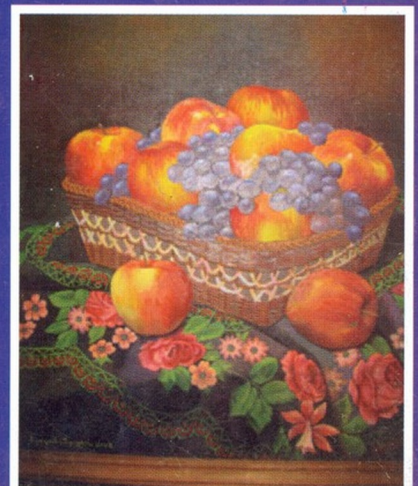


ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი "შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის"

13

1713
2009

№5 ივლისი 2009



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

საქართველო საბჭო

თეიმურაზ მიქიაშვილი
კარლო მუშეკუდიანი

მთავარი რედაქტორი

თეიმურაზ მიქიაშვილი
ტელ 893335887

**გამომცემელი
რედაქტორი:**

კარლო მუშეკუდიანი
ტელ.: 897203960

**საზოგადოებასთან
შერთიერთობის მენეჯერი:**

ნინო კახიძე
ტელ: 897801802

**მარკეტინგის
მენეჯერი:**

იაგო ყურაშვილი
ტელ: 897012905

გამომცემელი:

კავშირი „იმედი+“

**საკონტაქტო
ინფორმაცია**


ჟურნალი „იმედი+“
ს.ჩიქოვანის ქ.14
ტელ.: + 992(32) 365627
ელ ფოსტა:
pr_imediplus@yahoo.com
ჟურნალი რეგისტრირებულია
საქართველოს იუსტიციის
სამინისტროში
რეგისტრაციის ნომერი:
01343/12/0726

პირველი გამოფენა ფორუმი.....2
საქართველოს პრეზიდენტმა გაეროს 2006 წლის
კონვენციას ხელი მოაწერა7
პროექტი უსინათლოთათვის.....7
როგორ მოვუაროთ კბილებს.....8
ხერხემლის ტრავმა9
მისაბაძი გამოფენა-გაყიდვა.....10
ადამიანის ჯანმრთელობას მოძრაობა ქმნის11
აღნაგობა.....13
ჩვენი განმარტებითი ლექსიკონი.....14
პირველი გამოფენა ფორუმი.....15
შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებს
პირადობის მონმობები გადაეცათ19
პოლ მაკარტნიმ პაროლიმპიელებს მხარი დაუჭირა19
ემოციები და სტრესები.....20
საერთაშორისო მართონი21
კუჭისა და 12 გოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება22
ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში24
წმინდა ილია მართალი27
„ვინა თქვა შენი უბედურება?“28
საქართველოს ჩემპიონატი მკლავჭიდში28
პაროლიმპიური თამაშების ისტორია30
მოზაიკა32

ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანის წინა გვერდზე — აშშ-ს ელჩი ჯონ ტეფტი წლის
ლობისტის პრიზს გადასცემს გიორგი ძნელაძეს,
გამოფენა-ფორუმის ექსპონატები.

გარეკანის ბოლო გვერდზე — მშობელთა მზრუნველობას
მოკლებული და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვთა
ნამუშევრები.

 იბეჭდება ფონდი ღია საზოგადოება-საქართველოს
მხარდაჭერით

ჟურნალი გამოდის 2009 წლის იანვრიდან

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. ჟურნალისტის 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.

პირველი გამოფენა უზრუნველ

14 ივნისს. შერატონ მეტეხ პალასში ჩატარდა გამოფენა-ფორუმი, რომლის მიზანი იყო შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა პრობლემებსა და საჭიროებებზე საზოგადოების ცნობიერების ამაღლება, ამ სფეროში მომუშავე ორგანიზაციებს შორის თანამშრომლობის გაძლიერება.

ფორუმში მონაწილეობა მიიღო ინვალიდობის თემაზე მომუშავე 40-ზე მეტმა ადგილობრივმა არასამთავრობო, საერთაშორისო და სახელმწიფო ორგანიზაციამ. სულ, 500-მდე ადამიანი.

ფორუმს დაესწრნენ საქართველოს პარლამენტის ვიცე-სპიკერები გიგი წერეთელი და რუსუდან კერვალიშვილი. საქართველოს პარლამენტის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის კომიტეტის თავმჯდომარე ოთარ თოიძე, პარლამენტარი, მაგდა ანიკაშვილი, ეკონომიკური განვითარების მინისტრი, ლაშა ჟვანია, თბილისის სოციალური მომსახურებისა და კულტურის საქალაქო სამსახურის ხელმძღვანელი მამუკა ქაცარავა და სხვა ოფიციალური პირები.

ფორუმი გაიმართა აშშ-ს განვითარების სააგენტოს (USAID-ის) მხარდაჭერით, პროექტის "თანაბარი პირობების განვითარების ხელშეწყობა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის" ფარგლებში. პროექტი განხორციელდა ორგანიზაციების— "გადავარჩინოთ ბავშვები (Save The Children) და "კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის"—მიერ.

პროექტის ფარგლებში გაიმართა მონაწილე ორგანიზაციების ნამუშევართა გამოფენა, საპანელო დისკუსია, მოხსენებები, კინოფილმებისა და სოციალური რგოლების ჩვენება. ფორუმი დასრულდა ნომინაციებში გამარჯვებულთა დასახელებით.

ეს დღე იმით დაიწყო, რომ მაგიდებზე დალაგებული ექსპონატები ნაირ-ნაირი ფერებით გამოებრწყინდა. რას არ ნახავდით აქ. თუ კი რამის გაკეთება შეეძლო ადამიანის ხელს, ყველაფერი აქ იყო წარმოდგენილი (რა თქმა უნდა მძიმე ტექნიკის გარდა): მხატვრული ტილოები, ვერცხლისა და ემალის საიუველირო ნაკეთობანი, კერამიკული ნაწარმი, ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის ფართო ასორტიმენტი, ორთოპედული ნაკეთობანი, ბეჭდვითი პროდუქცია, ავეჯი განსაკუთრებული საჭიროების მოხმარებისათვის, სხვადასხვა დარგების სამეცნიერო ლიტერატურა, მრავალი საქველმოქმედო აქციების შედეგად გამოცემული ჟურნალები, გაზეთები და წიგნები, მათ შორის ჩვენი ჟურნალი, "იმედი+"-ც.

საოცარი ატმოსფერო სუფევდა. დღესასწაულს ჰგავდა ეს ყველაფერი. მათ უხაროდათ. უხაროდათ, რომ ერთმანეთის გვერდიგვერდ იდგნენ, უხაროდათ, რომ ვიღაცამ ისინი შეამჩნია და დაინახა.

უხაროდათ, რომ მათი ნახელავი მოწონებით სარგებლობდა. . . .

სტუმრებს აშკარად ეტყობოდათ კმაყოფილება. შეიძლება ითქვას, ვერ მალავდნენ აღმოჩენისაგან გამონვეულ სიხარულს. სად იმალებოდა ასეთი ნიჭი, სად იმალებოდა ამდენი საოცრება? თურმე რა შესძლებიათ და არ ვიცოდით, ან ვიცოდით და ძალიან ცოტამ.

ჩვენ გავესაუბრეთ გამოფენა-ფორუმის ორგანიზატორებს, მონაწილეებსა და სტუმრებს და გამოცემით მათ მოსაზრებებს.

სალომე გარუჩავა. არასამთავრობო ორგანიზაცია "ანიკა".



ძალიან მოწონს გამოფენა-ფორუმი. აქ უამრავი კეთილი ნების ადამიანი გავიცანი. რას ვაპირებ შემდეგ? ახლახანს დავამთავრე საშუალო სკოლა და ვაპირებ სასულიერო სემინარიაში გავაგრძელო სწავლა ფსიქოლოგიის ფაკულტეტზე. რა თქმა უნდა ხვალის იმედი მაქვს. ყველაფერი კარგად იქნება. ესენი კი ჩემი ნამუშევრებია. ჩემით ვაკეთებ თავისუფალ დროს რაღაც რაღაცადაც. ძალიან მსურს დავსაქმდე და ჩემი სამსახური მქონდეს.

მაია ბიბილაშვილი. არასამთავრობო ორგანიზაცია "ინვალიდი ბავშვი, ოჯახი, საზოგადოება"-ს გამგეობის თავმჯდომარე.

— მინდა ვთქვა, რომ ძალიან აღრფრთოვანებული ვარ. კოალიციაში როდესაც გაჩნდა იდეა, განსაკუთრებულად აღგვენიშნა 14 ივნისი, ყველანი ძალიან ვლელავდით, რადგან არ ვიცოდით, როგორი გამოგვივიდოდა. ხომ წარმოგიდგენიათ, პირველად ხდებოდა, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის პირების ორგანიზაციები აწყობდნენ მასშტაბურ გამოფენას და პასუხისმგებლობის გრძნობა არ გვასვენებდა. მაგრამ, სიამაყით უნდა აღინიშნოს, რომ იდეამ გაამართლა. აქვე მინდა აღვნიშნო, რომ მეგონა ჩვენ, ასეა თუ ისე, ერთმანეთს ვიცნობდით, მაგრამ უნდა გამოგიტყდეთ, ბევრი რამ არ გვცოდნია ერთმანეთის შესახებ და ძალიან კმაყოფილი



ვარ, რომ მომეცა საშუალება უშუალოდ მეხილა მათი ნამოღვაწარი, რამაც ჩემზე წარუშლელი კვალი დატოვა. ვფიქრობ, რომ ეს გამოფენა-ფორუმი უკვალოდ არ ჩაივლის. სათანადოდ გაშუქდება. დაანახებებს ყველას მათ უსაზღვრო შესაძლებლობებს და, რა თქმა უნდა, გამოძახილიც შესაბამისი იქნება.

დავით ედიბერიძე. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვის მშობელი. თერჯოლა.

რას მადლევს ეს გამოფენა-ფორუმი? პირველ რიგში სტიმულს. ამ ხალხის შესაძლებლობების სრულ



ლი რეალიზაციისა და საკუთარ საზოგადოებაში ინტეგრაციის იმედს. მე მართლაც მჯერა, რომ ეს შესანიშნავი ღონისძიება მომავლისაკენ იმედიანი ხედვის დიდი სტიმულია.

გიორგი ედიბერიძე. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი. თერჯოლა.

ძალიან მნიშვნელოვანია ეს ფორუმი ჩვენთვის, იმიტომ, რომ მოგვცა ჩვენი შესაძლებლობების წარმოჩენის საშუალება. ქვეყანას დაანახა ჩვენი თავი, ჩვენი უნარები და შესაძლებლობები. მინდა მადლობა გადავუხადო გამოფენა-ფორუმის ორგანიზატორებს და დავუდასტურა მათდამი ჩემი უსაზღვრო პატივისცემა.

მამუკა ქაცარავა. ქ. თბილისის მერიის ჯანმრთელობისა და კულტურის სამსახურის უფროსი.

ჩვენ, რამოდენიმე ხნის წინ, ინვალიდთა საკითხების შემსწავლელი კომისიის სხდომაზე, რომელიც ქ. თბილისის მერიასთან არის შექმნილი, სამთავრობო ორგანიზაციებთან ერთად გადავწყვიტეთ 14 ივნისს აღგვენიშნა ისეთი ფორუმი, რომელიც მასშტაბური გამოვიდოდა და, რომელიც სასარგებლო და მნიშვნელოვანი იქნებოდა. სწორედ, ჩვენ ამით გვინდა დავინწყოთ. გვინდა საზოგადოებისთვის გასაგები, მისაღები და შეიძლება ითქვას „პოპულარულიც“ კი გახდეს თემა „ინვალიდობა“ და მასთან დაკავშირებული ყველა დადებითი მოვლენა. არა იმ კუთხით, რომელიც აქამდე არსებობდა. ჩვენ უნდა შევეძლოთ, რომ ამ ადამიანებმა თავი იგრძნონ საზოგადოებისათვის საჭირო, თანაბარუფლებიან ნევრებად და შეიქმნას ისეთი გარემო, რომ მიეცეთ თავიანთი შესაძლებლობების გამოვლენის საშუალებას. ჩვენი შემოქმედება მიმართული იქნება მხოლოდ ამისათვის. მაგრამ, რა თქმა უნდა მხოლოდ ერთ დღეში, ორ დღეში ან ერთ წელიწადში არ შეიძლება ამის გაკეთება. ამას უნდა, კიდევ ვიმეორებ, ძალიან მიზანმიმართული, გეგმაზომიერი, პრინციპული მუშაობა. აღებული კურსიდან არავითარ შემთხვევაში არ გადახვევა და დღევანდელი დღე ამ ნიშნით მიმაჩნია ძალიან მნიშვნელოვანად. დღეს, პრაქტიკულად წარმოდგენილია ყველა ის არასამთავრობო ორგანიზაცია, სადაც მეტნაკლებად დასაქმებულია ამ კატეგორიის ადამიანები ან ორგანიზაციები, რომლებიც მუშაობენ ინვალიდობის პრობლემებზე და საშუალება მოგვცა გაგვეცნო მათი შესაძლებლობები. ამ ფორუმმა მოგვცა ერთგვარი დათვალეობის საშუალება და საბედნიეროდ, კიდევ ერთხელ დავრწმუნდით მათ უსაზღვრო შესაძლებლობებში, რომელსაც აუცილებლად სჭირდება საზოგადოებრივი და რა თქმა უნდა სახელმწიფოებრივი მხარდაჭერა. ამიტომაც დღევანდელი ფორუმი მნიშვნელოვანი, რომ აქ გამართულ ყველა დისკუსიას, ყველა დებატს დეტალურად განვიხილავთ შემდგომი საბჭოს სხდომაზე და ყველა წამოჭრილი საკითხი, რომელიც დღეისათვის გადანყვეტადია და ამის შესაძლებლობა სახელმწიფოს აქვს, აუცილებლად გადაიჭრება. ეტაპობრივად იქნება გაკეთებული და ყოველგვარ პროგრესულ წამონაყებას ჩვენ მხარს დავუჭერთ.

გიგი წერეთელი. საქართველოს პარლამენტის ვიცე-სპიკერი.

ქვეყნისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების საზოგადოებაში ინტეგრაციისა და მათი სოციალური რეაბილიტაციის პოლიტიკის გატარება. ამ ადამიანებს გააჩნიათ უდიდესი პოტენცია და შეიძლება გამოყენებული იქნას მათი კეთილდღეობისათვის და ქვეყნის ეკონომიური გაძლიერებისათვის. ეს გამოფენა-ფორუმიც ამის დასტურია. ბევრი მაგალითი გვაქვს ქვეყანაში, როცა მათი უნარის გამოყენება ძალიან კარგად შეიძლება. მთავარია, იყოს კარგი და სწორი სახელმწიფო პოლიტიკა. ჩვენ ახლა



გვაქვს ასეთი პოლიტიკა, რომელიც შევიმუშავეთ ინვალიდთა ორგანიზაციებთან ერთად და მოვახდენთ მის რეალიზაციას, რათა თვისობრივად მაღალ დონეზე ავიდეს ქვეყანაში ინვალიდთა ცხოვრება, ამალდეს მათი ცხოვრების სტანდარტები და რაც მთავარია, შეიცვალოს საზოგადოებაში მათადმი, ჯერ კიდევ არსებული დამოკიდებულება. ახლახანს ხელი მოეწერა კანონს, რომლითაც საქართველო მიუერთდა გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის კონვენციას ინვალიდთა უფლებების დაცვის შესახებ. აგრეთვე, ჩვენ მივიღეთ სპეციალური სახელმწიფო პოლიტიკის დოკუმენტი, შეზღუდული შესაძლებლობების პირთა "ინვალიდთა სოციალური ინტეგრაციის კონცეფცია", რომელსაც ჩვენს ცხოვრებაში აუცილებლად გავატარებთ.

იოსებ მელაშვილი. გორის ინვალიდთა კლუბი.

ჩემი აზრით, ძალიან საჭირო ღონისძიებაა. საჭიროა, იმიტომ, რომ ჩვენი ნამუშევარი ხალხმა გაიცნოს, შეაფასოს ჩვენი შესაძლებლობები და მერე მიხვდებიან, ვინ ვართ და რანი ვართ. . . . კიდევ იმითაა მნიშვნელოვანი, რომ ხალხში გავდივართ, ხალხთან ვურთიერთობთ. პირველ რიგში ჩვენთვის ესაა აუცილებელი.

ლადო ასლამაზიშვილი. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მენარმეთა დასაქმების კავშირი. თბილისი.

დღევანდელი ღონისძიება დადასტურებაა საზოგადოებაში უკვე არსებული იმ აზრისა, რომელიც აღიარებს ინვალიდთა უფლებებს, თანასწორობას და ღირსეულ ცხოვრებას. ეს კი დღევანდელი რეალობის შედეგია. დღეს აქ წარმოდგენილია 42 ორგანიზაცია და ყველას გამოტანილი აქვს თავისი ნამუშევარი. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ეს ხალხი არ არის გულხელდაკრეფილი. ეს ხალხი მუშაობს, ეს ხალხი არსებობს თავისი შრომით, თავისი მოღვაწეობით და ამას უნდა სათუთი მოპყრობა. საზოგადოებამ და სახელმწიფომ უნდა შექმნას პირობები, რომ ამ ადამიანებმა დამოუკიდებლად შესძლონ საზოგადოებაში ინტეგრაცია. მაგრამ ეს არ უნდა იქნეს გაგებული ისე, თითქოს ვინმე რამეს ჩუქნიდეს. ეს ყველაფერი დაბრუნდება საზოგადოების საკეთილ-

დღეოდ, ეს იქნება ისეთი ინვესტიცია, რომელიც სასიკეთოდ დაუბრუნდება საზოგადოებას და რა თქმა უნდა ქვეყანას, აბა შეხედეთ, იმდენად ნატიფად და მაღალხარისხოვნად არის შესრულებული მათი ნამუშევარი, მრავალი პრესტიჟული ფირმა იამაყებდა ამით. დამერწმუნეთ, ეს ნამდვილად ასეა. ჩვენ ბევრი რამ შეგვიძლია. ჩვენ ხელგვენიფება წვლილი შევიტანოთ სახელმწიფოს განვითარებაში.

ლალი გიორგაძე. ფონდი ღია საზოგადოება საქართველო.



ვფიქრობ, რომ საინტერესო და შედეგიანი დღე არის. შესაძლებლობისდა გვარად დავესწარი დებატებსაც. ცუდი ის იყო, რომ ყველაფერი ერთდროულად მიმდინარეობდა, მაგრამ ჩემი აზრით, საკმაოდ საინტერესო დებატები გაიმართა. ჯანმრთელობის სამინისტროსთან იმსჯელეს საკმაოდ მტიკივნეულ და საინტერესო საკითხებზე. დღევანდელი დღის გადმოსახედიდან იმედი მესახება, რომ ნელნელა გამოსწორდება არსებული სიტუაცია. ეს არ არის ერთჯერადი პროცედურა. ინვალიდობის პრობლემების გამოსწორებას საკმაოდ ხანგრძლივი დრო სჭირდება და ამ საქმეში სახელმწიფოსთან ერთად, ყველა მოქალაქე, ყველა ღირსეული ადამიანი უნდა ჩაებას და თავისი სიტყვა თქვას. ეს ხომ ყველა ადამიანის მოქალაქეობრივი ვალია.

ზაზა სიხარულიძე. ღვთისშვილთა კავშირის პრეზიდენტი.

დღევანდელი დღე, ინვალიდთა ფორუმი, რომლის პროგრამაშიც შედიოდა მათი ნამუშევრების გამოფენა, დებატები, კინოფილმების ჩვენება ინვალიდობის პრობლემებზე და ა.შ., არის მათი ინტელექტუალური და შემოქმედებითი ნიჭის შედეგი და ეს ყველამ უნდა დაინახოს, თუნდაც იმიტომ, რომ იცოდნენ, რა შეუძლიათ ამ ხალხს.

საქართველოში ინვალიდთა მოძრაობას 20 წლის წინ, მე და ჩემი მეგობარი, გიორგი ძნელაძე ჩავუდექით სათავეში. დღევანდელი ღონისძიება, შეიძლება ითქვას, არის ამ ოცი წლის მუშაობის შედეგების დათვალიერება. განსაკუთრებით მინდა ხაზი გავუსვა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანთა ყველა არასამთავრობო ორგანიზაციის მართლაც და თავდაუზოგავ მუშაობას. ამიტომ, მიმაჩნია, რომ დღევანდელი დღე ყველას დამსახურებაა.

ახლა კი პირველ რიგში ჩასატარებელია სისტემური ცვლილებები. როგორც ვიცით, ჩვენმა პარლამენტმა მიიღო საქართველოში ინვალიდთა სოციალური ინტეგრაციის კონცეფცია. აგრეთვე, პრეზიდენტმა ხელი მოაწერა დადგენილებას გაეროს გენერალური ასამბლეის მიერ მიღებული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების დაცვის კონვენციის მიერთების შესახებ. როგორც ვხედავთ, ჩვენი სახელმწიფო გარკვეულ ღონისძიებებს ატარებს ქვეყანაში ინვალიდთა უფლებების დაცვის და მათი ცხოვრების პირობების ამაღლებისათვის. ამისათვის კი საჭიროა შემუშავდეს კონვენციისა და კონცეფციის შესაბამისი სამუშაო გეგმა, რომელიც მოიცავს ყველა იმ სფეროს, რომელიც აუცილებელი და აქტუალურია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების ღირსეული ცხოვრებისათვის. მე ახლავ შემიძლია გითხრათ თუ რა შეიძლება გაკეთდეს ამ მიმართებით, მაგრამ უმჯობესია ამის შესახებ კოალიციაში ვიმსჯელოთ ჩემს მეგობრებთან ერთად. თუმცა, გადაჭრით უნდა ითქვას, რომ ჩასატარებელია ძირეული რეფორმები.

გიორგი ძნელაძე. „კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის“ პრეზიდენტი.

მინდა გითხრათ, რომ აღნიშნული ღონისძიება ახალი არ არის. 14 ივნისს, საქართველოში ინვალიდთა უფლებების დაცვის დღეს და 3 დეკემბერს, ინვალიდთა საერთაშორისო დღეს, ჩვენ ყოველწლიურად აღვნიშნავთ და მიღებული აქვს ტრადიციული ხასიათი.

ვთვლით, რომ ჩვენ გავიზარდეთ და რომ წარმოგვეჩინა ეს ყველაფერი, გადავწყვიტეთ უფრო მასშტაბურად აღგვენიშნა საქართველოში ინვალიდთა უფლებების დაცვის დღე. ზრდაში ვგულისხმობ, არა მარტო ორგანიზაციათა სიმრავლეს, არამედ მათი მოღვაწეობის ხარისხობრივ ზრდასაც. ამაზე მეტყველებს ეს ციფრებიც. აბა დააკვირდით. გამოფენა-ფორუმში მონაწილეობდა 42-ზე მეტი ორგანიზაცია, რომლებმაც წარმოაჩინეს თავიანთი პროექტები და გამოიტანეს საკონკურსოდ, საკონკურსოდ წარმოდგენილი იყო 30 ფილმი, რომლებიც ეხებოდა ინვალიდობის პრობლემებს, წარმოდგენილი იყო 70-ზე მეტი ფოტომასალა, მრავალი სტატია და პუბლიკაცია ინვალიდთა ცხოვრებაზე, ჩატარდა დებატები, სადაც მონაწილეობდა მრავალი კერძო პირი და ორგანიზაცია, წლის ღობისტის ნომინაციაზე დასახელდა 46 ადამიანი. ეს მრავლის მეტყველი ციფრებია. კომპენტენტურმა ჟიურიმ, რომელიც გამოჩენილი ადამიანებისაგან შედგებოდა, გამოავლინა გამარჯვებულნი ნომინაციების მიხედვით. აქვე მინდა გამოვხატო მადლიერება ჩემი წარმოჩენისათვის, ნომინაციაში—წლის ღობისტის მონიჭებისათვის, ეს განეული შრომა ჩემი ყოველდღიური ცხოვრების წესია, მაგრამ, რომ დაგაფასებენ, მაინც ერთგვარად სასიამოვნოა.

გამოფენა-ფორუმი მასმედიის მიერ კარგად იყო გაშუქებული. ვფიქრობთ, რომ ეს ტრადიცია უნდა

გაგრძელდეს და ყოველწლიურად ჩატარდეს მიზნობრივი, თემატური გამოფენა-ფორუმები, რადგან, როგორც ამ გამოფენა-ფორუმზე დავინახეთ, კარგი საშუალებაა საზოგადოებამ ერთმანეთში გაცვალოს ინფორმაცია, უფრო აქტიურად განავითარონ თავიანთი საქმიანობა და ურთიერთ დამოკიდებულება. ჩვენ შევეცდებით მომავალში კიდევ უფრო შინაარსიანი ღონისძიება გავაკეთოთ. შეიძლება ჩატარდეს უფრო სხვანაირი ფორმით, დავხვეწოთ, დავამატოთ ის სიახლეები, რაც მოცემული დროისათვის აქტუალური იქნება. და ა.შ. ასეთი ღონისძიებები ძალიან კარგია ინვალიდობის მიმართ საზოგადოების ცნობიერების შეცვლისათვის, რაც ერთ-ერთი ძირითადი პრობლემაა საზოგადოებაში „ინვალიდობის“ მიუღებლობისა. უნდა ვაღიაროთ, რომ ხშირად ხდება საზოგადოებაში რომელიმე კატეგორიის ადამიანების მარგინალიზაცია. ამიტომ, ამ სტერეოტიპის რღვევას, რა თქმა უნდა, ასეთი ღონისძიებები ძალიან უწყობს ხელს.

და ბოლოს, ძალიან დიდი მადლობა მინდა მოვახსენო ორგანიზაცია გადავარჩინოთ ბავშვები-ს (Save The Children) და ამერიკის განვითარების სააგენტოს (USAID-ის) ხელმძღვანელობას ასეთი გრანდიოზული ღონისძიების ჩატარებაში დახმარებისათვის. ეს ორგანიზაციები ჩვენი პარტნიორები არიან და მათთან ხანგრძლივი თანამშრომლობა გვაკავშირებს, რომელიც იმედია დიდხანს გაგრძელდება. დიდი მადლობა ჩვენი დედაქალაქის მერიას და მის ხელმძღვანელს ბატონ გიგი უგულავას გულწრფელი თანადგომისათვის და ფინანსური მხარდაჭერისათვის. დიდი მადლობა ყველა იმ ორგანიზაციას და კერძო პირს, ვინც დაგვეხმარა და ხელი შეგვიწყო ამ სამახსოვრო ღონისძიების ჩატარებაში.

ინვალიდობის სფეროში განეული საქმიანობისათვის კოალიციის მადლობის სიგელებით დაჯილდოვდნენა:

- გიგი წერეთელი - საქართველოს პარლამენტის ვიცე-სპიკერი;
- მამუკა ქაცარავა - თბილისის სოციალური მომსახურებისა და კულტურის სამსახურის ხელმძღვანელი
- ვახტან სურგულაძე - ჯანმრთელობისა და სოციალური პროგრამების სააგენტოს უფროსი;
- ჯაბა ებანოიძე - იუსტიციის მინისტრის მოადგილე;
- გიორგი გოგუაძე - საქართველოს პარლამენტის წევრი;
- ტარიელ ხიზანეიშვილი - ქ. თბილისის მერიის დასუფთავების სამსახურის უფროსი;
- სოზარ სუბარი - სახალხო დამცველი;
- ნათია დეისაძე - Save the children, პროექტის დირექტორი;
- გიორგი დათუნაშვილი - ქ. თბილისის მერიის კეთილმოწყობის სამსახურის უფროსის მოადგილე;
- თინათინ შელია - ქ. თბილისის მერიის სოციალური მომსახურებისა და კულტურის საქალაქო

სამსახურის ინფრასტრუქტურის მართვის განყოფილების უფროსი;

- ოთარ თოიძე - საქართველოს პარლამენტის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის კომიტეტის თავმჯდომარე;
- დათო ლომიძე - შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის მოადგილე;
- მაგდა ანიკაშვილი - საქართველოს პარლამენტის წევრი;
- მაია ირემაშვილი - საჯარო რეესტრი;
- გოგა კობრეიძე - უფლებათა დამცველი, დამოუკიდებელი ექსპერტი;
- ლაშა ჟვანია - ეკონომიკური განვითარების მინისტრი;
- არიკო გეგენავა - საქართველოს პარლამენტის წევრი;
- ლადო ჭელიძე - შპს "დოქტორ რედგერ სერვის-მენეჯმენტი";
- რუსუდან კერვალიშვილი - საქართველოს პარლამენტის ვიცე-სპიკერი;
- ქეთევან ყაჯრიშვილი - ქ. თბილისის მერიის სოციალური მომსახურებისა და კულტურის საქალაქო სამსახურის მთავარი სპეციალისტი;
- ალექსანდრე ჩიკვაიძე - დამოუკიდებელი ექსპერტი;
- გიგი თევზაძე - ილ. ჭავჭავაძის სახელობის სახელმწიფო უნივერსიტეტის რექტორი.

პირველი გამოფენა-ფორუმის მეშვეობით ინვალიდობის თემაზე მომუშავე მრავალი ორგანიზაცია გაეცნო ერთმანეთს, რაც მომავალში მათ შორის თანამშრომლობის გაძლიერებას შეუწყობს ხელს!

ნომინაციაში გამარჯვებულები გამოფენა - ფორუმის საორგანიზაციო კომიტეტისა და კომპეტენტური ჟიურის წევრებთან ერთად აშშ-ს ელჩმა საქართველოში, ბ-ნმა ჯონ ტეფტმა და ქ. თბილისის მერმა, ბ-ნმა გიგი უგულავამ დააჯილდოვეს სპეციალური პრიზებითა და საპატიო სიგელებით.

დამსწრე საზოგადოებას სიტყვით მიმართეს აშშ-ს ელჩმა საქართველოში, ჯონ ტეფტმა, ქ. თბილისის მერმა გიგი უგულავამ და კოალიციის გამგეობის თავმჯდომარემ გიორგი ძნელაძემ, რომელმაც დიდი მადლობა გადაუხადა ქ. თბილისის მერიას განეული დახმარებისთვის, რომლის გარეშეც გამოფენა-ფორუმი ვერ შედგებოდა, აშშ-ს საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს, რომლის მხარდაჭერითაც ხორციელდება პროექტი „თანაბარი პირობების განვითარება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებისთვის“ და გამოფენა-ფორუმის თანაორგანიზატორებს კოალიციასთან ერთად ფედერაციას „გადავარჩინოთ ბავშვები-ს“, რომლის პარტნიორობითაც კოალიციამ არაერთ ნარმატებას მიაღწია ინვალიდობის მქონე პირთა უფლებებისა და ინტერესების დაცვის, სოციალური ინტეგრაციისა და საზოგადოების ცნობიერების ამაღლების კუთხით.

ნომინაციებში გამარჯვებულებად კი შემდეგი პირები და ორგანიზაციები დასახელდნენ:

- ინვალიდობის თემაზე შექმნილი საუკეთესო ფოტოს ავტორი - ანა ჯალალონია („წყვილი ზღვაზე“);
 - საუკეთესო ტელე-სიუჟეტის ავტორი - გიორგი გვიშიანი (რუსთავი 2, გადაცემა „პოსტსკრიპტუმი“);
 - საუკეთესო სტატია - თამარ ბაბუაძე - (ჟურნალი „ცხელი შოკოლადი“, სტატია: „რატომ და როგორ უნდა შევიცვალოთ მე და თქვენ“);
 - საუკეთესო სახელმწიფო პროგრამა - ეროვნული სასწავლო გეგმებისა და შეფასების ცენტრი (პროექტით ინკლუზიური განათლების დანერგვა თბილისის 10 საპილოტე სკოლაში);
 - არასამთავრობო ორგანიზაციის მიერ განხორციელებული საუკეთესო პროგრამა - პირველი ნაბიჯი;
 - წლის ლობისტი - გიორგი ძნელაძე (კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის, გამგეობის თავმჯდომარე);
 - საუკეთესო რეგიონული პროექტი - ოზურგეთის ახალგაზრდა პედაგოგთა კავშირი (პროექტით: „განათლება ხელმისაწვდომი უნდა იყოს ყველა ბავშვისთვის“);
 - საუკეთესო დოკუმენტური ფილმი - სოფო კალანდაძე (ფილმი „რიკარდო და ფიოდორა“);
 - ჟიურის განსაკუთრებული პრიზი - ოსმან თურანი („ჯეოსელის“ გენერალური დირექტორი. ინვალიდობის მქონე ადამიანების დასაქმებისთვის);
 - ჟიურის განსაკუთრებული პრიზი - ჯაბა ებანოიძე (იუსტიციის მინისტრის მოადგილე, ეტლით მოსარგებლე პირთა დასაქმების პროგრამისათვის).
- ფიჭური კავშირგაბმულობის კომპანიამ ჯეოსელმა კი, რომლის კოორპორაციული ფერი (იასამნისფერი), იმავდროულად ინვალიდობის მქონე პირთა უფლებების დაცვისა და სოლიდარობის საერთაშორისო ფერს წარმოადგენს, ქსელში ჩართული მობილურით დააჯილდოვა საქართველოს ინვალიდ ქალთა ასოციაციის წევრი ნათია გოგორიშვილი და კომპანიის გაზეთში მუშაობა შესთავაზა.

ირმა ცქიტიშვილი. ფირმა ჯეოსელის საზოგადოებასთან ურთიერთობის მენეჯერი.

სოციალური პასუხისმგებლობა, ჩვენ არაერთხელ გვითქვამს და კიდევ ერთხელ გავიმეორებ, რომ არის კომპანიის ერთგვარი სავიზიტო ბარათი. არ შეიძლება იყო ძლიერი და წარმატებული თუ არ გექნება სოციალური პასუხისმგებლობისადმი ერთგვარი, მართლაც პასუხისმგებლური დამოკიდებულება და ჩვენ ვცდილობთ ეს იყოს აქტუალური არა მარტო კომპანიისათვის, არამედ, მისი აბონენტებისთვისაც. ეს დამოკიდებულება, რა თქმა უნდა, წლების განმავლობაში ყალიბდებოდა, ვითარდებოდა და ქვეყნისათვის მრავალ სასარგებლო აქციაში გამოიხატა. მაგალითად, საზოგადოებისათვის

6

კარგად ცნობილ იყალთოს აკადემიის აღდგენით სამუშაოებს მოვიყვან და ვამაყობთ, რომ დღემდე მოვდივართ ასეთი აქტუალური პროექტებით.

რაც შეეხება ნათია გოგორიშვილს, ეს ყველაფერი ძალიან მარტივად მოხდა. როდესაც ჩვენ შევიტყვეთ, რომ კოალაცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის დაინტერესებულია ჯეოსელის სოციალური პროექტებით და უნდა გადმოეცათ სიგელი, ბუნებრივია ჩვენ გავეცანით ამ შეტყობინების დედაარსს და აქედან გამომდინარე ჩვენ ხელში მოგვხვდა ნათიას დაწერილი სტატია, რომელიც ძალიან მოგვეწონა. შემდეგ ნათიაც გავიცანით და გადავწყვიტეთ სიურპრიზი მოგვეწყობისთვის, რამაც, რა თქმა უნდა, დიდი სიამოვნება მოგვანიჭა. ჯეოსელის სახელით გულწრფელად ვუსურვებ ნათიას წარმატებებს და ბედნიერებას.

გამოფენა-ფორუმმა ფართო საზოგადოების დიდი ინტერესი გამოიწვია. საზოგადოების ცნობილი პირები დიდი ინტერესით ათვალთვლებდნენ წარმოდგენილ ექსპონატებს. როდესაც გვესაუბრებოდნენ გამოფენა-ფორუმის ორგანიზატორები, მონაწილეები და სტუმრები, ყველა ამალელებელი პათოსით ლაპარაკობდა და რალაცნაირი ნაპერწკალი უღვივოდათ თვალეებში. ისეთი ატმოსფერო სუფევდა, რომ მე მჯეროდა უკეთესი სვალინდელი დღის დადგომის. დიდი მადლობა გამოფენა-ფორუმის ჩატარების ორგანიზატორებს ასეთი ლამაზი დღისათვის, სრულიად საქართველოს სხვადასხვა კუთხის წარმომნადგენლების თავმოყრისათვის, მათი ნიჭისა და შესაძლებლობების წარმოჩენისათვის და ბოლოს, იმ იმედისათვის, რომელიც ყველა ჩვენგანს გაუჩინეს გულში. მას დავიმახსოვროთ 14 ივნისი, საქართველოში ინვალიდთა უფლებების დაცვის დღე.

საქართველოს პრეზიდენტმა გაეროს 2006 წლის კონვენციას ხელი მოაწერა



2009 წლის 14 მაისს გაეროს 2006 წლის 13 დეკემბრის "შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებების კონვენციას" და ფაკულტატიურ ოქმს საქართველოს პრეზიდენტმა ხელი მოაწერა - განკარგულება 331

ყოველივე ეს ნიშნავს იმას, რომ უახლოეს მომავალში გაეროს 2006 წლის კონვენცია საქართველოს პარლამენტში გადაიგზავნება რატიფიკაციისათვის, რაც თანაბარი უფლებებისა და შესაძლებლობების შექმნისათვის, პირობების გათანაბრებისა და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა სოციალური ინტეგრაციისა და საზოგადოებაში მიმდინარე პროცესებში ჩართულობისთვის რეალურ საფუძველს შექმნის.

კოალიცია "დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის" მიესალმება გაეროს ხსენებული კონვენციის რატიფიცირებას და გამოთქვამს დიდ სურვილს, რომ საქართველო კონვენციით გათვალისწინებულ სამოქმედო გეგმაზე მალე გადავა, რაც მყისიერად შეუწყობს ხელს ინვალიდობის მქონე ადამიანების კეთილდღეობას ქართულ საზოგადოებაში.

პროექტი "უსინათლოთათვის"

ფონდმა „ღია საზოგადოება საქართველომ“ დააფინანსა საქართველოს უსინათლოთა კავშირის ბიზნესისა და სოციალური პროგრამების სამსახურის მიერ (უფროსი თამაზ მუქერია) წარდგენილი „უსინათლო მუსიკოსთა შემოქმედებითი თანამშრომლობის“ საერთაშორისო პროექტი, რომლის მიზანია საქართველოსა და სომხეთის უსინათლო მუსიკოსთა დაახლოება, ეროვნული კულტურის გაცნობა, გამოცდილების გაზიარება, შემოქმედებითი კვალიფიკაციის ამაღლება. პროექტი რვა თვიანია. მასში მონაწილეობას მიიღებს ორი ქვეყნის 50 წარმომადგენელი. მოსამზადებელი პერიოდის შემდეგ საქართველოს დიდ ქალაქებში ჩატარდება ერთობლივი კონცერტები. საქართველოს უსინათლოთა კავშირის დასასვენებელ სახლში გაიმართება ფესტივალი, რომელზეც გამოვლინდებიან საუკეთესო მომღერლები.

როგორ მოვუაროთ კბილებს

ნათომ მახაროზლიძე

ექიმი—სტომატოლოგი

ყველა ჩვენგანმა იცის, რომ პროფილაქტიკა უფრო იოლია, ვიდრე მისი მკურნალობა. როგორ ავიცილოთ თავიდან კბილისა და პირის ღრუს ლორწოვანი დაავადება?; ბოლო რამოდენიმე წელია სტომატოლოგიურ კლინიკებში გამოჩნდნენ ექიმ—ჰიგიენისტები, რომელთა მოვალეობაში შედის პროფესიონალური ჰიგიენური პროცესების ჩატარება და პაციენტებისათვის პირის ღრუს ჰიგიენური პროცედურების სწავლება.

სწორედ ყოველდღიური პროცედურები წარმოადგენს კბილების სიჯანსაღის წინა პირობას.

რა გვჭირდება ამისათვის?

- კბილის ჯაგრისი;
- კბილის პასტა;
- ენის ჯაგრისი;
- ფლოსი (კბილის ძაფი) და
- 6 წუთი სააბაზანოში.

კბილის ჯაგრისი

ჯერ კიდევ 300-400 წლით ადრე ჩვენს წელთაღრიცხვამდე, აზიის, აფრიკის და სამხრეთ ამერიკის მცხოვრებლები ღებავდნენ არომატულ მცენარეებს, ხოლო ამ მცენარეების გახლეჩილი ღეროებით ინმენდნენ კბილებსა და ღრძილებს. ჩინეთში კი კბილებს ღორის თმის ჯაგრისით ინმენდნენ, რომელიც წარმოადგენს კიდევ თანამედროვე ჯაგრისების წინამორბედს.

დღეისათვის არსებობს ჯაგრისის ფართო არჩევანის შესაძლებლობა. ისინი განსხვავდებიან ზომით, თავისი ფორმით, ხასიათით, ტარის დიზაინით და სიხისტით. ჯაგრისის თავი შეიძლება იყოს სხვადასხვა ზომის; ბავშვებისათვის რეკომენდირებულია 18-25მმ, უფროსებისათვის 25-30მმ-მდე.

დიდი მნიშვნელობა აქვს ჯაგრისის ჯაგრულეებს. არსებობს სინთეზურ ბოჭკოებიანი და ბუნებრივ ბოჭკოებიანი ჯაგრისები. ვინაიდან ბუნებრივ ბოჭკოებში კარგად მრავლდებიან მიკროორგანიზმები, მათი გამოყენება არ არის რეკომენდირებული.

არსებობს ინდიკატორიანი ჯაგრისები. მათი ჯაგრულეების რამოდენიმე რიგი შეღებილია. თუკი ასეთი ჯაგრისის ჯაგრულეებს საღებავი ნაწილობრივ მაინც გაეცალა, ე.ი. საჭიროა შევცვალოთ.

ჯაგრისებს განარჩევენ სიხის-

ტის მიხედვით. მაგარ და ძალიან მაგარ ჯაგრისებს იყენებენ აბსოლიტურად ჯანმრთელი კბილების მქონე ადამიანები. მოსახლეობის უმეტესი ნაწილი იყენებს საშუალო სიხისტის ჯაგრისებს. ბავშვები და ღრძილების დაავადების მქონე პირები იყენებენ რბილ ჯაგრისებს. მათი შერჩევა ხდება ინდივიდუალურად ექიმის მიერ და ბოლოს, ტარის დიზაინის შერჩევა კი თქვენს გემოვნებაზეა დამოკიდებული.

კბილის პასტა

ინდურ სამედიცინო ტრატატში, რომელიც ჩვენს წელთაღრიცხვამდე 300 წლის წინათ დაინერა, მოხსენებულია ფხვნილები, რომლებიც პემზისა და ნატურალური მჟავების საფუძველზე მზადდებოდა. ასევე იყენებდნენ ხის ნახშირს, ფისს, მცენარეთა ფესვებს და კაკაოს მარცვლებს. თანამედროვე პირობებში დამზადებულ საწმენდებს აქვთ კარგი შეფუთვა, არომატი, პიკანტური გემო, სამკურნალო თვისებები და ეწოდება კბილის პასტა. იმის მიხედვით თუ რა აქტიურ კომპონენტებს შეიცავს, არსებობს შემდეგი სახეობის კბილის პასტები:

1. კარიესის საწინააღმდეგო;
2. ღრძილების ანთების საწინააღმდეგო;
3. კბილის მომატებული მგრძობელობის საწინააღმდეგო;
4. მათეთრებელი და
5. კბილებზე ნადების წარმოქმნის საწინააღმდეგო პასტები.

არ არის რეკომენდირებული ერთიდა იგივე კბილის პასტის მუდმივად გამოყენება.



ენის ჯაგრისი

პირის ღრუდან უსიამოვნო სუნის მიზეზია კბილებისა და საჭმლის მომწელებელი სისტიემის ქრონიკული დაავადებები, მაგრამ ამის გამომწვევი მიზეზი ხშირად ენაა; უფრო ხშირად, ენის ზედაპირზე არსებული საკვების ნარჩენები და დიდი რაოდენობით ბაქტერიები.

ამ პრობლემის მარტივად გადაწყვეტა ენის სანმენდი ჯაგრისის საშუალებით ხორციელდება; ჯაგრისს ათავსებენ ენის ძირთან ახლოს და ენაზე მსუბუქი დაჭერით წინა მიმართულებით ამოძრავებენ. ენის განმენდა განსაკუთრებით ესაჭიროებათ თამბაქოს მწვევლებს. აღნიშნული უბრალო, მაგრამ ეფექტური მეთოდი პირის ღრუს ჰიგიენური პროფილაქტიკისათვის.

კბილის ძაფი

ფლოსი (კბილის ძაფი) გამოიყენება კბილთა-შორისი ზედაპირებიდან საკვების ნარჩენებისა და

ნადების მოსაშორებლად. ფლოსი არის გაპოხილი და გაუპოხავი. ეს უკანასკნელი გამოიყენება კბილების მჭიდრო განლაგებისას. მეჩხერი თანკბილვისა და დიდი რაოდენობის კვების დროს გამოიყენება გაპოხილი კბილის ძაფი.

გარდა ამისა ზოგიერთი ძაფი დაფარულია ფტორიდებით, რაც გვიცავს საკონტაქტო ზედაპირზე კარიესის გაჩენისაგან. არსებობს აგრეთვე მენტოლიანი კბილის ძაფი.

ექვსი წუთი სააბაზანოში დღეში ორჯერ

რატომ ექვსი წუთი?

- სამი წუთი ჯაგრისით კბილების გახეხვა;
- ორი წუთი ფლოსის გამოყენება;
- ერთი წუთი ენის განმენდა.

მაშ ასე, სულ თორმეტი წუთია დღეში საჭირო, რომ შევინარჩუნოთ ჯანმრთელი კბილები და ღრძილები.

ხერხელოს ბრავო

ადამიანები ბავშვობიდან იცნობენ ტრავმებს. ვინ არ დაცემულა ან არ გაუჭრია ხელის თითები? მათი შედეგები მალე გაივლიდა და ბუნებრივია მალე გვავიწყდებოდა კიდეც. მაგრამ, არსებობენ ტრავმები, რომლებიც მთლიანად ცვლიან ადამიანების ბედს და ინვევენ სავალალო შედეგებს. მათ შორის, განსაკუთრებული ადგილი უკავია ხერხემლის დაზიანებას. ხერხემლის სვეტი ყველა მოძრაობაში მონაწილეობს. იგი, აგრეთვე იცავს ზურგის ტვინს და ამიტომ, ხერხემლის ტრავმა, ხშირად რთულდება ზურგის ტვინის დაზიანების გამო.

ხერხემლის და ზურგის ტვინის ტრავმების გამომწვევ მიზეზთა შორის, პირველ ადგილს იკავებს ავტოავარიები. ტიპური შემთხვევაა ავტომობილების დაჯახება. ამ სავალალო წამს, დაჯახების მომენტში ადამიანის თავი ინერციით აგრძელებს მოძრაობას წინ, ხოლო უმოძრაოდ დარჩენილი ტანი ქმნის საყრდენ წერტილს, რომლის შედეგად წარმოებს კისრის მკვეთრი მოხრა და ერთი ან რამოდენიმე მალა ან მალთაშორისი დისკო იჭეჭეჭება. ასეთმა დაზიანებამ კიდევაც მიიღო სახელწოდება კისრის ნაწილის "შოლტისებური ტრავმა". ავტომობილის დაჯახებით გამოწვეული შემდეგი ტრავმაა ხერხემლის მკერდის ნაწილის დაზიანება. ეს ტრავმა ხშირად შეინიშნება უსაფრთხოების ქამრების ხმარების დროს. შეჯახების მომენტში უსაფრთხოების ქამრის საშუალებით მგზავრის სხეულის ქვედა ნაწილი შებოჭილია და ამის გამო სტატიკურ მდგომარეობაშია, ხოლო ზედა ნაწილი აგრძელებს მკვეთრ მოძრაობას წინ და ხერხემლის მკერდის ნაწილის მალეები ვეღარ უძლებენ ამ ძლიერ დატვირთვას. ხშირ შემთხვევაში, მალეების ნამტვრევები ან მალთაშუა

დისკოს ფრაგმენტები აწვებიან ზურგის ტვინს, რის შედეგადაც წარმოიქმნება დაზიანება.

მოდით, მივატოვოთ სახიფათო გზების მოსახვევები და გადავინაცვლოთ წყნარ ტყეში. დადგა ხალისიანი ზაფხული. შვებულების, პიკნიკების, არდადეგების დრო. სიცხეა. ოჰ, რა კარგი იქნება მდინარეში, ტბაში ან ზღვაში გადაშვება, ღრმად ჩაყვინთვა და გაგრილება. მაგრამ, ზოგიერთი ვეღარ ახერხებს ამოყვინთვას და წყლიდან ახლოს მყოფი ადამიანების ამოსაყვანი ხდება. იქ დიდი ხიფათია. ექიმებს აქვთ ასეთი გამოთქმა - "მყვინთავი პაციენტები", ეძახიან იმათ, რომლებმაც მიიღეს ხერხემლის კისრის ნაწილის ტრავმა წყალში ხტომის დროს. რატომაა ამ დროს ადამიანი ასე დაუცველი? წყალში ხდება ტანისა და კისრის კუნთების მთლიანი მოდუნება. უცნობ ადგილზე ხშირად აღმოჩნდება თავთხელი ან ქვიანი ადგილი. თავით მდინარის ფსკერზე დაჯახების დროს მოდუნებულ კუნთებს არ შეუძლიათ კისრის კუნთების გამაგრება, ხდება მისი მკვეთრი მოხრა და წარმოიშობა ხერხემლის კისრის ნაწილის ტრავმა.

რა შეუძლია მედიცინას ისეთი რთული ტრავმის განკურნებისათვის, როგორცაა ხეხემლის მოტეხილობა? საბედნიეროდ, შეუძლია ბევრი. თანამედროვე მეთოდებით ხერხემლის ტრავმის მკურნალობა ძალიან ეფექტურია. ხერხემლის სერიოზული ტრავმის დროს უტარებენ ქირურგიულ ოპერაციას. ტიტანის კონსტრუქციით ამაგრებენ დაზიანებულ მალეებს, რომლის წყალობითაც პაციენტს ოპერაციიდან მცირე დროის გასვლის შემდეგ შეუძლია გავლა.

მისხზაძი ვამოთქენა - ვაყიდვა

მიმდინარე წლის 12-13 ივნისს გალერეა „ჰობი“-ს საგამოფენო დარბაზში კავშირმა „ბერილუსი“ ჩაატარა მშობელთა მზრუნველობას მოკლებული და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების ნამუშევართა გამოფენა-გაყიდვა, რამაც საზოგადოების დაინტერესება გამოიწვია.

ჩვენ ვენვიეთ გამოფენის ორგანიზატორებს და გავესაუბრეთ პროექტ „ბერილუსი“-ს დირექტორს ირაკლი ნადირაძეს

ბატონო ირაკლი, ვისი ორგანიზებულია და რას ისახავს მიზნად გამოფენა გაყიდვა.

— გამოფენა-გაყიდვა ჩატარდა პროექტ „ბერილუსი“-ს ინიციატივით. თავდაპირველად ეს კავშირი ჩამოყალიბდა სტუდენტური საინიციატივო ჯგუფის მიერ და მიზნად დაისახა მშობელთა მზრუნველობას მოკლებული და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისათვის შეგვეთავაზე-

იმ სტერეოტიპების რღვევა, რომელიც არსებობს საზოგადოებაში მოცემული კატეგორიის ბავშვების მიმართ, პროექტის ფარგლებში დაიგეგმა ამ წრეებში გაერთიანებული ბავშვების მიერ ფოტოგრაფიის საშუალებით აღქმული სამყაროს და ხელგარჯილობის შედეგად შექმნილი ნამუშევრების გამოფენა-გაყიდვა. ორი დღის მანძილზე მრავალი დამთვალიერებელი ესტუმრა ამ გამოფენას. მინდა გითხრათ, რომ ბავშვთა ნამუშევრების გარკვეული ნაწილი გაიყიდა და შემოსული თანხები მოხმარდება თვით ბავშვების ნახალისებას. თუ როგორი ფორმით მოხდება მათი ნახალისება, ამას გამგეობა გადაწყვეტს. გამოფენა-გაყიდვამ საზოგადოების კმაყოფილება გამოიწვია და რა თქმა უნდა ჩვენ ვეცდებით შემდგომში კიდევ უფრო გავამრავალფეროვნოთ მისი პროგრამა.

ასევე, ჩვენს წრეებში გაერთიანებული ბავშვების ძალისხმევით, ჩავატარეთ ისეთი ღონისძიება, როგორცაა „დღეს ჩვენ ვიქნებით თქვენი მასპინძლები“, სადაც ბავშვებმა ერთობლივად დადგეს სპექტაკლი და შესთავაზეს მაცურებელს. ამის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ თვითონ შექმნათ და ეჩვენებინათ თავიანთი შემოქმედება ფართო საზოგადოებისათვის. ეს ხელს უწყობს საზოგადოებაში მათ თვით დამკვიდრებას.

ჩატარდა კიდევ ღონისძიება, სადაც ბავშვების მიერ გაკეთებული ჩურჩხელები გადაეცათ აგვისტოს მოვლენებში დაზარალებულ დევნილებს, რითაც მათ დიდი სიხარული განიცადეს.

ფინანსური დახმარება გაგვინია საერთაშორისო ორგანიზაციამ „OSI“-მ, რომელსაც დიდ მადლობას მოვახსენებთ.

აღნიშნული ორგანიზაციებიდან შევარჩიეთ ახალგაზრდები, რომლებიც სხვადასხვა სახით დავასაქმეთ. მაგალითად „ბერილუსს“ გააჩნია ვებ-გვერდი, რომლის ადმინისტრატორია ირაკლი სუსლოვი, ასევე აქტიურად მოღვაწეობს სალომე აბსავა, რომელიც დასაქმებულია კულინარიის კლუბში და ა.შ



ირაკლი ნადირაძე და ირაკლი სუსლოვი

ბინა ისეთი საქმიანობა, რომელიც დაეხმარებოდათ თავისუფალი დროის სწორად ორგანიზებაში, ჩამოუყალიბებდათ ადამიანებთან ურთიერთობის და მათთან ერთად მუშაობის უნარ-ჩვევებს, ხელს შეუწყობდა მათ თვითრეალიზაციას და საბოლოო ჯამში საზოგადოებაში ინტეგრაციას. შემდეგ, ამ სტუდენტურმა საინიციატივო ჯგუფმა შეასრულა რა თავისი ფუნქცია, ჩამოაყალიბა გამგეობა, რომლის თავმჯდომარეც მე გახლავართ.

შემდეგ გავხსენით ინფორმატიკის, კულინარიის, უცხო ენების, დიზაინისა და ხალხური სიმღერის წრეები, სადაც გაერთიანდნენ წყნეთის ბავშვთა სახლის, თბილისის 200-ე საჯარო სკოლა-პანსიონის, ბავშვთა სახლი „ლამპიონი“-ს, თბილისის 198-ე საჯარო სკოლის და ბავშვთა სახლი „სათნოება“-ს აღსაზრდელები.

იმისათვის, რომ მოხდეს მშობელთა მზრუნველობას მოკლებული და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოზარდთა უნარ-ჩვევების წარმოჩენა და



ადამიანის ჯანმრთელობას მოძრაობა ქმნის

ივანე ლომიძე

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

ცნობილია, რომ ადამიანის სიცოცხლეს, როგორც ყველა ცოცხალი არსების ცხოველმყოფელებისა და მათ ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებს წარმართავს ფიზიკური აქტივობა (მოძრაობა). მოძრაობის შეზღუდვა ანუ უმოძრაობა ენიშნავს სიცოცხლის დინამიური დაცვის პრინციპებს, უფრო კონკრეტულად, ბუნების მიერ დაწესებულ ბიოლოგიურ (ევოლუციურ) კანონებს. ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნეში, ფრიდრიხ ენგელსი სამართლიანად აღნიშნავდა: „სიცოცხლე არის მოძრაობა და იქ, სადაც არ არის მოძრაობა, არც სიცოცხლეა“.

ადამიანის მოძრაობათა მრავალსახეობა, ხატოვანი გამოთქმით შეიძლება მივამსგავსოთ „გასაღების ასხმას“, რომელსაც შეუძლია მიზანმიმართულად გახსნას ორგანიზმში განთავსებული „საწყობები“, სადაც განთავსებულია მხნეობის, ოპტიმიზმის, ჯანმრთელობისა და ენერგეტიკული მარაგის რეზერვები. ჩვენ, ადამიანებს მუდმივად უნდა გვახსოვდეს, რომ ფიზიკური აქტივობა — ბუნების მიერ დაკანონებული ბრძანების შესრულების მოთხოვნილებაა: მისი შესრულება აუცილებელია ნებისმიერი ადამიანისათვის, რა თქმა უნდა ასაკის, სქესის და ჯანმრთელობის ხარისხის გათვალისწინებით. ცნობილი რუსი ფიზიოლოგი ი.არშანსკი სამართლიანად მიაჩნებდა: „ადამიანი მოძრაობითა და განვითარებით ქოქავს თავისი ცხოვრების საათს...“

ადამიანის მოძრაობითი აქტიობა ყოველთვის იყო, არის და იქნება მისი ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირების, განვითარების აუცილებელი პირობა. არისტოტელეს შეხედულებით: „ადამიანის ორგანიზმს ისე არაფერი ცვეთს და არღვევს, როგორც ხანგრძლივი ფიზიკური უმოქმედობა. ეს კი ნიშნავს იმას, რომ მოძრაობითი აქტიობის სრული გამოთქმა ან მოძრაობის მკვეთრი შეზღუდვა ადამიანის ორგანიზმზე დამლუპველად ზემოქმედებს.“

სამწუხაროდ, ადამიანთა უმრავლესობა ერთ რამეს ვერ აცნობიერებს, იმას, რომ ყოველი მათგანის ჯანმრთელობა მათ პიროვნულ თვისებებზეა დამოკიდებული და ორგანიზმს განსაკუთრებული მოვლა-პატრონობა სჭირდება, დანყებული აკვნის პერიოდიდან და დამთავრებული სიცოცხლის



უკანასკნელ ამოსუნთქვამდე.

ადამიანებს უნდა ახსოვდეთ ის, რომ მათი ჯანმრთელობა იწყება არა დაბადების პირველი წუთებიდან, არამედ, ჯერ კიდევ ნაყოფის ჩასახვამდე, რაც უშუალოდ დაკავშირებულია მათი ბიოლოგიური მშობლების ჯანმრთელობასთან და წინაპრების გენეტიკურ კოდთან. სამწუხაროა ის, რომ ამ პრობლემის გადაწყვეტას დღემდე არ ექცევა სათანადო ყურადღება.

ნებისმიერ ადამიანს, დედის მუცლადყოფნის პერიოდშიც კი, საშიშროებას უქმნის ჰიპოდინამია, ანუ კუნთური უმოქმედობა, ნაყოფი პერიოდულად განიცდის ჟანგბადისა და საკვების უკმარისობას, ე.ი. შიმშილს, რაც დადებითად უნდა შეფასდეს, რადგან ნაყოფი აქტიურობას განიცდის, შიმშილი მას აიძულებს იმოძრაოს, რათა დროულად მოიპოვოს თავისი „საარსებო პური“ პლაცენტიდან არტერიული სისხლის გადმოქაჩვის ხარჯზე. ამით, ნაყოფი აყალიბებს თავის ფიზიკურ სხეულს, ასტიმულირებს ქსოვილებისა და ორგანოების ზრდას.

ამ მხრივ საინტერესოდ გვეჩვენება ერთი გამოკვლევის შედეგი, კერძოდ: ორსულები, რომლებიც ჭარბად იღებდნენ საკვებს, მათი სისხლი მუდმივად გაჯერებული იყო მაღალკალორიული საყუათო ნივთიერებებით და საფრთხეს უქმნიდა

ნაყოფის მოძრაობას. ჭარბი საკვებით გაჯერებული ნაყოფი ჰიპოდინამიურ მდგომარეობაში გადადიოდა, რაც მის სიცოცხლისუნარიანობას ამოკლებდა, სანამ დაინყებოდა ჩვილის სიცოცხლის ოფიციალური ათვლა.

ამჟამად, ექიმები ორსულ ქალებს უკრძალავენ საკვების ჭარბ მიღებას და მეტი მოძრაობის რეკომენდაციას აძლევენ. ორსულ სპორტსმენებზე დაკვირვებამ, რომლებიც წრთვნას გადიოდნენ ცურვაში, მეცნიერებს მისცა საშუალება დაედგინათ მნიშვნელოვანი ფაქტი: სპორტსმენი დედების ბავშვები ბევრად უფრო ადრე იწყებდნენ ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებას, ვიდრე არანავარჯიშები დედების შვილები.

ჩვენს მიერ ჩატარებული გამოკვლევებით დავადგინეთ ის, რომ ახალშობილთა ყოველდღიური გამაჯანსაღებელი პროცედურები (მასაჟი და ტანვარჯიში) ხელს უწყობდა მათი სხეულის სიგრძეში ზრდასა და კუნთური მასის მომატებას, რაც შემდგომში განაპირობებდა ბავშვის ორგანიზმის ადაპტირების გაუმჯობესებას გარეთა გარემოში არსებულ არახელსაყრელ პირობებთან. ის დადებით ზემოქმედებას ახდენდა ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე. ნავარჯიშები ბავშვები გაცილებით ადვილად ექვემდებარებოდნენ აღზრდის პროცესს, სწრაფად უმუშავდებოდათ სწორი დინამიკური სტერეოტიპი და მყარად ინარჩუნებდნენ ორგანიზმის სტატიკურ და დინამიკურ ფუნქციებს (ცოცვა, ხოხვა, ჯდომა, სიარული). ბავშვის ორგანიზმში დადებითი ძვრები მით უფრო ინტენსიურად მიმდინარეობდა, რაც უფრო ადრეული ასაკიდან (სიცოცხლის პირველი დღეებიდან) ხორციელდებოდა ფიზიკური ვარჯიშებისა და მასაჟის გამოყენება.

თანამედროვე ეპოქაში ადამიანთა უმრავლესობა არაჯანსაღი იზადება და ამასთან, ისინი დროულად არ უსმენენ თავიანთი ორგანიზმის ბუნებრივ გამოძახილს, უყურადღებოდ ტოვებენ ორგანიზმის პირველ განგაშს-პირველად გამოვლენილ კლინიკურ სიმპტომებს, მოსალოდნელიდავადების განვითარების დროული აღკვეთის მიზნით. მათ, ჯერ კიდევ არ გააჩნიათ ფიზიკური კულტურის პატივისცემის ტრადიცია და სათანადო მოთხოვნილება ფაქიზად და ყურადღებით მოეპყრონ ორგანიზმის მიერ წამოჭრილ პრობლემებს. შედეგად კი-ადამიანი იმკის მრავალ დაავადებას.

ჰიპოდინამიკას ყოველთვის თან ერთვის ჰიპოკინეზია (მოძრაობის შეზღუდვა), რაც ჭარბ კვებასთან, ნერვულ დაძაბულობასთან, თამბაქოს მოწვევასთან ერთად მოიაზრება „რისკ-ფაქტორად“, რომელიც ზრდის ე.წ. „ცივილიზაციის დაავადებების“ განვითარების რისკს და მეტად საშიშია ასაკოვანი ადამიანების სიცოცხლისათვის. მეტად საინტერესოა ის, რომ ჰიპოკინეზიის მოქმედების მექანიზმი გარკვეულწილად ემსგავსება დაბერების პროცესის განვითარების დინამიკას, რასაც ხატოვნად ეძახიან „დაბერების მოდელს“.

ახალგაზრდა ადამიანის ორგანიზმის ლაბორატორიული მონაცემები, რომელიც არ ეწევა აქტიურ

მოძრაობას, იდენტურია ხანდაზმული ადამიანის მონაცემებთან. მოძრაობით განრთვნილი ადამიანი ხანგრძლივად ინარჩუნებს შრომისუნარიანობას და შემოქმედებით აქტივობას, გააჩნია მეტად მაღალი ბიოენერგეტიკული მარაგი და ადვილად იტანს სხვადასხვა სახის სიძნელეებს, ვიდრე გაუნრთვნილი, ფიზიკური აქტივობა (მოძრაობა) მაღალეფექტურია მაშინ, როცა ის შერწყმულია ჯანსაღი ცხოვრების წესთან და განპირობებულია პიროვნების ნებელოზის ხარისხზე.

ადამიანის ორგანიზმი თავისი ბუნებრივი არსით შექმნილია ისე, რომ იგი, რაც შეიძლება მეტს უნდა მოძრაობდეს. ადამიანი, რომელიც სისტემატურად ფიზიკურად ვარჯიშობს ან კიდევ ასრულებს გარკვეულ კუნთურ მუშაობას (ბევრს დადის ფეხით, დარბის, ცურავს, მუშაობს ბაღში ან მინდორში..), თავისთავად იკაჟებს საკუთარ ორგანიზმს და თუ იმავედროს ჰიგიენურ რეჟიმსაც იცავს (მაგალითად, ჭარბად არ იკვებება, არ ეტანება ალკოჰოლსა და თამბაქოს. .) ის ყოველთვის ჯანსაღ მდგომარეობაშია.

ცნობილი ფრანგი კლინიცისტი ა. ტრუსო დიდ როლს ანიჭებდა მოძრაობას: „მოძრაობას, როგორც ასეთს, შეუძლია თავისი მოქმედებით შეცვალოს ნებისმიერი სამკურნალო საშუალება, მაგრამ მთელი მსოფლიოს სამკურნალო საშუალებას არ შეუძლია შეცვალოს მოძრაობის მოქმედება“.

მოძრაობა (განსაკუთრებით რბენა) ჯანმრთელობის შენარჩუნებისათვის უმოკლესი გზაა. სიარულიც-პირველი მინიმალური ნაბიჯია ჯანსაღი ცხოვრების წესის დასამკვიდრებლად. ამის გამოძახილია ცნობილი კარდიოლოგის ვ.მეტულიცას მტკიცებულება, კერძოდ: „ის ადამიანები, რომლებიც სიარულს მთელი დღის განმავლობაში ერთ საათზე მეტს უთმობენ, გულის იშემიური დაავადებით 5-ჯერ უფრო ნაკლებად ავადდებიან, ვიდრე ისინი, ვინც სიარულს ერთ საათზე ნაკლებ დროს ანდომებენ“.

ჩვენი თანამემამულე, ცნობილი კარდიოლოგი იგორ შხვაცაბაია დარწმუნებულია იმაში, რომ “იდეაში მხოლოდ და მხოლოდ მეცნიერულად დასაბუთებულმა ფიზიკურმა დატვირთვებმა და რეჟიმმა ყოველგვარი ნამლების გარეშე - ხელი უნდა შეუწყოს ადამიანის გაჯანსაღებას, მის შესაძლებლობათა დიაპაზონის გაფართოებას და შემგუებლური დამცველი „ბასტიონის“ გაძლიერებას. სანრთვნილი ვარჯიშები ყველასათვის აუცილებელია, მაგრამ დატვირთვა უნდა იყოს ადამიანის მდგომარეობის ადექვატური. ზომიერი დატვირთვა სასარგებლოა, როგორც ავადმყოფისათვის, რომელთა შემგუებლური შესაძლებლობანი ნელ-ნელა, მაგრამ განუხრელად გაივლიან წრთვნას, ასევე ჯანმრთელებისათვის- ჯანმრთელობის გასამტკიცებლად და ბოლოს სპორტსმენთათვისაც, რათა კიდევ უფრო განავითარონ ისინი. ყოველივე იმალება დოზებში, ყველა ეტაპზე დატვირთვის თანდათანობით გადიდებაში, მოსვენება კი მუდმივი მტერია“.

კლსკოგ

ლექსო გუგუნიანი

ბაბრძელები, დასაწყისი №4

გთავაზობთ მაკორიგებებელი ვარჯიშების კომპლექსს, რომლებიც შეიძლება გამოყენებული იქნეს ოჯახურ პირობებში ჩატარებული კინეზოკორექციული მუშაობის პროცესში.

ვარჯიშთა კომპლექსი ხერხემლის გვირდითი გამრუდების გამართვის (ნიმუში)

1. ს.მ(საწყისი მდგომარეობა). ძირითადი დგომი. მივიღოთ დგომის სწორი პოზა.(ვარჯიშის სწორად აღქმისთვის გამოვიყენოთ სარკე). დგომის სწორი პოზა დავაყოვნოთ. 30-40 წმ.
2. სწორი ტანდებობის პოზაში სიარული (1 წთ).
3. სიარული მაღლა აღმართული ხელებით. (30-40 წმ).
4. ფეხის ცერებზე სიარული, ხელების უკან გატანით და ბეჭების უკან გადაშლით. (30-40 წმ).
5. სიარული ფეხის ტერფის გარეთა კიდეზე ყრდნობით, (თითები მოღუნულია, ხერხემალი გამართული), მსუბუქი, სირბილი ფეხის ცერებზე.
6. ს.მ. დგომი. ფეხები მხრების სიგანეზე, ერთი ხელი გვიდევს მკერდზე, მეორე მუცელზე. სუნთქვითი ვარჯიშები. (3-4-ჯერ).
7. ს.მ. დგომი. ფეხები მხრების სიგანეზე. წინმკლავი, ხელები მოხრილია იდაყვებში. თითები შეკრული მუშტად. ვაკეთებთ მოკრივის მოძრაობის იმიტაციას. (6-8-ჯერ).
8. ს.მ. ძირითადი დგომი. დონჯი. ჩაჯდომი. ხერხემალი გამართულია. გამართული წინ მკლავი. პოზის ვაყოვნებთ 10-15 წმ. ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას. (6-8-ჯერ).
9. ს.მ. დგომი. ფეხები მხრების სიგანეზე. დონჯი. ტანის მარჯვნივ და მარცხნივ გადახრა ხელების ფერდებზე სრიალით.
10. სუნთქვითი ვარჯიში. ზემკლავი. სხეულის გაჭიმვა, (გაზმორება) ღრმად ჩავისუნთქოთ, მიმკლავი, ამოსუნთქვა. (6-8-ჯერ).
11. ს.მ. ფეხები მხრების სიგანეზე. ჩამოშვებული ხელებით გვიჭირავს ტანვარჯიშული ჯოხი. ჯოხით ხელების აწევასთან ერთად ერთ-ერთი ფეხის უკუ-ფეხი. ჩასუნთქვა. ვუბრუნდებით საწყის მდგომარეობას. ამოსუნთქვა. (6-8-ჯერ).
12. ს.მ. ძირითადი დგომი. ხელები ჩამოშვებულია. ხელის მტევნები შეკრულია მუშტად. მუშტების შიდა მხარე შევაბრუნოთ გარეთა მხარეს და ბეჭები მიუახლოვოთ ერთმანეთს. თავი აწეულია.
13. ს.მ. იატაკზე ზურგზე წოლით. ხელები თავის ქვემოთ. ორივე ფეხის ზეფეხი. ფეხები გადავშალოთ გვერდებზე უარამდე, შევაერთოთ და გადავაჯვარედინოთ, ვეცადოთ, რომ ფეხები არ შეეხოს იატაკს. დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. (8-10-ჯერ).
14. ს.მ. ზურგზე წოლით. მარჯვენა ხელი გვიდევს მკერდზე. მარცხენა მუცელზე. შევასრულოთ სუნთქვითი ვარჯიშები (3-4-ჯერ).

ვარჯიშთა კომპლექსი კიფოზური ტანდებობის გამართვის (ნიმუში)

1. თავისუფალი სიარული (20-30 წთ). სიარულის დროს ზურგი გამართულია. ნიკაპი აწეული.
2. ს.მ. ძირითადი დგომი. ხელები დაშვებულია. ცერზე დგომში ხელების უკან გატანა ხერხემლის მკერდის ნაწილში მსუბუქი გაზნექით და ერთდროულად ფეხის უკან გატანით. ჩასუნთქვა. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. ამოსუნთქვა. გავიმეოროთ 3-ჯერ თითოეულ ფეხზე.
3. ს.მ. ძირითადი დგომი. დაშვებულ ხელებში გვიჭირავს ტანვარჯიშული ჯოხი. ნახევრად ჩაჯდომი. წელი გამართულია ორივე ხელის წინმკლავი. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. გამეორდეს 4-5-ჯერ.
4. ს.მ. ძირითადი დგომი. ხელები მკერდის წინ. ხელების სწრაფი განმკლავი. ჩასუნთქვა, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. ამოსუნთქვა. გამეორდეს 5-6-ჯერ.
5. ს.მ. დგომი. ტანვარჯიშული ჯოხი მხრებზე. წინწექი. ტანვარჯიშული ჯოხით წინმკლავი. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. გამეორდეს 5-6-ჯერ.
6. ს.მ. ზურგზე წოლით. ხელები ტანის გასწვრივ. ფეხები ნახევრად მოხრილი. თქო აწვით „ნახევარ-ხიდის“ დონეზე. ჩასუნთქვა. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. ამოსუნთქვა. გამეორდეს 5-6-ჯერ.
7. ს.მ. ზურგზე წოლით. ხელები მოხრილია იდაყვის სახსარში. ვეყრდნობით იდაყვებს. ხერხემლის მკერდის ნაწილში გაზნექი იდაყვზე დაყრდნობით. ჩასუნთქვა, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. ამოსუნთქვა. გამეორდეს 5-6-ჯერ.
8. ს.მ. მუცელზე წოლით. ხელები მოხრილია იდაყვის სახსარში. ვეყრდნობით იდაყვებს. ხერხემლის მკერდის ნაწილში გაზნექი. ჩასუნთქვა. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება.



ამოსუნთქვა. გამეორდეს 5-6-ჯერ.

9. ს.მ. მუცელზე ნოლით, დოინჯი. ტანის გაზნეკი. ერთდროულად ფეხების გაშლით, ჩასუნთქვა, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა. გამეორდეს 5-6-ჯერ.

10. ს.მ. მუცელზე ნოლით, ხელები მოხრილია იდაყვის სახსრებში. ტანვარჯიშული ჯოხი ილღიებში.- ტანის გაზნეკი, ჩასუნთქვა. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა. გამეორდეს 5-6-ჯერ.

11. ს.მ. მუცელზე ნოლით, ხელების განმკლავში გვიჭირავს ჰანტელები. მსუბუქად ვჭიმავთ კისერს, გაზნეკი ხერხემლის მკერდის ნაწილში, ბეჭები მივუალოვოთ და ავნიოთ გამართული ფეხები. საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. გამეორდეს 6-8-ჯერ. თავი დავიჭიროთ სწორად. უკან არ გადავხაროთ. სუნთქვა არ შევავოვნოთ.

12. მუცელზე ნოლით, ხელები მოხრილია იდაყვის სახსრებში, ხელებში გვიჭირავს ჰანტელები, ფეხები ერთად. მსუბუქად ვჭიმავთ კისერს, ერთდროულად ვმართავთ ხელებს და გაგვაქვს უკან, გამართულ ფეხებს ვწვეთ მალლა, შემდეგ ხელები მიგვაქვს მხრებამდე და ვაკეთებთ გაზნეკს ხერხემლის მკერდის ნაწილში. დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ვარჯიში სრულდება 6-8-ჯერ.

13. ს.მ. ოთხივე კიდურზე დგომი. ხელები მოხრილია იდაყვის სახსრებში. გავილუნოთ ხერხემლის მკერდის ნაწილში. კორპუსი (სხეული) ოდნავ დავნიოთ ძირს, იდაყვები გამართულია. (შეიძლება დაემატოს მიღებულ პოზაში ოთხით სიარული). დაუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ვარჯიში სრულდება 3-4-ჯერ. სუნთქვა ნებისმიერი.

14. ს.მ. ოთხკიდურზე დგომი. რიგრიგობით გავჭიმოთ (გავმართოთ) მარცხენა ხელი და მარჯვენა ფეხი და დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. იგივე სრულდება მარჯვენა ხელით და მარცხენა ფეხით). სუნთქვა ნებისმიერი. მეორდება 5-6-ჯერ.

15. ს.მ. ზურგით დგომი ტანვარჯიშულ კედლთან, ხელები ჩავჭიდოთ ტანვარჯიშული კედლის მანას (სახელურს) ნელის დონეზე. სხეულის წინ გადახრით

ხერხემლის მკერდის არეში გაზნეკი. სუნთქვა ნებისმიერი, ვარჯიში სრულდება 5-6-ჯერ. და ა.შ.

მეცნიერები რეკომენდაციას იძლევიან აღნაგობის განვითარების პროცესში განსაკუთრებული ყურადღება დაეთმოს სპორტული თამაშების შერჩევას. მათ მიაჩნიათ, რომ არის ისეთი სპორტული თამაშები, რომლებიც უარყოფითად მოქმედებს მოზარდების ჰარმონიულ განვითარებაზე და მაგალითისათვის მოჰყავთ ისეთი სპორტული თამაშობანი, როგორცაა ფრენბურთი და ჩოგბურთი (კორტებზე). ფრენბურთის თამაშის დროს თამაში მიმდინარეობს ორივე ხელით, რაც იძლევა შესაბამისი კუნთების სიმეტრიული წვრთნის საშუალებას. ჩოგბურთის თამაშის დროს კი მონაწილეობს ძირითადად ხელის (მარჯვენა ან მარცხენა) ხელის კუნთები და სახსრები და წვრთნა მიმდინარეობს ლოკალურად ერთ-ერთ მათგანზე. მეორე ხელი პასიურ მდგომარეობაშია და ფაქტიურად წვრთნის ზემოქმედება მასზე არ ხდება. ეს მაგალითი ცხადყოფს, რომ როდესაც ტანდევობის, ან სხვა სისტემების (ორგანოების) კორექციასთან გვაქვს საქმე, გულდასმით უნდა იქნეს განხილული ყოველი მოძრაობა, ვარჯიში და მისი შემადგენელი ილეთი, დადგინდეს მათი დადებითი და უარყოფითი მხარეები და შემდეგ იქნეს დანიშნულ ვარჯიშისთვის.

ფიზიკური აღზრდა, საერთო აღზრდის განუყოფელი ნაწილია. ადამიანის ფიზიკურ განვითარებაზე დამოკიდებულია მისი მომავალი — სპეციალობის შერჩევა, პროფესიული უნარი, სიცოცხლის ხანგრძლივობა, შრომითი წარმადობა. მოძრაობა, ადამიანის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებაა. შესაბამისად, ადამიანი ყველაზე ადრეული ასაკიდან უნდა მიეჩვიოს ფიზიკური კულტურის ელემენტებს. ფიზიკური აღზრდასა და სპორტს მოაქვს ენერჯია და სიცოცხლის ხალისი. წრთვნის და აჩვენებს დისციპლინას, ფორმაში აყენებს და აკოხტავებს აღნაგობას. ხოლო, კარგი აღნაგობა, როგორც ზემოთ ვთქვით, ფიზიკური აღზრდის ძირითადი მაჩვენებელია.

განმარტებითი ლექსიკონი

ქცევა - ადამიანის მოთხოვნილების დაკმაყოფილების მიზნით განხორციელებული მოქმედებაა. ადამიანის ფსიქიკა ქცევაშია ჩართული და შემეცნების საშუალებით აზროვნებას და მოძრაობით მოქმედებას აძლევს მნიშვნელობას. ქცევაში ვლინდება ადამიანის აქტივობა. ქცევა, პიროვნების აქტივობის გამოვლენაა და იგი ვლინდება იმდენად, რამდენადაც მომნიშვნელებულია ფსიქიკა გარკვეული ქცევისათვის. ერთი სიტყვით, ადამიანის ქცევითი მოქმედება მისი ფსიქიკის განვითარების ადეკვატურია.

მეხსიერება არის ადამიანის ტვინის ერთ-ერთი თვისება, რომელიც ალბეჭდავს და ალადგენს განვლილ ცხოვრებას. ანსხვავებენ მოძრაობით და ქცევით (მოძრაობასთან და ქცევასთან დაკავშირებულ) მეხსიერებას. გრძნობის ორგანოების მიერ წარმოშობილ (მხედველობის, სმენის, ყნოსვის, გემოვნების, შეხების) მეხსიერებას და ემოციონალური განცდების მეხსიერებას.

ადამიანები განსხვავდებიან მეხსიერების ხარისხით: დამახსოვრების სისწრაფით, მეხსიერების ბანკში შენახვის ხანგრძლივობით, დამახსოვრებული მოვლენების მოცულობით, მეხსიერების სიზუსტით (მოვლენების ასახვის სიზუსტით) და ა.შ.

წიწველი გამოფენა ფორუმი 14 ივნისი 2009









შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებს პირადობის მოწოდებები გადაეცათ

1 ივნისს, ბავშვთა დაცვის საერთაშორისო დღესთან დაკავშირებით, იუსტიციის სამინისტროს სამოქალაქო რეესტრის სააგენტოს თავმჯდომარე გიორგი ვაშაძე შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე სკოლის მოსწავლეებს ეწვია და მათ პირადობის მოწოდებები გადასცა. სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე ბავშვებისთვის საიდენტიფიკაციო დოკუმენტების პრობლემის მოგვარების თხოვნით სამოქალაქო რეესტრის სააგენტოს თბილისის 198-ე სკოლის ხელმძღვანელობამ მიმართა. სამოქალაქო რეესტრის სააგენტოს წარმომადგენლებმა მოზარდებს პირადობის მოწოდებებისთვის აუცილებელი ფოტოსურათები ადგილზე უფასოდ გადაუღეს და დოკუმენტები დაუმზადეს. პირადობის მოწოდებები თბილისის 198-ე სკოლის 30-მდე მოსწავლეს გადაეცა. როგორც გიორგი ვაშაძემ განაცხადა, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებს დოკუმენტების აღების პრობლემა ჰქონდათ და ძალიან მნიშვნელოვანია დღეს მათთვის პირადობის მოწოდების გადაცემა. “მე მინდა მივმართო ყველა მშობელს, რომელთა შვილებსაც დაბადების, პირადობის მოწოდებები არ გააჩნიათ, ასეთ შემთხვევაში ბავშვები თავიანთი უფლებების სრულყოფილ რეალიზებას ვერ მოახ-

დენენ. დოკუმენტის ასაღებად მშობლები უნდა გამოცხადდნენ სამოქალაქო რეესტრის სააგენტოს ტერიტორიულ სამსახურებში, სადაც ეს დოკუმენტები უფასოდ გაიცემა”, - განაცხადა ვაშაძემ. აღსანიშნავია, რომ მოქალაქეების დოკუმენტირების პრობლემის მოგვარებისათვის სამოქალაქო რეესტრი მუდმივად მუშაობს და ასეთ შემთხვევებში მოსახლეობას ადგილზე უფასოდ ემსახურება.



პოლ მაკარტნიმ პაროლიმპიელებს მხარი დაუჭირა

2008 წელს, სერ პოლ მაკარტნიმ, გამოუშვა ორი ვიდეორგოლი, რომლითაც დიდი ბრიტანეთის საზოგადოებას მოუწოდებდა გაეღოთ ფულადი შემოწირულობები შეზღუდული შესაძლებლობების ადამიანებისთვის პეკინის პაროლიმპიურ თამაშებში გასამგზავრებლად. აქციის ორგანიზატორების აზრით ეს იქნებოდა ყველაზე დიდი მხარდაჭერა ინგლისელი პაროლიმპიელებისათვის.

პირველი რგოლი ასახავდა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანების ვარჯიშისა და შეჯიბრებების პერიპეტივებს. ძირითადი აქცენტი გაკეთდა არა იმ საოცარ შედეგებზე, რომელსაც ამყარებდნენ სპორტსმენები, არამედ მათ სიამოვნებაზე, რომელსაც მიღწეულისაგან იღებდნენ. ვიდეორგოლის რეჟისორი იყო ლუკ სკოტი, საქვეყნოდ ცნობილი რიდლი სკოტის ვაჟი, ხოლო მისი ვიდეორგოლის მშვენება იყო პოლ მაკარტნის კომპოზიცია “Live and Let Die”. მეორე რგოლში — პირდაპირ მოუწოდებდა საზოგადოებას სერ პოლ მაკარტნი შეენირათ ფულადი სახსრები ინგლისელი პაროლიმპიელებისათვის.



ეპოციზი და სტრუქტურა

ნონა ოქონაშვილი

გაბრიელა, დასაწყისი იხ №4

რატომ ეხმარება ასე კარგად ფიზიკური ვარჯიში და სპორტული თამაშები სტრესული სიტუაციების კონტროლს და ნერვული გაღიზიანების შეზღუდვას?

ადაპტიური სპორტის საფუძველს წარმოადგენს შეჯიბრების შემოქმედებითი პროცესი და მასში მონაწილეობისათვის მიზანმიმართული მზადება, ნარჩენი ფუნქციების დახმარებით ადაპტაციურ კომპენსატორული (დარღვეული ფუნქციის აღდგენა.) შესაძლებლობების განვითარება მისაწვდომ ბიოლოგიურ დონემდე და ინდივიდუალური სპორტული ტექნიკის სრულყოფა. ფსიქოფიზიკური პროცესების დარღვეული ნონასწორობის აღდგენა საპირისპიროდ მიმართული რეაქციის ან იმპულსების წარმოქმნის გზით.

ფიზიკური ვარჯიშების პროცესში სიძნელეების დაძლევა, რომლის გადალახვა თავის მხრივ იწვევს გარკვეული ხარისხის რისკის ფაქტორს (ექსტრემალურ პირობებს), ასრულებს დეპრესიის, ფრუსტრაციის მიერ გამოწვეული სხვადასხვა ფსიქიკური დაძაბულობის პროფილაქტიკის ფუნქციას.

დეპრესია არის ავადმყოფური სევდიანობა, უგუნებობა, უიმედობის გრძნობა, რომელიც ახასიათებს ზოგიერთ ფსიქიკურ დაავადებას ან გამოწვეულია მძიმე ტრავმის შედეგად მიღებული ფსიქიკური აშლილობით. დეპრესია ხშირად ვითარდება უარყოფითი ემოციების შედეგად და ჩვეულებრივ გაივლის ხოლმე გამომწვევი მიზეზების მოსპობის ან გარკვეული დროის გავლის შემდეგ. მას ახასიათებს აზროვნების და მოძრაობის პროცესების შენელება, გუნება-განწყობილების დაქვეითება, უმადობა, უსიამოვნო შეგრძნებები გულის არეში. დეპრესიის მძიმე ფორმის დროს ვითარდება თვითმკვლელობის დაუოკებელი სურვილი, გუნება განწყობის მკვეთრი დაქვეითება, სურვილების გაქრობა, ინდიფერენტულობა, ინტელექტუალური შესაძლებლობების დაქვეითება და ა.შ.

ფრუსტრაცია თავისი არსით წარმოადგენს ემოციური ხასიათის ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას (დაძაბულობა, შფოთიანობა, გულგატეხილობა), რომელიც აღმოცენდება ისეთ სიტუაციაში, როდესაც პიროვნება გარკვეულ მოვლენებს აღიქვამს როგორც გარდაუვალ საშიშროებას, რომელიც ხელს უშლის დასახული მიზნის მიღწევაში, ამათუ იმ მოთხოვნილების შესრულებაში. ფრუსტრაციის ძალა და მისი ზეგავლენა დამოკიდებულია როგორც გამომწვევი მიზეზის დონეზე (ღირებულებაზე),

ასევე დასახული მიზნის სიახლოვეზე. ფრუსტრაციის რეაქცია შეიძლება გამოვლინდეს აგრესიით მარტივ მოქმედებაზე ან ფანტაზიის სამყაროში გადასვლის სახით და ა.შ.

ინვალიდების ცხოვრების პროცესში ხშირად წარმოიშვება მარტოობის და გარიყულობის განცდის პრობლემა, რომელიც ძირფესვიანად ცვლის პიროვნების ცხოვრების შინაარსს.

მარტოობის განცდა ერთ-ერთი სერიოზული სოციალური და ფსიქოლოგიური პრობლემაა. წლების მანძილზე ფსიქოლოგები და სოციალოგები განიხილავდნენ მარტოობის პრობლემის სხვადასხვა ასპექტებს. მიუხედავად აზრთა სხვაობისა, ერთი ცხადია, მარტოობა აღიქმება, როგორც სუბიექტური, ინდივიდუალური და უნიკალური განცდა. მისთვის დამახასიათებელია საკუთარ თავში ჩაღრმავების, ჩაკეციის გრძნობა. იგი არ არის ლოკალური და მთლიანად მოიცავს ადამიანს. მარტოობის გრძნობა წარმოშობს ჩვეული ურთიერთობების დარღვევას, დაკავშირებულია იმედების გაცრუებასთან, რომლებზეც ორიენტირებული იყო პიროვნება ცხოვრების მომავალი გეგმების განხორციელებისათვის. ამიტომ, მარტოობის გრძნობა წარმოშობს შფოთვას, შიშს და შეიძლება გამოიწვიოს მძიმე ფორმის ფსიქიკური დარღვევები.

ყოველივე ზემოთ აღნიშნული საფუძველს იძლევა მარტოობის განცდა სტრესის პოტენციურ წყაროდ და ინდივიდუალური ტრაგედიის მიზეზად ჩაითვალოს (ლ.უგულავა, ა.გრიგოლავა, 2002).

ამიტომ დეპრესიის, ფრუსტრაციის, მარტოობის და საკუთარი არასრულფასოვნების შეგრძნებიდან გამომწვეული სხვადასხვა დაძაბულობის დაძლევის და საკუთარ ძალებში რწმენის დაბრუნების საუკეთესო გზა ადაპტიური ფიზიკური აღზრდისა და ადაპტიური სპორტის უსაზღვრო საშუალებების გამოყენება წარმოადგენს.

ფიზიკური ვარჯიშები და სპორტული თამაშები, რომლებიც სრულდება სხეულის თავისუფალი სწრაფი ვარდნებით და ბრუნვაში გადაადგილებით, უეცარი აჩქარებით, მოულოდნელი წინააღმდეგობების გადალახვით და ა.შ. იწვევს „მწვავე“ შეგრძნებებს, რომლებიც თავის მხრივ ააქტიურებენ ენდორგენურ სისტემებს და გამოყოფენ ე.წ. ენდორფინებს — „ბედნიერების“ ჰორმონებს. აქედან გამომდინარე გარკვეული წინააღმდეგობის მიერ გამოწვეული შიშის თუ შიშნარევი მღელვარების გადალახვა, წინააღმდეგობის დაძლევა, ადამიანში იწვევს მნიშვნელოვან კმაყოფილებას, პიროვნულ თვით-

რეალიზაციას, სიამაყეს, სრულფასოვნების აღქმის და საკუთარი საზოგადოებისათვის სასურველ პიროვნებად კუთვნილების გრძნობას.

სიხარულის და ეიფორიის შეგრძნებას, რომელიც გამონვეულია სიძნელეების დაძლევის, ბოლო წლებში უკავშირებენ ჰორმონების — ენდორფინების ძლიერ გამოყოფას. ისინი აქტიურად გამოიმუშავდებიან ფიზიკური ვარჯიშების დროს, რომელიც ამტანობას ანვითარებს. ენდორფინები მორფინის მსგავსი ნივთიერებებია, რომლებსაც გამოიმუშავებს ჰიპოფიზი (ჰიპოფიზი — შინაგანი სეკრეციის ჯირკვალი, ტვინის დანამატი. იგი გამოიმუშავებს ოცდაათამდე ჰორმონს, რომლებიც გავლენას ახდენენ ორგანიზმისა და ქსოვილების ზრდაზე, რძის გამოიმუშავებაზე, ნივთიერებათა ცვლასა და შინაგანი სეკრეციის სხვა ჯირკვლების, მაგალითად, ფარისებრი, ფარისებრაზლო, კუჭქვეშა, თირკმელზედა ჯირკვლების ფუნქციაზე და ა.შ.) სხვადასხვა სიტუაციაში, მათ შორის დაძაბული ფიზიკური აქტივობის დროს. ის, რომ ენდორფინები მორფინის მსგავსი ნივთიერებებია, შეიმჩნევა მათ მიერ გამოწვეული ანალგეზურ ანალგეზია (ბერძ. — ტკივილის შეგრძნების დაკარგვა.) ეფექტზე შესაძარებელ დოზებში — ამტკიცებს ამერიკელი მეცნიერი კენეტ კუპერი. — ისინი შეიძლება 200-ჯერ უფრო ეფექტური იყოს მორფინზე. მისი გავლენა ორგანიზმზე თითქმის ფენომენალურია. ისინი ქმნიან ნეტარების ბუნებრივ შეგრძნებებს. რამდენიმე გამოკვლევის შემდეგ, რომელიც ჩაატარეს შოტლანდიელმა სპეციალისტებმა XX საუკუნის 70-იან წლებში, გამოიქვეყნა ენდორფინების მოლეკულების აგებულება და დადგინდა

კავშირი ეიფორიის, ნეტარების შეგრძნებებსა და ენდორფინების გამოყოფას შორის მძიმე დაძაბული ფიზიკური შრომის შემდეგ. ეს შეგრძნება შეიძლება გაგრძელდეს საკმაოდ მაღალი ინტენსივობით, ნახევარი საათიდან ერთ საათამდე და შეიძლება კიდევ უფრო მეტხანს.

რიგ შემთხვევაში ენდორფინი შესანიშნავი და ეფექტური ანესთეტიკია. (ანესთეზია — ბერძნ. უგრძნობლობა, გაუტკივარება.). ორგანიზმში ენდორფინების არსებობა შეიძლება აიხსნას იმ შემთხვევით, რომ ფეხბურთელი, რომელიც ძლიერად დაიზიანებს ფეხს თამაშის დასაწყისში, თამაშობს მატჩის დარჩენილ ნაწილს და ვერ ამჩნევს, რომ ფეხი დაზიანებული აქვს.

ენდორფინები ამსუბუქებენ გონებრივი მოქმედების ზოგიერთ პრობლემებს. ფსიქიატრები უკვე მრავალი წელია იყენებენ ფიზიკურ ვარჯიშებს და სპორტული თამაშების ელემენტებს ანტიდეპრესანტებად, როგორც სტანდარტულ პროცედურას. დეპრესიის დროს ენდორფინების რაოდენობა ხანდახან ძალზე დაბალია და ასეთ სიტუაციაში ფიზიკურ აქტიურობას ამალელებს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება, რადგანაც იგი სწევს ენდორფინების დონეს.

ბევრი ექიმი თვლის, რომ ფიზიკური ვარჯიშები საუკეთესო ბუნებრივი ფიზიოლოგიური ტრანკვილიზატორებია. დეპრესიებთან ბრძოლის გარდა, ფიზიკურ ვარჯიშებს, ზოგიერთ შემთხვევაში იყენებენ სტრესების შესარბილებლად და მღელვარების მოსახსნელად.

საერთაშორისო მარათონი



სეულში ჩატარდა საერთაშორისო მარათონი, სადაც მონაწილეობდნენ შვიდი ქვეყნის წარმომადგენლები. მამაკაცთა შორის საპრიზო ადგილებისათვის ბრძოლა გაიმართა ფინიშის სწორზე. დღეისათვის ყველაზე სწრაფ სპორტსმენად აღიარებულმა ერნსტ ვან დეიკმა მხოლოდ მესამე ადგილი დაიკავა და გამარჯვებულს მხოლოდ ორი წამით ჩამორჩა. გამარჯვებული გახდა ავსტრალიელი კურტ ფინლი. გამარჯვებულმა მარათონული დისტანცია - 42 კილომეტრი და 195 მეტრი გადალახა 1 საათში 29 წუთში და 49 წამში. მეორე ადგილი დაიკავა შეჯიბრების მასპინძელმა. კორეელმა, სუკ ვან ხონგმა. უნდა აღინიშნოს, რომ მეექვსე ადგილს პირველისაგან მხოლოს სამი წამი ჰყოფდა.

ქალთა შორის (ნახევარმარათონის დისტანცია) პირველი ადგილი დაიკავა რუსეთის წარმომადგენელმა სვეტლანა იაროშევიჩმა (1:13.03).

კუჭისა და თორმეტიგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება

მერაბ ბუაძე

*თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის ბავშვთა ქირურგიის
მიმართულების ასოც. პროფესორი.
პედიატრიული კლინიკის ქირურგიული ენდოსკოპიის განყოფილების გამგე,
არასამთავრობო ორგანიზაცია "საქართველოს ჰელიკობაქტერიული კვლე-
ვის ჯგუფის ხელმძღვანელი"*

წყლული – ეს არის კუჭის ან თორმეტიგოჯა ნაწლავის ლორწოვანი გარსის დარღვევის შედეგად გამონეული ლოკალური დეფექტი, რომლის გამწვანებაც დაკავშირებულია ანთებით პროცესთან. წყლული შესაძლოა განვითარდეს მწვავედ და უმეტეს შემთხვევაში იგი ქრონიკულია. უკანასკნელი 2 ათწლეულის განმავლობაში მნიშვნელოვანი მიღწევები კუჭის წყლულოვანი დაავადების მკურნალობაში განაპირობა *Helicobacter Pylori* – ს და არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო მედიკამენტების როლის დადგენამ დაავადების განვითარებაში.

1982 წელს რობინ ვარენისა და ბარი მარშალის მიერ აღმოჩენილი პილორული ჰელიკო ბაქტერიის როლი კუჭისა და 12 გოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების და კუჭის კიბოს განვითარებაში დღეს უკვე საყოველთაოდაა აღიარებული და ეს მკვლევარები 2005 წელს ნობელის პრემიით დაჯილდოვდნენ. 1982 წლის აღმოჩენამდე, მედიცინაში დამკვიდრებული პარადეგმა – “არ არის მაღალი მჟავიანობა, არ არის წყლული” – სამართლიანად შეცვალა ცნობილი ამერიკელი მეცნიერის დ. გრაჰამის ახლებურმა ფორმულირებამ: “არ არის მაღალი მჟავიანობა და პილორული ჰელიკობაქტერია, არ არის წყლული”.

უმეტეს ავტორთა მონაცემებით ინფექციის შექმნა ხდება ბავშვთა ასაკში, მსოფლიოს მოსახლეობის დაახლოებით მესამედი ინფიცირებულია პილორული ჰელიკობაქტერიით, თუმცა მათ გარკვეულ ნაწილს არ აღენიშნებათ ინფექციასთან დაკავშირებული რაიმე მანიფესტირებული კლინიკური ნიშნები. ისეთი დაავადებები, როგორცაა: კუჭისა და 12 გოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება, ბაქტერიული გასტრიტიები (ქრონიკული აქტიური, ქრონიკული პერსისტული, ატროფიული) და კუჭის ონკოლოგიური პათოლოგიები (ადენოკარცინომა და მალტ-ლიმფომა), ანუ ეგრეთწოდებული პილორულ ჰელიკობაქტერიასთან ასოცირებულ დაავადებები კლინიკურად მანიფესტირებს მსოფლიოს მოსახლეობის დიდ ნაწილში და მერყეობს განსხვავებულ ეთნიკურ, სოციალურ ჯგუფებს შორის. მათი გამოვლინება განსაკუთრებით მაღალია განვითარებად ქვეყნებში, სტატისტიკური ანალიზით დადგენილია რომ ამ ბაქტერიით ინფიცირებისას დაახლოებით 6-ჯერ იზრდება კუჭის ონკოპათოლოგიის განვითარების რისკი.

ჰელიკობაქტერიული კვლევა ფართოდ მიმდინარეობს მსოფლიოს ნამყვან უნივერსიტეტებსა და სამეცნიერო ცენტრებში. აღნიშნული კვლევის შემაჯამებელ ეტაპად მიჩნეული უნდა იყოს სამი ძირითადი დოკუმენტი, თანამედროვე კონცეფციების გათვალისწინებით, 1997 წელს ევროპის ჰელიკობაქტერიული კვლევის ჯგუფის მხარდაჭერით მიღებულია მასტრისის-ის ევროპული კონსენსუსები (2000 წელს მოხდა მეორე, ხოლო 2005 წელს მესამე რედაქციის მიღება), 1997 წელს ამერიკის შეერთებული შტატების ჯანდაცვის ეროვნული ინსტიტუტის კონსენსუსი, რომლებიც არეგულირებენ ჰელიკობაქტერიულ ინფექციასთან-ასოცირებულ დაავადებათა მართვის სტრატეგიებს და იძლევიან პრაქტიკულ რეკომენდაციებს დაავადებათა დიაგნოსტიკის, მკურნალობის საკითხში. მესამე დოკუმენტს წარმოადგენს ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის კიბოს კვლევის საერთაშორისო სააგენტოს მიერ, 1992 წელს პილორული ჰელიკობაქტერია კუჭის დისტალური ეპითელიარული კიბოს განვითარებაში I კლასის კარცინოგენად გამოცხადება.

სამედიცინო კლინიკების სხვადასხვა განყოფილებებში. *Pylori*-სთან ასოცირებულ დაავადებათა დიაგნოზით ჰოსპიტალიზებულ ავადმყოფთა რიცხვი მაღალია. განსაკუთრებით ყურადსაღებია ის გარემოება რომ მათი უმრავლესობა ქირურგიულ სანოლებზე მოდის, სადაც სტაციონარში მოხვედრის მიზეზები, სიცოცხლისათვის საშიში ისეთი გართულებებია როგორცაა: კუჭის და თორმეტიგოჯა ნაწლავის წყლულის პერფორაცია, პროფუზული გასტროდუოდენური სისხლდენა, დეკომპენსირებული პილოროსტენოზი, მალიგნიზაცია და სხვა. აქედან გამომდინარე დროული დიაგნოსტიკის შემთხვევაში დღესდღეობით, მსოფლიოში დაგროვილი გამოცდილებისა და ცოდნის გამოყენება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანს ხდის იმ ფაქტებს, რომ წყლულოვანი დაავადება განკურნებადია და შესაძლებელია ეფექტური პრევენციული სისტემის შემუშავება და განვითარება.

ნორმალური მდგომარეობისას, კუჭის მჟავის გამოყოფასა და კუჭის ლორწოვანის დამცავ მექანიზმებს შორის არის ფიზიოლოგიური ბალანსი, ლორწოვანი გარსის დაზიანება და წყლული ვითარდება იმ შემთხვევაში, როდესაც ბალანსი



სურათი 1. პილორული ჰელიკობაქტერია

აგრესიულ ფაქტორებსა და დამცავ მექანიზმებს შორის ირღვევა. აგრესიულმა ფაქტორებმა, როგორცაა ანთების სანინალმდეგო არაჰორმონალური მედიკამენტების მიღება, ალკოჰოლი, ნიკოტინი, შესაძლებელია იმოქმედოს ლორწოვანის დამცავ მექანიზმზე და გამოიწვიოს წყალბადის იონების უკუშენოვა, და შესაბამისად ეპითელური უჯრედების დაზიანება.

HELICOBACTER PYLORI-ს მიერ წარმოქმნილი დაავადების გამომწვევი ფაქტორები

კუჭის ლორწოვანზე ბაქტერიის ფიქსირების მომენტი არის ინფექციური პროცესის დასაწყისი, ისინი განლაგდებიან კოლონიების სახით უჯრედშორის სივრცესა და კედლის მიმდებარე ლორწოში. ბაქტერია დაფარულია გლიკოკალიქსით, რომლის შემადგენლობაშიც შედის ნახშირწყალბადის შემცველი პოლიმერი, რომელიც აუცილებელია კუჭის ეპითელიოციტებზე ბაქტერიის ადგეზიისათვის. ამით აიხსნება წყლულოვანი დაავადების სიხშირე პირველი ჯგუფის რეზუს-დადებით პაციენტებში. ბაქტერია გამოიმუშავებს და გამოყოფს სხვადასხვა პათოლოგიურ ფერმენტებს და გენებს. მათი რაოდენობის ზრდა მაჩვენებელია ბაქტერიის აგრესიულობისა. მაგალითად ფერმენტი ურეაზა-შლის კუჭში შარდოვანას, გამოყოფა ამიაკი, რომელიც იწვევს კუჭის პარიეტალურ-უჯრედოვან უკმარისობას. ახდენს უჯრედში ATP ინჰიბიციას და არღვევს უჯრედის ენერგეტიკულ ბალანს. ურეაზა-არის პოტენციური ანტიგენი, რომელიც ზრდის ანტისხეულების პროდუქციას და სხვა ფაქტორების აგრესიას.

კატალაზა, სუპეროქსიდისმუტაზა- არღვევს კუჭის ლორწოს, რის შედეგად მატულობს კუჭის მჟავე ფაქტორის აგრესიული ზემოქმედება

ციტოტოქსინები წყლულის წარმომქმნელი ფუნქცია-ციტოპათოგენური ენზიმი CagA, VacA, BabA, IceA - და სხვა ციტოტოქსინის გამომწვევი გენები. ჩაგამავე დროს წარმოადგენს- ონკომარკერს. ბაქტერიის ზემოქმედებით ხდება კუჭის უჯრედების სტიმულაცია, რაც იწვევს გასტრინის მომატებას, რომელიც აძლიერებს მარილმჟავას პროდუქციას, პარალელურად ხდება კუჭის ანტრალური ნაწილის-უჯრედების ინჰიბიციაც, რომელიც გამოყოფს გასტრინის გამანეიტრალებელ— სომატოსტატინს. .

pylori-ის ლიკვიდაციის შემდეგ კუჭის ფიზიოლოგიური ფუნქცია ნორმალიზდება.

კუჭის წყლული თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულისგან განსხვავებით უფრო ხშირად გვხვდება ხანშიშესულ პაციენტებში – ყველაზე კუჭის წყლულის ნახევარზე მეტი გვხვდება მამაკაცებში და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულისგან განსხვავებით მისი მალიგნიზაცია უფრო ხშირია.

კუჭის წყლულოვანი დაავადებისას სიმპტომები ძირითადად დამოკიდებულია წყლულის მდებარეობაზე. დაავადების ერთ-ერთი ყველაზე ხშირი გამოვლინება არის ტკივილი, რომელიც ძირითადად გვხვდება კუჭის არეში, პაციენტს ტკივილი უმცირდება ანტაციდების ან საკვების მიღების შემდეგ.

კუჭის წყლულის არსებობის დროს საკვების მიღებამ შესაძლოა ტკივილი გაამწვავოს. იმ შემთხვევაში თუკი წყლული განვითარებულია პილორულ ნაწილში, შესაძლებელია ტკივილთან ერთად აღინიშნებოდეს ობსტრუქციის (კუჭის გასავლის შევიწროების გამო საკვების გაძნელებული გადასვლის ნიშნები) – პირღებინება, გულისრევის შეგრძნება, ბოყინი.

თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული ხასიათდება გახანგრძლივებული ტკივილით, საკვების მიღების შემდეგ ტკივილი მცირდება ან საერთოდ ქრება, თუმცა ეს მდგომარეობა გრძელდება საკვების მიღებიდან მხოლოდ 2 – 3 საათი. დუოდენალური წყლულისთვის ყველაზე სპეციფიური მახასიათებელია ღამის ტკივილები – ტკივილი იმდენად მწვავეა რომ პაციენტს ეღვიძება.

კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების დიაგნოსტიკისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი და ინფორმატიულია ენდოსკოპია, ვიზუალური დათვალიერების გარდა, მისი მეშვეობით შესაძლებელია ენდოსკოპიური ბიოფსიის აღება, რომელიც ძალიან მნიშვნელოვანია მალიგნიზირებული ან კეთილთვისებიანი წყლულის დიფერენცირებისთვის. დაავადების არსებობის შემთხვევაში ასევე აუცილებელია პაციენტს ჩაუტარდეს ტესტი – Helicobacter Pylori - ის არსებობაზე. როგორც წესი, დაავადების მქონე პაციენტების უმრავლესობას ტესტის შედეგები აქვთ დადებითი. ბაქტერიის დეტექცია შესაძლებელია მოხდეს ინვაზიურად. კუჭის ლორწოვანი გასრის ბიოპტატზე ბაქტერიის არსებობა დგინდება მისი პროდუქტის – ურეაზას არსებობით. არსებობს რეაქტივები - რომლის მეშვეობითაც ხდება კვლევის ჩატარება. თითოეული მათგანი შეიცავს ურეას და – ის ინდიკატორს. თუკი Helicobacter Pylori არის, მაშინ ბაქტერიული ურეაზა კიტში არსებულ ურეას გარდაქმნის ამიაკად, რომელიც ცვლის PH – ს, და საბოლოოდ იცვლება ფერი. არაინვაზიური მეთოდი, ბაქტერიის არსებობის დადგენისათვის არის ანტისხეულების დეტექცია პლაზმაში, სისხლში. ფეკალური ანტიგენის ტესტები, და ასევე მნიშვნელოვანია სასუნთქი ტესტი - ამ შემთხვევაში დგინდება ურეაზას ენზიმური მოქმედება. ტესტის

დროს პაციენტი იღებს ურეას მონიშნული იზოტოპით - C1₃. 30 წუთის შემდეგ, ამოსუნთქული CO₂ – ის დეტექცია მონიშნულ იზოტოპ C1₃ – თან ერთად მიანიშნებს რომ კუჭში მოხვედრის შემდეგ მოხდა ურეაზას დაშლა, თავის მხრივ ეს მაჩვენებელია კუჭში ურეაზას არსებობისა. ურეაზა კი თავის მხრივ Helicobacter pylori – ის პროდუქტია. ფეკალური ანტიგენის ტესტის დროს ხდება დადგენა ბაქტერიის ანტიგენების არსებობისა ფეკალურ მასებში.

დიაგნოზის დადგენს შემდეგ აუცილებელია ადექვატური მკურნალობის ჩატარება, რათა თავიდან იქნას აცილებული შემდგომი გართულებები. მკურნალობა მოიცავს, Helicobacter Pylori– ის არსებობის შემთხვევაში მის საწინააღმდეგო მკურნალობას, არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო მედიკამენტების მიღებისგან თავის შეკავებას, ანთისეკრეტორულ თერაპიასთან ერთად. კუჭის წყლულოვანი დაავადების მქონე პაციენტს, რომელსაც თან აღენიშნება Helicobacter Pylori ინფექცია, ენიშნება პროტონის ტუმბოს ინჰიბიტორის მედიკამენტები (ომეპრაზოლი/ ლანსოპრაზოლი/პანტოპრაზოლი რაბეპრაზოლი/ეზომეპრაზოლი), რომელზეც დაფუძნებული სამმაგი თერაპია. 2.მაკროლიდი – კლარიტრომიცინი. 3. ამოქსაცილინი. მკურნალობის ხანგრძლივობა განისაზღვრება ექიმის მიერ. ალტერნატიულად შესაძლებელია ამოქსაცილინის ჩანაცვლება მეტრონიდაზოლით. მკურნალობის შემდეგ პაციენტების 85- 90% -ს აღენიშნება ბაქტერიის სრული ერადიკაცია და წყლულის შეხორცება. ოთხმაგი თერაპია გამოიყენება პაციენტებისთვის, რომლებსაც არ აღენიშნებათ გაუმჯობესება სამმაგი თერაპიის ჩატარების შემდეგ. ოთხმაგი თერაპია მოიცავს: ბისმუტის კოლოიდური სუბსტრატქტის დენოლის დამატებას და ანტიბიოტიკების შეცვლას.

ანტიბიოტიკის მკურნალობის შემდეგ რეკომენდირებულია პრობიოტიკების დანიშვნა, რათა თავი-

დან იქნას აცილებული ანტიბიოტიკების უარყოფითი ზემოქმედება ნაწლავის ფლორაზე.

გამომწვევი მიზეზის დადგენის და მკურნალობის შემთხვევაში პროგნოზი საუკეთესოა. მკურნალობასთან ერთად სასურველია პაციენტისთვის რეკომენდაციები - თამბაქოს მოხმარების შეწყვეტა, ასპირინის, და ასევე სხვა ტიპის ანთების საწინააღმდეგო არაჰორმონალური მედიკამენტების მიღებისგან თავის შეკავება, ალკოჰოლის მოხმარების შემცირება.

დანერგული სადიაგნოზო და კომპლექსური სამკურნალო მიდგომა მკვეთრად ზრდის მკურნალობის ეფექტურობას; ამავედროულად იგი გამიზნულია ონკოლოგიური გართულებების (კუჭის წყლულის მალიგნიზების) საწინააღმდეგოდ; კომპლექსური მკურნალობა გაცილებით ხარჯთეფექტურია ვიდრე რადიკალური ქირურგიული ჩარევა; იგი მინიმუმამდე ამცირებს ქირურგიული გართულებების განვითარების შესაძლებლობას რის გამოც გარკვეულწილად პრევენციული ღონისძიების რანგში გვევლინება. ყოველივე ამის გათვალისწინებით წყლულოვანი დაავადების მკურნალობა პრინციპულად ახალ მნიშვნელობას იძენს, განსაკუთრებით თუ მის სადიაგნოზოდ გამოყენებული იქნება სრულყოფილი სტანდარტული ალგორითმი. მკურნალობის დახვეწა და სრულყოფა თანდათან უკანა პლანზე სწევს დაავადების მკურნალობის ქირურგიულ მხარეს. სავსებით რეალურია ის ფაქტი რომ დაავადების შემთხვევათა აბსოლუტური უმრავლესობა სრულად განკურნებადია სპეციფიკური მკურნალობის კურსის შემდეგ. ქირურგიული მკურნალობის ჩვენებას წარმოადგენს დაგვიანებული დიაგნოზირების შედეგად კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების გართულებული ფორმების მკურნალობა, რომლებიც არ ექვემდებარებიან მედიკამენტოზურ თერაპიას.

ადაპტიური ფიზიკური ალბრდა ოჯახის პირობებში

თეიმურაზ მიძიაშვილი

გაბრძნობა, დასაწყისი №4

24

ის, რომ სისტემატიური ფიზიკური ვარჯიში სხვადასხვა დაავადებების წინააღმდეგ ბრძოლის საშუალებაა, დიდი ხნის წინათ იყო ცნობილი.— „თუ ფიზიკურად ვარჯიშობ, არაა აუცილებელი მიიღო წამალი. ზომიერად და დროულად ფიზიკურად მოვარჯიშე ადამიანი არ საჭიროებს იმ წამალს, რო-

მელიც ავადმყოფობისათვის არის საჭირო“ — წერდა ავიცენა ჯერ კიდევ 1000 წლის წინათ.

ოჯახურ პირობებში მოწყობილი სპორტული კუთხე და ამის საფუძველზე ადაპტიური ფიზიკური ალბრდის დანერგვა, ფიზიკური რეაბილიტაციის უწყვეტობის ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილი იქნება.

ცხოვრების თანამედროვე წესის გამო, ადამიანი იძულებულია დროის უმეტესი ნაწილი მჯდარ მდგომარეობაში გაატაროს. პროფესიების უმრავლესობას მჯდარ მდგომარეობაში ასრულებს. უმეტეს დროს ავტოტრანსპორტში ხარჯავს, ინფორმაციის უმეტეს ნაწილს ადამიანი მჯდარ მდგომარეობაში იღებს. ასე რომ, ადამიანი თავის ცხოვრების მეტ ნაწილს მოძრაობის გარეშე ატარებს.

დადგენილია, რომ ჯანმრთელი ადამიანები, რომლებიც გონებრივ შრომას ეწევიან, 2-3-ჯერ მეტად ავადდებიან ათეროსკლეროზით, ჰიპერტონიით და გულის იშემური დაავადებებით, ვიდრე ფიზიკური შრომით დაკავებულნი. მოძრაობითი აქტიურობის დაქვეითება ხელს უწყობს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის დარღვევას და ცხიმების დაგროვებას. ზედმეტი წონა კი—დაავადებების მთავარი მიზეზია. აქედან გამომდინარე, ცხოვრების უმოძრაო წესი, ჯანმრთელი ადამიანისათვისაც სახიფათოა. ამიტომ, ფიზიკური აღზრდა ზოგადად, გადამწყვეტ როლს თამაშობს მათი ფიზიკური რეაბილიტაციის და სოციალური ინტეგრაციის პროცესში.

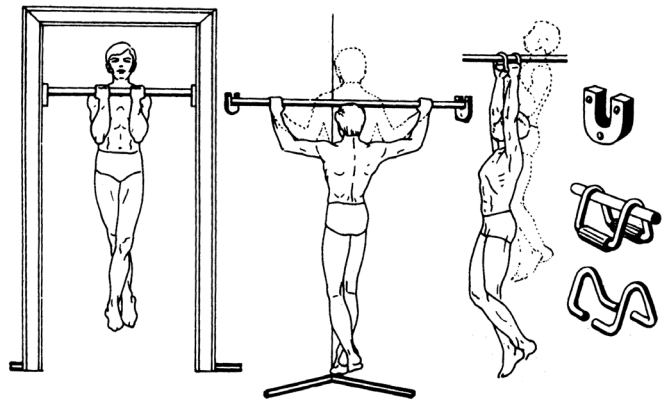
ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენება განსაკუთრებით საჭიროა ბავშვების, სიჭაბუკის და სიჭარმაგის ასაკში. ეს აიხსნება იმით, რომ ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლა ყოველი ათი წლის მანძილზე კლებულობს დაახლოებით 7-8%-ით. მდგომარეობის გამოსწორება კი შეიძლება ფიზიკური ვარჯიშების სისტემატური ჩატარებით. ამიტომ, ოჯახში სპორტული კუთხე, გარდა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისა, ოჯახის წევრთა ჯანსაღი ნაწილისთვისაც აუცილებლობას წარმოადგენს.

ამრიგად, ოჯახში სპორტული კუთხე, გარდა იმისა, რომ შეასრულებს ფიზიკური რეაბილიტაციის სამუშაოს, ოჯახის სხვა წევრების ჯანმრთელობის ამაღლების, სხვადასხვა დაავადებებთან ბრძოლის და ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრების საშუალებაც იქნება.

როგორ მოვანყოთ ოჯახურ პირობებში სპორტული კუთხე?

პირველ რიგში განვსაზღვროთ, ვინ ივარჯიშებს მასზე. ბავშვებისათვის შევარჩიოთ შედარებით მცირე ზომის სპორტული იარაღები, ვიდრე დიდებისათვისაა საჭირო. აგრეთვე, მოწყობილობების და ტრენაჟორების შერჩევა უნდა მოხდეს მოვარჯიშის სქესის, ასაკის, ფიზიკური შესაძლებლობების საფუძველზე და ბოლოს, ვითვალისწინებთ სახლის დაგეგმარებას, მის საერთო ფართობს, ავეჯის განლაგებას და ა.შ.

მცირემეტრაჟიანი ბინებში, ან ოთახში სპორტული კუთხისათვის საკმარისია გამოვიყენოთ 1-2 მ² ფართი. ფართი თავისუფალი უნდა იყოს ავეჯისაგან, რადგან ვიმოძრაოთ თავისუფლად. ვარჯიშის წინ, იატაკზე დავაფინოთ ხალიჩა ან ფარდაგი, განვალაგოთ უმარტივესი სპორტული იარაღები (ტანვარჯიშული გორგოლაჭები, ესპანდერი, ჰანტელებით, მცირე წონის გირები და ა.შ.) იმ ოთახის



სურ. 1

კარების სვეტებზე, სადაც მოთავსებულია სპორტული კუთხე, შეიძლება დამონტაჟდეს მოსახსნელი ღერძი. (სურ. 1) ვარჯიშისაგან თავისუფალ დროს სპორტული ინვენტარ-იარაღები უნდა ინახებოდეს ნებისმიერ მოსახერხებელ ადგილზე (კარადაში, აივანზე, სარდაფში და ა.შ.).

გარდა საცხოვრებელი ფართისა, სპორტული კუთხის მოსაწყობად შეიძლება გამოვიყენოთ ნებისმიერი ფართი, რომელიც აკმაყოფილებს სანიტარულ-ჰიგიენურ მოთხოვნებს. მაგალითად, მრავალსართულიან სახლებში სპორტულ კუთხისათვის შეიძლება გამოვიყენოთ სართულის საერთო სადარბაზო, რომლის შესახებაც შეთანხმებული იქნება მეზობლებთან. იქ შეიძლება განლაგდეს ტანვარჯიშული კედელი, ტანვარჯიშული სკამი, მოსახსნელი ღერძი, ჭერზე შეიძლება ჩამოიკიდოს ტანვარჯიშული რგოლები და ა.შ.

საერთოდ, სპორტული კუთხის მოწყობის დროს, ბევრი რამ დამოკიდებულია იმ ადამიანის ფანტაზიაზე და მონდომებაზე, რომელიც აწყობს სპორტულ კუთხეს. იმ ადამიანებმა, რომლებსაც გააჩნიათ ესა თუ ის ფიზიკური ნაკლი ან დეფექტი, სუსტი ფიზიკური მომზადება და სურთ აიმაღლონ (გაიუმჯობესონ) საკუთარი ჯანმრთელობა, დასაწყისში უნდა შეიძინონ ისეთი იარაღები, როგორიცაა ჯანმრთელობის ბადრო, ტანვარჯიშული გორგოლაჭი, სპორტული ტრენაჟორი „გრაცია“, ესპანდერები (ზამბარისა და რეზინის), ამორტიზატორები (რეზინის ლახტი, რეზინის ბინტი), მოწყობილობა მასაჟისათვის. შემდგომში, ხანგრძლივი ვარჯიშის პროცესში სპორტულ კუთხეს შეიძლება მიემატოს ჰანტელები (ჩამოსხმული და დასაშლელ-ასაწყობი), გირები, შტანგა, ტანვარჯიშული კომპლექსი „ჯანმრთელობა“. ქვედა კიდურების განვითარებისათვის და ამტანობის სრულყოფისათვის მიზანშეწონილია მიემატოს ველოტრენაჟორი, ხოლო ზედა კიდურების განვითარებისათვის სანიჩბოსნო (მოსასმელი) მოწყობილობა-ტრენაჟორი, თუმცა, ეს უკანასკნელი, თანაბრად ანვითარებს როგორც ზედა, ასევე ქვედა კიდურების კუნთებს.

რადგან სარეაბილიტაციო, გამაჯანსაღებელ და

სპორტული წვრთნის პროცესში დიდი ადგილი უკავია ტრენაჟორებს, განვსაზღვროთ მათი მნიშვნელობა.

ტრენაჟორი არის სასწავლო-სავარჯიშო მოწყობილობა, რომელიც გამოიყენება მოძრაობითი ჩვევების განვითარებისათვის, ადამიანის საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დარღვეული ფუნქციის აღსადგენად, ორგანიზმის სხვადასხვა ჯგუფის კუნთების განვითარებისათვის, მანქანების, მექანიზმების, მართვის ტექნიკის შესწავლისათვის.

ტრენაჟორები თავის დანიშნულების მიხედვით იყოფა ოთხ ჯგუფად:

1. ფიზიკულტურულ-გამაჯანსაღებელი;
2. სპორტული;
3. სამკურნალო-სარეაბილიტაციო;
4. საწარმო-ტექნიკური.

ტრენაჟორის გამოყენების პროცესში არსებითად მალდება ადამიანის ორგანიზმის საციცოცხლო რეზერვები, საუკეთესო საშუალებაა ჰიპოდინამიკის და ჰიპოკინეზიის პროფილაქტიკისათვის. ამიტომ, გარდა ავადმყოფთა და ინვალიდთა ფიზიკური რეაბილიტაციისა, ჯანმრთელ ადამიანების ყოველდღიური ცხოვრების პროცესში ტრენაჟორებს დიდი ადგილი უჭირავთ. აქედან გამომდინარე, შეიძლება დავასკვნათ, რომ ტრენაჟორები წარმოადგენს განსაკუთრებულ მატერიალურ-ტექნიკურ იარაღს, ან სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, წარმოადგენს ნებისმიერი სასწავლო-საწვრთნო და საკორექციო პროცესის მატერიალურ-ტექნიკური უზრუნველყოფის განსაკუთრებულ საშუალებას. ტრენაჟორების კონსტრუქცია ისეა შემუშავებული, რომ დიდ ადგილს არ იკავებენ, კომპაქტურია და მოსახერხებელი. ეს სავარჯიშო მოწყობილობები, მართლაც „ოჯახური“ და საუკეთესო საშუალებაა მარტო, ცალკე ვარჯიშისათვის. ამრიგად, ტრენაჟორები წარმოადგენენ ტექნიკურ მოწყობილობას, რომლებიც უზრუნველყოფენ მოცემულ სტრუქტურაში, სპორტული ვარჯიშების შესრულების დროს, ფიზიკური განვითარების ძირითადი საშუალების — მოძრაობის რიტმის, ტექნიკის, მოძრაობითი ჩვევების ათვისებას, ფორმირებას და სრულყოფას.

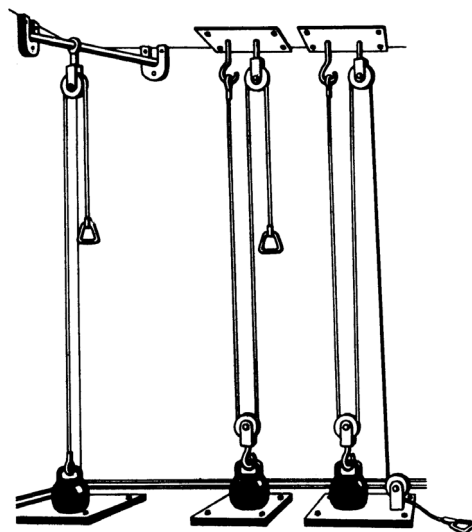
ახლა კი, როდესაც განვსაზღვრეთ გამოსაყენებლად აუცილებელი სპორტული იარაღები, ყურადღებით დავათვალიეროთ ჩვენი სახლი და გადავწყვიტოთ, სად მოვანყოთ სპორტული კუთხე.

სპორტული კუთხე სასურველია მოეწყოს ნათელ ადგილზე, სადაც უფრო უხვად ხვდება მზის სხივები და სუფთა ჰაერის ნაკადი. ამისათვის, ყველაზე უკეთესი იქნება, ადგილი შევარჩიოთ ფანჯარასთან ან აივანზე გასასვლელ კარებთან. ეს ადგილი ბინაში ყველაზე განათებულია და სუფთა ჰაერით მარადგება. აქვე კედელზე, შეიძლება განვალაგოთ თაროები სპორტული იარაღების შესანახად. იატაკზე უნდა დავაფინოთ ხალიჩა ან ფარდაგი ნოლითი ვარჯიშების შესასრულებლად. კედელზე, მოსახერხებელ ადგილზე ჩამოვკიდოთ სარკე, რომლის ნი-

ნაც დავაკვირდებით და კონტროლს გავუწევთ ჩვენს მოძრაობებს.

შემდეგ, შევარჩიოთ ადგილი ღერძის მოსაწყობად, რომელზედაც სრულდება მთელი რიგი სასარგებლო ვარჯიშთა კომპლექსები. ღერძი შეიძლება დამონტაჟდეს კარების სვეტებზე, ან მოვანყოთ ორი კედლის კუთხის სივრცეში. ორივე შემთხვევაში ღერძის დასამაგრებლად გამოიყენება ნალისებრი სამაგრები(სურ1), რომლებიც შეიძლება გაკეთდეს როგორც მეტალისაგან, ასევე გამოიჭრას მაგარი ხისაგან. სამაგრები მაგრდება შერჩეული სიმაღლის გათვალისწინებით კარების სვეტებზე ან კედლებზე ჭანჭიკების გამოყენებით. ღერძად შეიძლება გამოვიყენოთ მრგვლად გამოჭრილი ხის ძელაკი ან წყლის მილის ნაჭერი(სურ1). ვარჯიშის შემდეგ ასეთი ღერძი იოლად იხსნება.

ღერძი შეიძლება ასევე გამოვიყენოთ სიმძიმეების ასანევ მოწყობილობად. ღერძზე გადავკიდებთ თოკს, რომლის ერთ ბოლოში მოვაბამთ გირს, ჰანტელს, რკინის ნაჭერს და ა.შ. ვარჯიშის დროს, რომ არ დაზიანდეს იატაკი და ჩავახშოთ ხმაური, იატაკზე დავაფინოთ პოროლონი და ზემოდან დავადოთ ფანერა. იმისათვის, რომ შევამციროთ თოკის ხახუნი და უფრო ეფექტური გავხადოთ ვარჯიში, უკეთესი იქნება გამოვიყენოთ ჭოჭონაქი, რომელიც დამაგრდება ღერძზე. (სურ. 2)



სურ. 2

ჩვენ შევეცადეთ ზოგადად აგვეხსნა ოჯახურ პირობებში სპორტული კუთხის მოწყობის პრინციპი. მაგრამ, ეს იმდენად დელიკატური საკითხია, რომ მზამზარეული რეკომენდაციების და დებულებების შემოთავაზება შეუძლებელია. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, სპორტული კუთხის მოწყობის დროს, ბევრი რამ დამოკიდებულია მომწყობის მონდობებაზე და ფანტაზიაზე. როდესაც საქმე გვაქვს ფიზიკურ რეაბილიტაციასთან და კორექციასთან, უნდა ვიცოდეთ, რომ აღნიშნული მიზნისათვის ყველაზე უფრო ტრენაჟორი და სპორტული იარაღი არ გამოგვადგება. როგორც ყველა ადამიანია ინდივიდუალური, ასევე ინდივიდუალურია ყველა

ნაკლი და დეფექტი და ამიტომ მას განსაკუთრებული მიდგომა სჭირდება. შეიძლება მოხდეს ისე, რომ დაზიანების ინდივიდუალური ხასიათიდან გამომდინარე, სპეციალური ნახაზით, სპეციალური ტრენაჟორის დამზადება მოგვიხდეს. მოსალოდნელია მოხდეს ისე, რომ მთელი ჩვენი შრომა წყალში ჩაიყაროს, ვინაიდან, რამდენიმე ხნის შემდეგ, ვარჯიშის ინტერესი დიკარგოს და სპორტული ტრენაჟორები და იარაღები გამოუსადეგარი გახდეს. ფიზიკური ვარჯიშებისადმი ასეთი ცივი განწყობის გამომწვევი მიზეზი შეიძლება მრავალი იყოს. მაგალითად, კუნთებში არასასიამოვნო შეგრძნებები (ტკივილი, დაღლილობა და ა.შ.) საერთო განწყობილების გაუარესება, გულაცრუება, ხშირად ვერ ამჩნევენ ნაკლის თუ დეფექტის გამოსწორების გაუმჯობესებას

და ა.შ. ხშირ შემთხვევაში, ყველა ამ უარყოფითი შეგრძნებების და ემოციების საფუველი გახლავთ ვარჯიშების არასწორი დაგეგმვა და წარმართვა. დასაწყისში გამოიყენებოდა ძალზე ძლიერი ან არასაკმარისი დატვირთვა, არასწორად იყო შერჩეული ვარჯიშთა კომპლექსები და სავარჯიშო იარაღები. არ ვიცოდით ვარჯიშების მნიშვნელობა, ვარჯიშები სახეობების და მისი დატვირთვის ნიშანთვისებების მიხედვით. არ იყო დაცული ვარჯიშის დროს აუცილებელი პერიოდულობა და დოზირება და ა.შ. ამიტომ, საჭიროა ძირითადი მეთოდური წესების და რეკომენდაციების ცოდნა, რომლებიც პირველ ეტაპზე მოგვცემენ ვარჯიშთ სწორად წარმართვის საშუალებას.

ბაბრძილა შებუბ ნომერში



ნმიდა ილია მართალი (ჭავჭავაძე — 1907)
20 (2-08) ივლისი

ნმიდა ილია მართალი (ილია გრიგოლის ძე ჭავჭავაძე) 1837 წლის 27 ოქტომბერს (ძველი სტილით) დაიბადა კახეთში, სოფ. ყვარელში. პირველ დაწყებითი განათლება მან ოჯახში მიიღო: ილიამ შეისწავლა წერა-კითხვა, ლოცვები, საღვთო ისტორია. რვა წლის ილია ყვარლის მთავარ დიაკონ ნიკოლოზ სეფაშვილისათვის მიუბარებიათ — მასთან გატარებულმა სამმა წელმა წარუშლელი კვალი დატოვა ნმიდანის ცხოვრებაში.

ილიამ სწავლა თბილისის კერძო პანსიონში, შემდგომ კი კეთილშობილთა გიმნაზიაში გააგრძელა. მშობლები მას ადრე გარდაეცვალა და დაობლებული ოჯახის პატრონობა მამიდა მაკრინემ იტვირთა.

1857 წელს ილია პეტერბურგის უნივერსიტეტის იურიდიული ფაკულტეტის სტუდენტი გახდა, სადაც ის ძალიან ბევრს კითხულობდა, განსაკუთრებით ძველი ქართული წიგნებით იყო დაინტერესებული, აკადემიური მოსწრებაც მაღალი ჰქონდა. მან მეოთხე კურსიდან მიატოვა სწავლა და 1861 წელს ღრმად და მრავალმხრივ განსწავლული დაბრუნდა საქართველოში. ამის შემდეგ არ ყოფილა არც ერთი დღე, არც ერთი წუთი, რომ მას საქართველოსთვის არ ეფიქროს. საჭირო იყო ერის გამოღვიძება, მართალი სიტყვის თქმა, . . . ილია არ ერიდებოდა მწარე მხილებას.

ეროვნული ინტერესები აიძულებდა ილიას, ისტორიკოსის ფუნქციები ეკისრა: მათიანეებს უღრმავდებოდა, ეძებდა, იკვლევდა და საქართველოს ღირსების შემლახავებს, ისტორიის ფალსიფიკატორებს ღირსეულ პასუხს სცემდა. ამ მხრივ აღსანიშნავია მისი წერილების ციკლი „აი, ისტორია“ და „ქვათა ლაღადი“. დიდი ქართველი მოღვაწე ხშირად იმეორებდა: „რა ენა ნახდეს, ერიც დაეცესო“. იგი ზრუნავდა ენის სინამდისათვის, იბრძოდა მისი უფლებების დასაცავად სკოლებში. მან დაარსა ქართველთა შორის წერა-კითხვის გამავრცელებელი საზოგადოება.

ჯერ კიდევ თავისი მოღვაწეობის დასაწყისში განაცხადა ილია მართალმა; „სამი ღვთაებრივი საუნჯე დაგვრჩა ჩვენ მამა-პაპათაგან: მამული, ენა, სარწმუნოება“. . . მას საქართველოს ეკლესიის ავტოკეფალიისათვის მებრძოლთა რიგებშიც ვხედავთ: 1905 წლის ოქტომბერში დასწრება ნმიდა ნიკოლოზის ეკლესიის სასწავლებლის შენობაში გამართულ სამღვდელთა კრებას, რომელიც საქართველოს ეკლესიის ავტონომიის საკითხს მიეძღვნა, მეთაურობდა საზოგადო მოღვაწეთა ჯგუფს, რომელმაც კავკასიის მეფისნაცვალს მიმართა თხოვნით მხარი დაეჭირა ქართველთა ბრძოლისათვის ავტოკეფალიის დასაბრუნებლად.

ილიას მოღვაწეობა იმდენად აღიზიანებდა და აშინებდა ეკლესიას და ყოველგვარი ეროვნულობის წინააღმდეგ საბრძოლველად შექმნილ სატანური მოძღვრების გზაბნეულ მიმდევრებს, რომ 1907 წლის 30 აგვისტოს თბილისიდან საგურამოში მიმავალი ილია ვერაგულად მოკლეს.

მთელი საქართველო დასტიროდა ნმიდა ილიას ცხედარს. ილიამ სიცოცხლეშივე შეუწოდო თავის მკვლევებს ცნობილი ლექსით „ლოცვა“.

„ . . . რომ მტერთათვისაც, რომელთ თუნდაც გულს ლახვარი მკრან,

გთხოვდე: შეუხდე, არ იციან, ღმერთო, რას იქმან. ”

1987 წელს საქართველოს ეკლესიის ნმიდა სინოდმა განიხილა ილია ჭავჭავაძის ღვანლი ერისა და ეკლესიის წინაშე და განაჩინა. „ილია ჭავჭავაძე შერაცხულ იქნას ნმიდანად და ეწოდოს მას ილია მართალი“.

„ვინა თქვა უანი უხალჩაზა?...“

მურთაზ კანკაძე

ქუთაისში, წითელ ხიდთან, წყალტუბოსა და მეზობელ სოფლებთან დამაკავშირებელ საგარეუბნო ავტოსადგურთან, ყოველთვის ხალხმრავლობაა. მდინარე რიონის სანაპიროსა და გაბაშვილის გორიდან დაშვებულ უზარმაზარ კლდეს შორის მდებარე გალავნიანი ტაბიძის ქუჩაზე დაქრინ აჭრელებული სამარშუტო მიკროავტობუსები, ნაირ-ნაირი მსუბუქი და სატვირთო ავტომანქანები. განიერ ტროტუარზე, რომელიც მოსაცდელის მოვალეობას ასრულებს, ირევიან ბარგიანი და უბარგო მგზავრები.

ადამიანების ფუსფუსსა და ტრანსპორტის გნიასს ხშირად არღვევს მუსუკის მხიარული ჰანგები. წვერ-გაუპარსავი, ხალვათად ჩაცმული შუახნის მამაკაცი მონდომებით წელავს ძველ, კლავიშებჩაცვენულ გარმონს და მის წრიპინს გაურკვეველ ბგერებს აყოლებს. ზოგჯერ დოლიც თან დააქვს და განრიგის მომლოდინე მძლოლები „აკომპანიატორობას“ უწევენ, თან გაცვეთილი ქურთუკის ჯიბეში ხურდა ფულს უყრიან.

ასე იწყება აქაურთათვის კარგად ნაცნობი დათა იობიძის თითქმის ყოველი დილა. შუა ხნის ასაკის მიუხედავად არც ბიძას ეძახის ვინმე და არც ბაბუას. ის ყველას-თვის დათაა, კეთილი და გულუბრყვილო..

დათა გუმბრელია. დაბადებიდან შეზღუდული შესაძლებლობების მქონეთა. სკოლაში არ უვლია და ბუნებრივია, წერა-კითხვა არ იცის. ფულს კი ცნობს, მაგრამ ანგარიში ერევა. სახლში მოხუცი დედამა და ცოლშვილიანი ძმა ჰყავს. თავის დროზე კოლმეურნეობაში ჩაის მტვირთავად უმუშავნია. ახლაც ხელს აშველებს ოჯახს. სადამოს სოფელში ალაღად ნაშოვნი გროშებით შექმნილი პურით ბრუნდება.

ინათებს თუ არა, დათა თავის განუყრელი გარმონით ამოჩემებულ ადგილს ესტუმრება. დიდი გალავნიანის ძეგლის გვერდით, ძელსკამზე ჩამომჯდარი ღიღინით იმ სევდას იქარვებს, გაუსაძლისმა ცხოვრებამ რომ ქუჩაში გამოაგდო და ასე წვალეებით უხდევდა თავის რჩენა. ზევიდან კი ბრინჯაოში გაცოცხლებული მგოსანი თითქოს ჩურჩულით ეუბნება „ვინა თქვა შენი უბედურება, არა, დღესა ხარ შენ ბედნიერი!..“



საქართველოს ჩემპიონატი მკლავჭიდში



28 მაისს სპორტკაფე „მსოფლიო სპორტში“ გაიმართა საქართველოს ჩემპიონატი მკლავჭიდში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე სპორტსმენებს შორის. ჩემპიონატი 70-მდე სხვადასხვა ასაკის მკლავჭიდელმა მიიღო მონაწილეობა. შეჯიბრება, სადაც საქართველოს თითქმის ყველა რეგიონის წარმომადგენელმა გამოსცადა მკლავის სიმაგრე, 7 წონით კატეგორიაში ჩატარდა. განსაკუთრებით დაძაბული ფინალური ორთაბრძოლები გამოდგა, სადაც მონაწილეებმა ყველაზე მეტი ჟინი გამოავლინეს.

ტურნირის ორგანიზატორი საქართველოს პაროლიმპიური კომიტეტი გახლდათ, სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა დეპარტამენტთან ერთად. გამარჯვებულებსა და პრი-



ზიორებს მედლებთან და დიპლომებთან ერთად სპორტის დეპარტამენტის მიერ დანესებული ფასიანი საჩუქრები გადაეცა. ჩემპიონ-პრიზიორები სპორტის დეპარტამენტის ხელმძღვანელობამ – დეპარტამენტის თავმჯდომარემ დავით ნამგალაურმა და მისმა მოადგილეებმა – გია გალდავამ და ირაკლი სამყურაშვილმა დააჯილდოვეს.

საქართველოს პაროლიმპიური კომიტეტის ვიცე-პრეზიდენტის – გიორგი ნასიძის თქმით – ტურნირი ტრადიციული გახდება და სამომავლოდ, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებს სპორტის სხვა სახეობებშიც მიეცემათ თავის გამოჩენის შანსი.

საქართველოს ჩემპიონატი მკლავჭიდში

მემარჯვენეები

მსუბუქი წონა

- 1 – ვახო ახოზაძე
- 2 – შოთა ომანაშვილი

საშუალო წონა

- 1 – ბესო ლეკიაშვილი
- 2 – მერაბ დუკაშვილი

მძიმე წონა

- 1 – იაგო გორგოძე
- 2 – ფრიდონ ელიზბარაშვილი

სუპერფინალი

- 1 – ბესო ლეკიაშვილი
- 2 – იაგო გორგოძე

მემარცხენეები

- 1 – იაგო გორგოძე
- 2 – რატი იონათამიშვილი

ოზურგეთი

- 1 – ავთო ჭახნაგია
- 2 – დათო ჭოჭუა

ყრუ მუნჯები

მსუბუქი წონა

- 1 - ბეჟან ქორიძე
- 2 - დავით რუბენია

მძიმე წონა

- 1 - კობა სირაძე
- 2 - ვლადიმერ კვინიკაძე



პაროლიმპიური თამაშების ისტორია

თეიმურაზ მიქიაშვილი

პატივცემულო რედაქცია, ამასწინათ ევროსპორტის არხზე ვიხილე არაჩვეულებრივი გადაცემა, რომელიც საერთაშორისო პაროლიმპიურ თამაშებს ეძღვნებოდა. ძალიან სამწუხაროა, რომ საქართველოს მრავალრიცხოვანი ტელეარხმა, არ ისურვა, ფართო საზოგადოებისათვის გაეცნო საერთაშორისო საინვალიდო სპორტული მოძრაობა. გთხოვთ, თქვენი ყურნალის საშუალებით გვიამბოთ მსოფლიოს საინვალიდო სპორტულ მოძრაობაზე, კერძოდ პაროლიმპიურ თამაშებზე.

პატივისცემით, ირაკლი სართანია, თბილისი.

ინვალიდის ეტლებით სპორტის განვითარება დაიწყო მეორე მსოფლიო ომის დამთავრების შემდეგ. მის დამაარსებლად ითვლება, ინგლისელი მეცნიერი, ლუდვიგ გუტმანი, რომელიც მუშაობდა,

ლონდონის ახლომდებარე პატარა ქალაქ, სთოქმანდევილის ჰოსპიტლში, ნეიროქირურგად. მან პირველმა დაიწყო ამპუტირებულებთან ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარება, რამაც დიდი შედეგი გამოიღო მათი ფიზიკური რეაბილიტაციის პროცესში. ამავე ჰოსპიტალში, 1944 წელს, პირველად ჩატარდა შეჯიბრებები ინვალიდის ეტლებით ამპუტირებულთა შორის. აღნიშნულმა თამაშებმა საზოგადოების დიდი ინტერესი და პრესის გამომხაურება გამოიწვია. შემდგომში ამპუტირებულთა და პარალიზებულთა საერთაშორისო თამაშებს ეწოდა სთოქმანდევილის თამაშები. „მთავარი ის კი არ არის, რაც დაიკარგა, არამედ, მნიშვნელოვანია ის, რაც დარჩა“,—ამბობდა ლუდვიგ გუტმანი. კლინიკური სპორტიდან წარმოშობილი თამაშების პროგრამას დაემატა მშვილდოსნობა. სპორტის ეს სახეობა, ლუდვიგ გუტმანს, მიაჩნდა იდეალურ საშუალებად

იმ ჯგუფის კუნთების განვითარებისათვის, რომლებიც განლაგებულია დაზიანებული ზურგის ტვინის ზედა დონეზე. უფრო მეტიც, ეს სპორტის ერთერთი სახეობაა, რომელიც სპორტსმენ-ადაპტანტს საშუალებას აძლევს იასპარეზოს ჯანმრთელი სპორტსმენების თანასწორად. შემდგომში, უფრო გაიზარდა სპორტის სახეობების რაოდენობა და მიერთდა მაგიდის ჩოგბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ცურვა, მძლეოსნობა და ა.შ. სთოქ-მანდევილის პაციენტები, მართლაც რომ კარგად გრძნობდნენ თავს სპორტულ თამაშებში მონაწილეობით, მაგრამ მათი პოტენციალი, თითქმის სათანადოდ არ იქნა შეფასებული ექიმების მიერ. ისინი უფრო მეტ ყურადღებას ამახვილებდნენ ინვალიდების ავადმყოფობაზე, ხოლო მათი სპორტსმენებად ჩამოყალიბების საქმე, სამომავლოდ გადადეს. მიუხედავად ამისა, საერთაშორისო საზოგადოება ბევრს უნდა უმაღლოდეს სთოქ-მანდევილის საერთაშორისო მოძრაობას, რომელმაც დაამკვიდრა ზურგის ტვინის დაავადებათა მკურნალობის ახალი მეთოდები. მრავალი ექიმი ესტუმრა სთოქ-მანდევილს ამ მეთოდების შესასწავლად. თუმცა, ლუდვიგ გუტმანს ხშირად აკრიტიკებდნენ კიდევ ასეთი მეთოდების დამკვიდრების გამო, ბრალს სდებდნენ ზომიერ მეტ მზრუნველობაში. გუტმანი თვლიდა, რომ ინვალიდები არ უნდა ყოფილიყვნენ მიჯაჭვული მხოლოდ ინვალიდთა ეტლებს, მათაც უნდა ჰქონოდათ საშუალება, დამტკბარიყვნენ ცხოვრებით. ამისათვის კი უნდა შეცვლილიყო თავად საზოგადოების მიდგომა ინვალიდებისადმი.

1948 წლის 27 ივლისს ჩატარდა სთოქ-მანდევილის პირველი თამაშები პარალიზებულიათვის, სადაც მონაწილეობდა, სულ 16 პაციენტი. იმავე დღეს, ლონდონში, საზეიმოდ გაიხსნა ზაფხულის საერთაშორისო ოლიმპიური თამაშები. ამ ღონისძიების წყალობით, ლუდვიგ გუტმანს დაეხმარა საერთაშორისო ოლიმპიური თამაშების პარალელურად პარაპლეგიკთა საერთაშორისო თამაშების ჩატარების იდეა (ეს იყო მცდელობა, მოეხდინათ საინვალიდო სპორტის ინტეგრაცია ოლიმპიურ თამაშებთან და შეეფასებინათ, თუ რამდენად მიიღებდა საზოგადოება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებს). საინვალიდო ეტლებით თამაშების ჩატარების ორგანიზაციას საფუძვლად დაედო ფუნქციონალური შესაძლებლობის კლასიფიკაცია

და თამაშებში კულტივირებული სპორტის სახეობებში შეჯიბრების ჩატარების წესების მცირედი ცვლილებები.

1959 წელს, ლუდვიგ გუტმანმა, თავის წიგნში— „სთოქ-მანდევილის თამაშების წესები პარალიზებულიათვის“, გამოაქვეყნა დამუშავებული წესები სპორტის ყველა სახეობისათვის. „სთოქ-მანდევილის თამაშების მიზანია,—წერდა გუტმანი,—მსოფლიოს ყველა ქვეყნის პარალიზებული ადამიანის გაერთიანება საერთაშორისო სპორტულ მოძრაობაში. „დაე, სპორტმა შთაბეროს იმედი და გაამხნევოს ათასობით პარალიზებული“—შესანიშნავი ადამიანის ლუდვიგ გუტმანის ნოვატორულმა წამოწყებამ, მისი საქმიანი და ადამიანური თვისებების წყალობით, შესაძლებელი გახდა ისეთი სპორტული მოძრაობის შექმნა, რომელმაც საოცრად გარდაქმნა, არა მარტო ინვალიდთა, არამედ მათი ნათესავების, მეგობრების, ახლობლებისა და საერთოდ მთელი საზოგადოების ცხოვრება.

ინვალიდთა სახსრებით, პენსიონერებისა და სხვათა შემოწირულობების საშუალებით, სთოქ-მანდევილში აშენდა სტადიონი. ქალაქის ხელმძღვანელობამ და ამ ქალაქში მაცხოვრებლებმა ყველაფერი გააკეთეს იმისათვის, რომ სტადიონზე მოსვლა ყოფილიყო სასიამოვნო და დასამახსოვრებელი. ინვალიდი სპორტსმენებისათვის კი, შეიქმნა ყველა პირობა, ვარჯიშისა და შეჯიბრებებისათვის. 1957 წელს, სთოქ-მანდევილში, პარაპლეგიკთა საერთაშორისო თამაშებში მონაწილეობისათვის ჩამოვიდა 360 სპორტსმენი მსოფლიოს 24 ქვეყნიდან ყოველწლიურმა სთოქ-მანდევილის თამაშებმა, მოიპოვა საერთაშორისო სპორტული ფედერაციის სტატუსი და პოპულარული გახდა მთელ მსოფლიოში. მის უდიდეს პოპულარობაზე ისიც მეტყველებს, რომ ყოველწლიურად სთოქ-მანდევილში ტარდება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვთა, როგორც ეროვნული, ასევე საერთაშორისო თამაშები.

მსოფლიოში პარალიმპიური თამაშების დანყება სათავეს 1960 წლიდან იღებს. რომის ზაფხულის XVII ოლიმპიური თამაშების არენაზე პირველად გამოვიდნენ ინვალიდი სპორტსმენები, რათა ოლიმპიური წესების მიხედვით შერკინებოდნენ ერთმანეთს. თამაშებს მიესალმა და წარმატება უსურვა რომის პაპმა, იოანე XXII-მ. თამაშებში მონაწილეობდა



მსოფლიოს 23 ქვეყნის 400 ათლეტი.

ზაფხულის II პაროლიმპიური თამაშები ჩატარდა ტოკიოში, 1964 წლის ნოემბერში. ტოკიოს პაროლიმპიურმა თამაშებმა, მსოფლიოს საზოგადოების უდიდესი ყურადღება გამოიწვია. იაპონელებმა, რომლებმაც გადაიტანეს ატომური დაბომბვის საშინელება ხიროსიმასა და ნაგასაკში, განსაკუთრებული ყურადღება გამოიჩინეს სპორტსმენ-ინვალიდების მიმართ. ამ თამაშებმა, ნათელყო პარალიმპიურ ადამიანთა უდიდესი შესაძლებლობები. გადალახეს რა დიდი მანძილი იაპონიამდე, მონაწილეობა მიიღეს, როგორც სპორტულ შეჯიბრებებში, ასევე მრავალრიცხოვან ღონისძიებებში და დანახეს მთელ მსოფლიოს, რომ მათაც შეუძლიათ სპორტული რეკორდების დამყარება, დიდი, თვალსაჩინო საქმეების კეთება და არაფრით ჩამორჩებიან ჯანმრთელ ადამიანებს არც სპორტულ ასპარეზზე.

თამაშების შემდეგ, იაპონიაში გაიხსნა, მრავალი სპეციალიზებული სანარმო, სადაც უამრავი ინვალიდი დასაქმდა.

ზაფხულის III პაროლიმპიური თამაშები ჩატარდა, 1968 წელს, თელ-ავივში, რომელშიც მონაწილეობდა მსოფლიოს 29 ქვეყნის 750 სპორტსმენი. თამაშების საზეიმო გახსნის ცერემონიალს ესწრებოდა 25000-ზე მეტი მყურებელი. ამ თამაშებმა დაამტკიცა, რომ მსოფლიოში წარმატებით ვითარდებოდა საინვალიდო სპორტი.

ასე დაიწყო თავისი ტრიუმფალური სვლა, საერთაშორისო პაროლიმპიურმა თამაშებმა, რომელიც ტარდება ოთხ წელიწადში ერთხელ საერთაშორისო ოლიმპიური თამაშების პარალელურად. ამ თამაშებზე თვალნათლივ ჩანს კეთილი ნების ადამიანთა სოლიდარობა. შეჯიბრების სულისკვეთება საოცარი სიმძაფრით გამოირჩევა, მაგრამ, მიუხედავად ყოველივე ამისა, პაროლიმპიურ თამაშებს გააჩნია უფრო ღრმა აზრი, რომლის მიზანია, მეგობრობის და სოლიდარობის საფუძველზე მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნის ადამიანების გაერთიანება.

ზაფხულის მსოფლიოს IV პაროლიმპიური თამაშები ჩატარდა, 1972 წელს, ჰაიდელბერგში (გფრ), ხოლო ზაფხულის V პაროლიმპიური თამაშები 1976 წელს ტორონტოში (კანადა). 1974 წელს, დაინიშნა მსაჯების

პირველი კომისია და შემუშავდა სპეციალური სალიცენზიო პროცესი. 1975 წლიდან ინვალიდთა საერთაშორისო სპორტს ჰყავდა ლიცენზირებული მსაჯები სპორტის კულტივირებულ სახეობებში.

ზაფხულის VI პაროლიმპიური თამაშები ჩატარდა 1980 წელს არხემში (ჰოლანდია), სადაც მონაწილეობა მიიღო 2500-მა სპორტსმენმა მსოფლიოს 42 ქვეყნიდან. თამაშების პროგრამაში შეტანილი იქნა სპორტის ახალი ოფიციალური სახეობები ამპუტირებულთა პროგრამით. პირველად მიიღეს მონაწილეობა ბავშვთა ცერებრული დამბლისა და სხვა კატეგორიის წარმომადგენლებმა.

შემდგომი ზაფხულის საერთაშორისო პაროლიმპიური თამაშები ჩატარდა 1984 წ. ნიუ-იორკში (აშშ), 1988 წელს სეულში (კორეა) და 1992 წელს ბარსელონაში (ესპანეთი). 1982 წელს შეიქმნა მსოფლიოს საინვალიდო სპორტული ორგანიზაციების საერთაშორისო საკოორდინაციო კომიტეტი (ICC), რომელმაც მიზნად დაისახა ნაციონალური ფედერაციების დაახლოება და გაერთიანება.

ოლიმპიური მოძრაობის 100 წლის იუბილეზე, ატლანტაში (აშშ, 1996წ.), მთელი პლანეტის სპორტსმენებთან ერთად პაროლიმპიური თამაშების მონაწილე მსოფლიოს 102 ქვეყნის 3218 ინვალიდი სპორტსმენი ზეიმობდა. 2000 წლის, სიდნეის ზაფხულის ოლიმპიური თამაშების გახსნამ, ნათელყო ოლიმპიური და პაროლიმპიური მოძრაობის არსის სიდიადე, მათი ერთიანობისა და ზოგადსაკაცობრიო იდეალების მარადიულობა. ამ თამაშებში მონაწილეობა მიიღო მსოფლიოს 125 ქვეყნის 4000-მა სპორტსმენმა. ნაკრებ გუნდებს ეხმარებოდა 2000 კაციანი პერსონალი და 10000 ნებაყოფლობითი დამხმარე (ვალანტიორი).

პროგრესულმა საზოგადოებამ ღირსეულად შეაფასა სიდნეის პაროლიმპიური თამაშების მნიშვნელობა საინვალიდო სპორტის განვითარებისა და ჰუმანისტური იდეალების დამკვიდრების საქმეში განეული დიდი წვლილისათვის.

ბაბრძილა შიშაძე
(ნიშნები)



სურათზე-პაროლიმპიური თამაშების ჩემპიონი ჩოგბურთში ესთერ ვერგვერი და ცნობილი ჩოგბურთელი რაფაელ ნადალი

მეზიჯა

ლონდონის სამედიცინო ბიბლიოთეკაში თვალსაჩინო ადგილზე გამოფინეს იმ ძროხის ტყავი, რომლისგანაც ინგლისელმა ექიმმა, ედუარდ ჯენერმა, ყვავილის პირველი ვაქცინა მიიღო.

ცნობილი რუსული წარჩინებული გვარი — კენტამირი — თემურ ხანიდან მოდის — “ხან ტემურ”.

დანტონმა თქვა — არაფერია იმაზე ძნელი, ხელახლა აღზარდო ცუდად გაზრდილი.

ინგლისში ქალ-მერსაც ისე მიმართავენ, როგორც კაცს — “მისტერ მერ”.

იაპონური ანდაზაა: თუ ჭირი მოგადგა, შენი თავის იმედი იქონიეო.

ვიფიქროთ ორთა უმაღლესთა და უძვირფასესთა ნიჭთათვის, რომელნი აღამაღლებენ ბუნებასა კაცისასა, ესე იგი, სინდისისა ანუ ნაშუსისათვის და რწმენისათვის — გაბრიელ ეპისკოპოსი.

ცნობილი ფრანგი მოგზაური, იუველირი და ძვირფასი ქვებით მოვაჭრე ჟან შარდენი (1643-1713), რომელმაც საქართველოში 1672-73 წლებში იმოგზაურა, ასე აღწერს ქართული სუფრის ცერემონიალს (გადმოცემით შემოკლებით) "...ას კაცზე მეტი იყო ზეიმზე. მერე გაშალეს სუფრა,... მოიტანეს პური. სამნაირი პური იყო: თხელი, როგორც ქალაღი, თითის სისხო და პატარ-პატარა დაშაქრული პურები. ხორცი მოიტანეს ვერცხლის დიდი ლანგრებით, ვერცხლისავე ხუფები ეხურა... სამგვარი საჭმელი მოვიდა სუფრაზე. ყველა სამოცამდე ვეება ლანგრით...მერე შემოიტანეს კუპატები, ყაურმა, მშვენიერი მომუშაოდ მოხრაკული ხორცი და სხვა ამგვარი საჭმელები... ყველა უთქმელად აკეთებდა თავის საჭმეს. სუფრაზე სამი ევროპელი ვიყავით და ჩვენ უფრო მეტს ვხმარობდით, ვინემ ის ასორმოცდაათი კაცი, რომელიც სეფაში იჯდა... ასოცამდე ღვინის სასმელი ჭურჭელი იყო სუფრაზე. ბადიები, თასები, ყანწები, კულები, თორმეტი აზარფემა და სხვ. აზარფეშები თითქმის ყველა ვერცხლისა იყო. თასები, ბადიები, კულები ზოგი სადა ოქროსი იყო, ზოგი დასვეადებული ოქროსი, ზოგი ძვირფასი თვლებით მოჭედილი, ზოგი ვერცხლის იყო... ყველანი ცოტას სვამდნენ. მხოლოდ მესამე თავი საჭმელი რომ შემოვიდა, მაშინ მეხურდნენ და საკვირველად დაინყეს სმა...".

თბილისის სიონის ღვთისმშობლის მიძინების საპატრიარქო ტაძარი — ისტორიული ცნობების თანახმად, ქართლის ერისმთავრებს VI საუკუნის II ნახევარში დაუწყიათ საეპისკოპოსო კათედრალის-დიდი ეკლესიის ანუ სიონის მშენებლობა. ტაძარი მრავალჯერ დაუზრებია და დაუნგრევია მტერს. შემდეგ კი მრავალჯერ აღუდგენიათ და გადაუკეთებიათ, რაზედაც მეტყველებს მის კედლებზე დაცული წარწერები. მაგალითად, ერთ-ერთი მათგანიდან ვგებულობთ, რომ თბილელ ეპისკოპოსს ელისე საგინაშვილს 1657 წელს ხელმეორედ აუშენებია სიონის გუმბათი, მოუხატვინებია და მოურთავს კარიბჭე, სიონი განსაკუთრებით დაზიანდა 1795 წელს ალა-

მაჰმად-ხანის შემოსევის დროს. XIXს. დამდეგისათვის ტაძარი საფუძვლიანად აღადგინეს, ხოლო ამავე საუკუნის შუა წლებში ხელახლა მოიხატა რუსი მხატვრის გ. გაგარინის ესკიზების მიხედვით.

1727 წელს გერმანელმა მეცნიერმა იოჰან შულცმა აღმოაჩინა, რომ ვერცხლის შემცველი ზოგიერთი მარილი მზის შუქის ზემოქმედებით შავდებოდა. შემდგომ, თომას უეჯჯუდმა, უბრალო მეთუნის ვაჟმა, გამოიყვანა ვერცხლის ნიტრატი მზის შუქის ექსპონირების შემდეგ მინაზე სურათის ასლის მისაღებად, მაგრამ, სამწუხაროდ, მან არ იცოდა გამოსახულების დამაგრება (ფიქსირება). ჰემფრი დევიმ 1802 წელს გამოაქვეყნა ამ ექსპერიმენტის შედეგები. ინგლისელმა მეცნიერმა, ნეპსმა ფოტოგამოსახულების მისაღებად გააგდელა ცდების ჩატარება. 1829 წელს ფრანგ მხატვარ დაგერთან ერთად დაიწყო ჰელიოგრაფიის სრულყოფა. იმ დროისათვის ნეპსმა უკვე შექმნა ჰელიოგრაფიის მეთოდი.

1837 წელს, ნეპსის გარდაცვალების შემდეგ, დაგერმა, ისე სრულყო ნეპსის მეთოდი, რომ შესძლო მაღალი ხარისხის გამოსახულების მიღება.

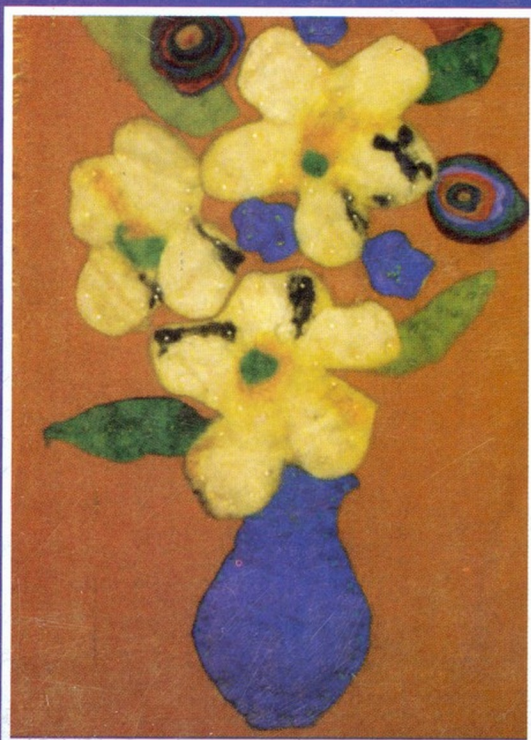
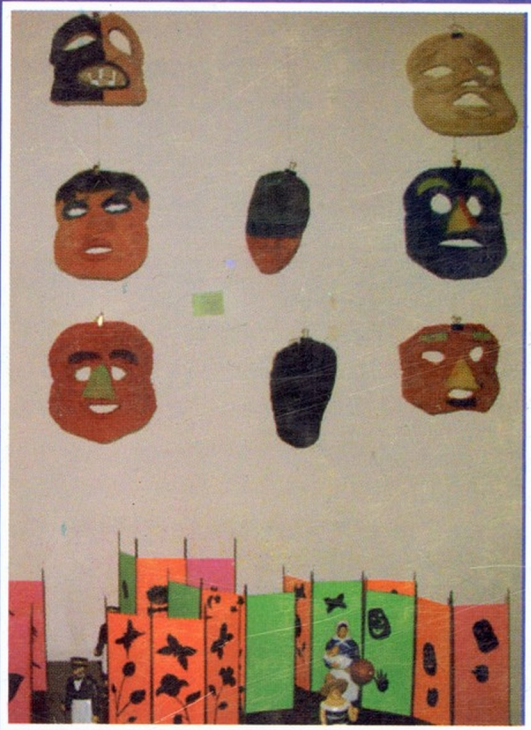
ფრანგმა მეცნიერებმა გამოიკვლეს 215 მშობელი, რომლებიც ალკოჰოლიზით იყვნენ დაავადებული და დაადგინეს, რომ ამ მშობლების 819 ბავშვიდან იყო:

- 16 მკვდრადშობილი;
- 3 ნაადრევად დაბადებული;
- 38 ფიზიკურად განუვითარებელი და ამის საფუძველზე შრომისუნარონი;
- 55 ტუბერკულოზით დაავადებული;
- 145 ფსიქიკურად დაავადებული, ხოლო
- 121 გარდაიცვალა 20 წლის ასაკამდე.

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ალკოჰოლიზმი და ლოთობა წარმოადგენს ბავშვების ადრეული ასაკიდან გონებრივი ჩამორჩენილობის მიზეზს, რომლებიც საჭიროებენ სპეციალიზებულ სამედიცინო და სოციალურ დახმარებას. ბავშვთა ცერებრული დამბლის (ერთ-ერთი მძიმე პათოლოგიური ფორმა საბავშვო ასაკში) შესწავლის დროს 100 დაავადებულიდან ყველაზე დადგინდა ალკოჰოლიზმის და ლოთობის პირდაპირი გავლენა.

ყოველგვარი ცოდნა, რაც მოიპოვა (შეიძინა) ადამიანმა, მიიღო გრძნობის (სენსორული) ორგანოებიდან. ცოდნის შექმნა (ფორმირება) ხდება ნაკითხულის, მოსმენილის, დანახულის, შეხების, ყნოსვის და დაგემოვნების შემდეგ მიღებული ინფორმაციის აღქმის შედეგად.

ინგლისელი ფილოსოფოსი ჯონ ლოკი (1632-1704)წერდა — “გონებაში არ არსებობს ისეთი რამ, რომელსაც წინასწარ არ გაუვლია გრძნობის ორგანოები”. ეს დებულება გახდა საფუძველი სენსუალიზმის შემოღების შესახებ, რომელიც აღიარებს შეგრძნებებს, როგორც შემეცნების ერთადერთ წყაროს.



1 -



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. ვიყოთ ერთმანეთის იმედი.

ISBN 1987-7161

