ითვლება ფანტასტიკურ შედეგად. მართალია, ეს შედეგები ჩემპიონების რეზულტატია, მაგრამ, ის, რასაც ახლა მილიონებს შეუძლიათ გადალახონ, ადრე მხოლოდ ერთეულებს შეეძლოთ.

რად აღარ გვესმის?

დეიდა მაიკოს ხმის სიტკბო დღესაც ჩამესმის. საოცარი ალერსი იცოდა: -ჩემი სიცოცხლის ცისკარო! - თავს შემოგვევლე! - ჩემო გაშლილო იაო! - შენი გულის ჭირიმე! - საყვარელო, სასახელო! - ნამლად დაგენაყე, ნამლად დაგედე! - ჩემო სიყმის მზევ, შენი კი გენაცვალე! - ჭირი მოგჭამე! - ჩემო სულო და სიცოცხლე, ჩემო სულისდგამე! - შენი მუხლების ჭირიმე! - ჩემო ცხოვრების ნიავო! - სანდომელავ, ჩემო ბალის კუნწულავ! - ჩემო ათასნაირო! - დედის ოქროს მანდილო! - ჩემო დამტირებულო, მშვენიერო თვალეზო! - შენამც დამაყრი მინასა! - უშენოდ ნურც ვარ ცოცოხალი! - იმ ადგილის ჭირიმე, სადაც შენ მომაგონდები!

და ვინ მოთვლის, ან სადღა მახსოვს? რა იქმნენ, სად წავიდნენ ეს ალერსიანი სიტყვები. . . რად გავიძარცვენიო. . . რატომ აღარ ესმით ეს ტკბილქართული ჩვენს ბავშვებს, შვილებსა და შვილიშვილებს? რად დაივიწყეს ეს სიტყვები დღევანდელმა ქართველმა დედებმა?

გიორგი ლეონიძის წიგნიდან "ნატვრის ხე"

2009 წლის 3 დეკემბერს შესრულდება 17 წელი მას შემდეგ, რაც გაერთიანებული ერების ორგანიზაციამ გამოაცხადა 3 დეკემბერი ინვალიდთა საერთაშორისო დღედ. ამით, ხაზი გაესვა იმას, რომ ინვალიდები საკაცობრიო თანამეგობრობის მნიშვნელოვანი ნაწილია და რომლებსთვისაც საჭიროა მათი სრულფასოვნების და საზიგადოების ჯანმრთელ ნაწილთან თანაბარი უფლებების აღიარება.

ამერიკის შეერთებული შტატების მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ადამიანის სტრესი მოქმედებს ცილების სინთეზზე, რომელიც აწესრიგებს იმუნურ სისტემას. მათი აზრით, სტრესული ჰორმონები ხელს უწყობს პროსტატიტის, დიაბეტის, ჰიპერტონიის, იმპოტენციის, ართრიტის დაავადებების და კუჭნაწლავის ტრაქტის მოშლილობის განვითარებას. აგრეთვე აზიანებს ტვინს, იწვევს მესხიერების დაქვეითებას და ზოგიერთ შემთხვევაში მის დაკარგვას. მედიკოსები სტრესს უწოდებენ ადამიანის ძირითად მტერს 21-ე საუკუნეში და მიაჩნიათ, რომ აუტოგენური წრთენა წარმოადგენს სტრესის პროფილაქტიკის შესანიშნავ საშუალებას.

ჩვენს სამეზობლოში

უკრაინის პრეზიდენტმა ვიქტორ იუშენკომ, ქვეყანაში საინვალიდო სპორტის განვითარებისათვის და ნაყოფიერი საზოგადოებრივპოლიტიკური მოღვაწეობისათვის დააჯილდოვა უკრაინის ინვალიდთა სპორტის ნაციონალური კომიტეტის პრეზიდენტი ვალერი სუშკევიჩი თავად იაროსლავ ბრძენის V ხარისხის ორდენით.

ISBN 1987-7161

ძვირფასო მკითხველო, გთხოვთ, ითანამშრომლოთ ჩვენს ჟურნალთან. გამოგვეხმაურეთ, მოგვწერეთ თქვენს ისტორიაზე, თქვენი ცხოვრების ამბებზე. გამოგზავნეთ თქვენი ლექსი, მოთხრობა თუ საკუთარი ბიოგრაფია. ნუ დაიზარებთ, გაუზიაროთ თქვენი ცოდნა და გამოცდილება სხვებს. იქნებ, ვის როგორ ესაჭიროება თქვენი ცოდნა, გამოცდილება და დახმარება, ვიყოთ ერთმანეთის იმედი.