



ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული  
შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის

1713  
2009

№6, აგვისტო, 2009



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

**საქმედიპლუსი**

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
კარლო მუშეკუდიანი

**მთავარი რედაქტორი**

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
ტელ 893335887

**გამომცემელი  
რედაქტორი:**

კარლო მუშეკუდიანი  
ტელ.: 897203960

**საზოგადოებასთან  
შეერთებლობის მენეჯერი:**

ნინო კახიძე  
ტელ: 897801802

**მარკეტინგის  
მენეჯერი:**

იაგო ყურაშვილი  
ტელ: 897012905

**გამომცემელი:**

კავშირი „იმედი+“

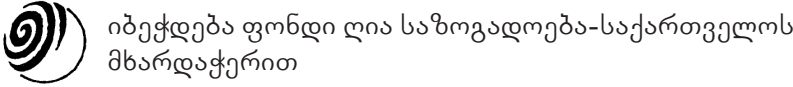
**საკონტაქტო  
ინფორმაცია**

ჟურნალი „იმედი+“  
ს.ჩიქოვანის ქ.14  
ტელ.: + 995(32) 365627  
ელ ფოსტა:  
pr\_imediplus@yahoo.com  
ჟურნალი რეგისტრირებულია  
საქართველოს იუსტიციის  
სამინისტროში  
რეგისტრაციის ნომერი:  
01343/12/0726  
დიზაინერი  
გიორგი ჯვარშიშვილი

გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის გენერალური  
ასამბლეის მიერ მიღებული რეზოლუცია .....2  
შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე  
პირთა საკეთილდღეოდ .....3  
**SOS!** ოჯახში სამი ინვალიდია.....5  
როგორ მოვეუაროთ ტაკსა და პროტეზს .....6  
სამკურნალო სარეაბილიტაციო პროგრამა  
თანდაყოლილი ჰიპოთირეოზის დროს .....8  
ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა  
ოჯახის პირობებში ..... 9  
გამარჯვება პრალაში ..... 12  
პირველი გამოშვება ..... 13  
რედაქციაში წერილი მოვიდა ..... 14  
ვალენტინ დიკულის ბიოგრაფია ..... 19  
ნონასწორობის მნიშვნელობა მოძრაობითი  
მოქმედების სწავლების პროცესში .....21  
დანიელ დიასს „ლაურეუსის“ პრიზი მიანიჭეს.....24  
წმინდა ცოტნე დადიანი .....25  
პაროლიმპიური თამაშების ისტორია .....26  
პაროლიმპიური სპორტის სახეობები.....28  
როლან გაროსის ტურნირზე .....29  
მოძრაობითი აქტიურობის ექსტრემალური სახეობები.....29  
მოზაიკა .....32

**ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ**

გარეკანის პირველ გვერდზე — „მის ევროპა - 2009“ ნინო დავითნიძე  
ფოტო მიხეილ მიქიაშვილის  
გარეკანის ბოლო გვერდზე - თბილისი დღეს  
ფოტო მიხეილ მიქიაშვილის



**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. ჟურნალისტიკის 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.



გენერალური ასამბლეა

/RES/48/96  
4 მარტი 1994

ორმოცდამეცხრე სესია პუნქტი 109 48/96.

გენერალური ასამბლეის მიერ მიღებული რეზოლუცია  
ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფის  
სტანდარტული წესები  
პრეამბულა

სახელმწიფოები ითვალისწინებენ რა გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის წესდების შესაბამისად მიღებულ ვალდებულებას იმოქმედონ ერთობლივად და დამოუკიდებლად გაერთიანებული ერების ორგანიზაციასთან თანამშრომლობით ცხოვრების დონის, მოსახლეობის სრული დასაქმებისა და ეკონომიკური და სოციალური პროგრესისა და განვითარების პირობების მხარდაჭერის მიზნით;

ადასტურებენ რა ერთგულებას წესდებაში აღიარებული ადამიანის უფლებებისა და ძირითადი თავისუფლებისადმი, სოციალური სამართლიანობისადმი, პიროვნების ღირსებისა და ფასეულობებისადმი;

შეახსენებენ რა, კერძოდ, ადამიანის უფლებათა სფეროში საერთაშორისო სტანდარტებს, რაც განმტკიცებულია ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაციაში 3/, ეკონომიკურ, სოციალურ და კულტურულ უფლებათა შესახებ საერთაშორისო პაქტში 4/ და სამოქალაქო და პოლიტიკურ უფლებათა შესახებ საერთაშორისო პაქტში 4/;

ხაზს უსვამენ, რა რომ ამ დოკუმენტებში გამოცხადებული უფლებანი თანაბრად უნდა იყოს განტოლებული ყველა პირისათვის ყოველგვარი დისკრიმინაციის გარეშე;

ეყრდნობიან რა კონვენციას ბავშვის უფლებათა შესახებ 5/, რაც კრძალავს დისკრიმინაციას ინვალიდობის ნიშნით და ითვალისწინებს სპეციალური ზომების მიღებას ინვალიდ ბავშვთა უფლებების უზრუნველსაყოფად და საერთაშორისო კონვენციას ყველა მშრომელ-მიგრანტისა და მათი ოჯახების წევრთა უფლებათა დაცვის შესახებ 8/, რაც ითვალისწინებს ზოგიერთი ღონისძიების მიღებას ინვალიდობის თავიდან აცილების მიზნით.

შეახსენებენ რა ქალთა მიმართ დისკრიმინაციის ყოველგვარი ფორმის აღმოფხვრის შესახებ კონვენციის დებულებებს 6/, რისი მიზანია ინვალიდ გოგონათა და ქალთა უფლებების უზრუნველყოფა;

მხედველობაში იღებენ რა დეკლარაციას ინვალიდთა უფლებების შესახებ 9/, დეკლარაციას სოციალური პროგრესისა და განვითარების შესახებ 11/, ფსიქიკურად დაავადებულ პირთა დაცვისა და ფსიქიატრიული დახმარების გაუმჯობესების პრინციპებს 12/ და გენერალური ასამბლეის მიერ მიღებულ სხვა შესაბამის დოკუმენტებს;

ითვალისწინებს რა შრომის საერთაშორისო ორგანიზაციის მიერ მიღებულ შესაბამის კონვენციებსა და რეკომენდაციებს, რომელნიც, კერძოდ, ეხება ინვალიდთა სამუშაოდ მიღებისას არადისკრიმინაციულ დამოკიდებულებას;

მხედველობაში იღებენ რა გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის შესაბამის რეკომენდაციებსა და მუშაობის შედეგებს განათლების, მეცნიერებისა და კულტურის საკითხებთან დაკავშირებით, კერძოდ, საყოველთაო დეკლარაციას „განათლება ყველასათვის“ 13/, ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის, გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის ბავშვთა ფონდისა და სხვა შესაბამისი ორგანიზაციების მუშაობის შედეგებს;

ითვალისწინებენ რა სახელმწიფოთა ვალდებულებებს გარემოს დაცვის მიმართ;

ახსოვთ რა შეიარაღებულ კონფლიქტთა გამანადგურებელი შედეგები და გამოხატავენ ნუხილს შეზღუდული რესურსების იარა-



დის საწარმოებლად გამოყენების გამო, აღიარებენ რა, რომ ინვალიდთა მიმართ მოქმედების მსოფლიო პროგრამა და მასში მოცემული თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფის განსაზღვრება, საერთაშორისო გაერთიანების სერიოზული მცდელობაა, მიანიჭოს პრაქტიკული და კონკრეტული მნიშვნელობა ამ სხვადასხვა საერთაშორისო დოკუმენტებსა და რეკომენდაციებს;

ასევე აღიარებენ რა, რომ გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის მიერ გამოცხადებული ინვალიდთა ათწლეულის (1983-1992წწ.) ამოცანა – განახორციელოს მოქმედების მსოფლიო პროგრამა – წინანდებურად აქტუალურია და მოითხოვს გადაუდებელი ზომების მიღებას მუდმივ საფუძველზე;

შეახსენებენ რა, რომ მოქმედების მსოფლიო პროგრამას საფუძვლად უდევს კონცეფციები, რომელთაც თანაბრად დიდი და აქტუალური მნიშვნელობა აქვთ, როგორც განვითარებად, ასევე განვითარებულ ქვეყნებში; დარწმუნებული არიან რა, რომ აუცილებელია აქტიური ძალისხმევა თანაბარ საფუძველზე ადამიანის უფლებათა სრული დაცვის და საზოგადოების ცხოვრებაში ინვალიდთა მონაწილეობის უზრუნველსაყოფად;

კვლავ ხაზს უსვამენ რა, რომ ინვალიდები, მათი მშობლები, მეურვეები, მათი ინტერესების დამცველი პირები და ორგანიზაციები სახელმწიფოთა აქტიური პარტნიორები უნდა იყვნენ ყველა ღონისძიების დაგეგმვისა და განხორციელების საქმეში, რაც მათ მოქალაქეობრივ, პოლიტიკურ, ეკონომიკურ, სოციალურ და კულტურულ უფლებებს ეხება;

მოქმედებენ რა ეკონომიკური და სოციალური საბჭოს 1991/26 რეზოლუციის შესასრულებლად და ხელმძღვანელობენ რა მოქმედების მსოფლიო პროგრამაში აღნიშნული კონკრეტულ ღონისძიებათა დანერგვითი ნუსხით, რომელნიც აუცილებელია, რათა ინვალიდებმა მიაღწიონ სხვებთან თანასწორობას;

მიიღეს ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფის ქვემოთ მოცემული სტანდარტული ნუსები, რათა:

- ა) ხაზი გაუსვან, რომ ამ სფეროში მიღებული ყველა ზომა გულისხმობს ინვალიდთა ცხოვრების პირობებისა და განსაკუთრებული მოთხოვნილებების კარგ ცოდნასა და გამოცდილებას;
- ბ) ხაზი გაუსვან, რომ სოციალურ-ეკონომიკური განვითარების ერთ-ერთი ძირითადი ამოცანაა, საზოგადოების ცხოვრების ნებისმიერ სფეროში ყველა პირისათვის მისაწვდომობის უზრუნველყოფა;
- გ) განისაზღვროს ინვალიდთა მიმართ სოციალური პოლიტიკის უმნიშვნელოვანესი ასპექტები, მათ შორის, შესაბამის შემთხვევებში, ტექნიკური და ეკონომიკური თანამშრომლობის აქტიური ხელშეწყობა;
- დ) შეთავაზებულ იქნეს პოლიტიკურ გადაწყვეტილებათა მიღების პროცესის ვარიანტები, რომელნიც აუცილებელია თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველსაყოფად, ტექნიკურ და ეკონომიკურ დონეთა საგრძნობ განსხვავების, ამ პროცესის მიმდინარეობისას კულტურული კონტექსტის გაგების გამო, რის ფარგლებშიც ეს პროცესი წარიმართება მასში ინვალიდთა გადამწყვეტი როლის ასახვის აუცილებლობის გათვალისწინებით;
- ე) შეთავაზებულ იქნეს სახელმწიფოებს, გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის სისტემის ორგანოებს, სხვა სამთავრობათშორისო ორგანოებსა და ინვალიდთა ორგანიზაციებს შორის მჭიდრო თანამშრომლობის ეროვნული მექანიზმები;
- ვ) შეთავაზებულ იქნეს ამ პროცესის შესრულების კონტროლის ეფექტიანი მექანიზმი, რისი მეშვეობითაც სახელმწიფოები ეცდებიან ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფას.

## შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხდლოდ

მიმდინარე წლის 20 ივლისს, შერატონ მეტეხ პალასში შედგა ქვეყნის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების არასამთავრობო ორგანიზაციების წარმომადგენელთა კრება და აირჩიეს 7 თავის წარმომადგენელი, რომლებიც იმუშავენ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხების საკოორდინაციო საბჭოში. კრების შემდეგ შევხვდით კოალიცია „დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის“ პრეზიდენტს, ბატონ გიორგი ძნელაძეს და ვთხოვეთ უფრო ნათლად განემარტა ამ მოვლენის არსი.

— ქვეყანაში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხების საკოორდინაციო საბჭოს არსებობა განსაზღვრულია, როგორც საერთაშორისო ნორმატიული აქტებით, ასევე საქართველოს პარლამენტისა და მთავრობის მიერ მიღებული სხვადასხვა დადგენილებების შესაბამისად. 2002-2003 წლებში საქართველოში არსებობდა ასეთი საბჭო, მაგრამ არ იყო ისეთი სახის, როგორც უნდა ყოფილიყო. მიუხედავად ამისა, მაინც შეასრულა დადებითი როლი. ახლა კი, იქმნება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხებზე მო-

მუშავე სახელმწიფო საკოორდინაციო საბჭო, რომელიც იმუშავებს 2010 წლიდან 2013 წლამდე და მის შემადგენლობაში შევლენ:

• საქართველოს პრემიერ-მინისტრი, საბჭოს თავმჯდომარე;

• საქართველოს რეგიონალური განვითარებისა და ინფრასტრუქტურის მინისტრი, პირველი ვიცე-პრემიერი, საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილე;

• საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობის და სოციალური დაცვის მინისტრი, საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილე;

• საქართველოს ფინანსთა მინისტრი;

• საქართველოს ეკონომიკური განვითარების მინისტრი;

• საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების მინისტრი;

• საქართველოს კულტურის, ძეგლთა დაცვისა და სპორტის მინისტრი.

საბჭოში წევრის სტატუსით აგრეთვე იმუშავებენ საქართველოს სახალხო დამცველი და საქართველოს პარლამენტის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური საკითხთა კომიტეტის თავმჯდომარე.

საბჭოს ძირითადი ფუნქციები და ამოცანები იქნება:

ა) ინვალიდობის სფეროში საქართველოს ერთიანი სახელმწიფო პოლიტიკის განხორციელების კოორდინაცია;

ბ) სახელმწიფო სამოქმედო სტრატეგიული გეგმის მომზადების ან მასში ცვლილებების შეტანის კოორდინაცია;

გ) ინვალიდობის სფეროში სახელმწიფო პროგრამების შემუშავების კოორდინაცია და განხორციელების ზედამხედველობა (მათ შორის, მონიტორინგისა და შეფასების ანგარიშების მოსმენა);

დ) ინვალიდობის სფეროში საკანონმდებლო წინადადებებისა და ინიციატივების განხილვა, დასკვნების მომზადების ან დადგენილი წესით საკანონმდებლო ინიციატივის წარდგენის მიზნით;

ე) საბჭოს ფუნქციებისა და ამოცანების განხორციელების შედეგად შემუშავებული პროექტების, წინადადებების, დასკვნებისა და ყოველწლიურად განეული საქმიანობის ანგარიშის საქართველოს მთავრობისათვის წარდგენა.

როგორც ვხედავთ, ამ საკითხს ძალიან სერიოზული ყურადღება ექცევა და ახლა



მისი განხორციელება ყოველი ჩვენთაგანის მონდომებაზე და მოქალაქეობრივ პასუხისმგებლობაზეა დამოკიდებული, რომელიც აქ წარმოდგენილი ინვალიდთა არასამთავრობო ორგანიზაციებს მთელი სიგრძისგანით აქვთ გათვითცნობიერებული და მზად არიან მთელი ძალისხმევა გამოავლინონ ამ, მართლაც და სახელმწიფოებრივ საქმის განხორციელებისათვის.

როგორც ვხედავდით, კრებამ მართლაც შემოქმედებითად ჩაიარა. არც მწვავე დისკუსიები დაჰკლებია და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხებზე მომუშავე სახელმწიფო საკოორდინაციო საბჭოს შემადგენლობაში ორი წლით აირჩია ინვალიდობის სახეობების მიხედვით თავიანთი წარმომადგენლები შემდეგი შემადგენლობით:

• სმენადადაქვეითებულთა წარმომადგენელი — ბადრი ბატატუნაშვილი (ყრუთა კავშირი);

• უსინათლოთა წარმომადგენელი — რეზო მაისურაძე (უსინათლოთა საზოგადოება);

• ეტლით მოსარგებლეთა წარმომადგენელი — გიორგი ძნელაძე (კოალიცია „დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის“);

• ქრონიკული დაავადების მქონეთა (ცერებრული დამბლა, დიაბეტი და ა.შ) წარმომადგენელი - ზაზა სიხარულიძე (ღვთისშვილთა კავშირი);

• მენტალური და ფსიქიკური დაავადების მქონეთა წარმომადგენელი-ნანა ლომაძე (კავშირი „ადამიანებისათვის, განსაკუთრებულ ზრუნვას რომ მოითხოვენ“);

• შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა წარმომადგენელი-მაია ბიბილეიშვილი (არასამთავრობო ორგანიზაცია „ინვალიდი, ბავშვი, ოჯახი, საზოგადოება“);

• შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ქალთა წარმომადგენელი-მადონა ხარებავა (გორის ინვალიდთა კლუბი).

ყურნალი „იმედი+“, თავის მკითხველის სახელით მიესალმება ამ, მართლაც და, სახელმწიფოებრივ წამოწყებას და იმედოვნებს, რომ ღირსეულად გაართმევს თავს ჩენს ქვეყანაში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ცხოვრებაში ყველა იმ სასიკეთო ცვლილებების გატარებას, რომელიც დამახასიათებელია XXI საუკუნისათვის.



# SOS! ოჯახში სხივითი მკურნალობა

თეიმურაზ გიქიაშვილი

ხაშურიდან დარეკეს რედაქციაში. ქალბატონი ითხოვდა ჩვენთან შეხვედრას. მეორე დღეს, თალხსამოსიანმა სანდომიანმა ქალბატონმა შემოაღო რედაქციის კარები, თუმცა მძიმე ცხოვრების კვალი აშკარად აჩნდა სახეზე. გაგვეცნო, მერი ნოზაძე ვარო და ქვითინი დაიწყო. ცრემლი არ შეშრობია თვალებიდან ისე გვიყვებოდა თავის სათქმელს.

ორი ვაჟიშვილი შეეძინათ ქალბატონ მერის და ბატონ იურის. უფროს შვილს, მამუკას, ორი წლის ასაკში შეამჩნიეს მუხლებში სისუსტე. ხშირად ეცემოდა. შემდეგ, ადგომაც უჭირდა და წამოიყვანეს თბილისში, პედიატრიის ინსტიტუტში გამოკვლევაზე. პედიატრიის ინსტიტუტში კი უთხრეს, რომ ბავშვის დაავადება გამონეწეული იყო მშობელთა გენეტიკური შეუთავსებლობის გამო და მეორე ბავშვი აღარ გააჩინოთო. მაგრამ, მეორე უკვე ჰყავდათ, რამოდენიმე თვის იყო. მასაც იგივე დაემართა. სამი წლის ასაკიდან ხელით დაჰყავდა. 35 წლის არის ახლა. მაშინ საშუალება იყო. დახმარებასაც არ იზურებდნენ და იყვნენ გაკრული ერთი სამკურნალო დაწესებულებიდან მეორემდე. ლენინგრადში წაიყვანეს ორივე ბავშვი გამოკვლევაზე. იქ უთხრეს, რომ ბავშვები დაეტოვებინათ ინტერნატში. მას და მის მეუღლეს კი, რადგან გენეტიკური შეუთავსებლობა ჰქონდათ, ოჯახი უნდა დაერღვიათ და თავიანთ ბედს სწვეოდნენ. მაგრამ ეს ასე არ გააკეთეს. არ გააკეთეს, რადგან მათ შვილებს უჭირდათ, შველა უნდოდათ და ვის ახსოვდა საკუთარი თავი.

ქალბატონმა მერიმ და მისმა მეუღლემ შესანიშნავი ოჯახი შექმნეს. ყველაფერს აკეთებდნენ, რომ ძლიერი ოჯახი შეექმნათ და შვილებს მყარი საფუძველი ჰქონოდათ მომავალი ცხოვრებისათვის... მაგრამ, როგორც იტყვიან, კაცი ბჭობდა და ღმერთი იცინოდაო, ისე იყო მათი საქმე. სანამ ბავშვებს 15 წელი შეუსრულდებოდათ საუკეთესო კლინიკებში დაჰყავდათ. ვისთან არ მკურნალობდნენ, მაგრამ არაფერი გამოუვიდათ. ეუბნებოდნენ, რომ ტყუილად ნუ იხარჯებით, არაფერი გამიგიათო. მაგრამ, მშობლების სიყვარულსა და ენერჯის რა გამოლევს, სხვა ბავშვები ბურთს რომ დასდევდნენ, მათ ორივე შვილი მუხლებზე ესვათ და მაინც იბრძოდნენ, ებრძოდნენ საკუთარ თავს და შვილების მომავალს.



ამ ბრძოლაში გაიარა ოცდახუთმეტმა წელმა. ცხოვრება კი მიჰქროდა. ბევრი რამ მოხდა, ბევრი რამ გადაფასდა და ბევრი სიდუხჭირეც გადაიტანეს ამ დროში. როცა სამუშაო იყო, ბატონი იური შრომობდა და კარგი შემოსავალიც ჰქონდათ. შემდეგ, გართულებული ცხოვრების გამო შემოსავალმაც იკლო. ქალბატონ მერისაც აღარ შეეძლო. ბიჭები კი იზრდებოდნენ და წონაშიც მატულობდნენ. შეუძლებელი იყო დამხმარის აყვანა და გასამრჯელოს გადახდა. დამხმარე კი არ ჩანდა. -დედა ხელი გამისწორე! -დედა ქუდ მომანოდე! -დედა იქით გადამიყვანე! -დედა მაჭამე! და... ძნელია 100 კილოგრამიანი კაცების ჰიგიენის დაცვა, მაგრამ დედაა და დედის გული შვილებსათვის რას არ გააკეთებს. როგორც წესი — ბანდა, აჭმევდა, მკურნალობდა, გადაჰყავდა და ასე ყოველდღიურად. შემდეგ გაიკეთა ორი ოპერაცია. სიმძიმეების აწევის გამო სასწრაფო ოპერაციის გაკეთება გახდა საჭირო. ოპერაციის შემდეგ ქვედა კიდურებში შეექმნა პრობლემები და ექიმმა მცირედი სიმძიმის აწევაც კი აუკრძალა. საჭირო გახდა მისი მკურნალობა, მაგრამ გასაგები მიზეზების გამო საკუთარი მკურნალობისათვის ფულს ვერ იმეტებდა. მით უმეტეს, ოჯახი ფინანსურ ხელმიკვლობას განიცდიდა და ძირითადად ამ ბიჭების ინვალიდობის პენსიის იმედზე იყვნენ. კიდევ კარგი, სოციალური დახმარება დაუნიშნეს 150 ლარი, მაგრამ მიუხედავად ამისა, მათი პენსიიდან და სოციალური დახმარებიდან შემოსული თანხები, სულ 280 ლარი, მთლიანად ნამლების და ცოტაოდენი პურის შეძენაში მიდიოდა. ხშირად ოჯახს ნახევრადმშიერ მდგომარეობაში გაუტარებია დღეები. უფროს შვილს გული ანუხებს, ცუდად გაუხდათ ერთხელ. გამოიძახეს კარდიოლოგი. ასი ლარი დაუჯდა ოჯახს მის მოყვანაში, კარდიოგრამის გადაღებაში და ისევ უკან წაყვანაში. ყოფილა შემთხვევა, როდესაც სამივეს ერთდროულად დასჭირვებია სამედიცინო დახმარება და რომელიც გაუსაძლის სასონარკვეთილებაში აგდებდა ოჯახს.

გადიოდა დრო. როგორც მორწმუნე ქრისტიანები, ეკლესიის ხშირი სტუმრები იყვნენ. უმცროსმა შვილმა, ვალერიმ, ეკლესიაში გაიცნო მომხიბვლელი გოგონა და ენვიათ სიყვარული მალე დაქორწინდნენ. შემდეგ, გაჩნდა პატარა მარიამი და მესამედ მაშინ გაუსკდა გული ქალბატონ მერის, როდესაც მარია-

მის ინვალიდობა გაიგო. ხუთი წლისაა და ჯერ ფეხით ვერ დადის. გერმანელ ექიმებს გაასინჯეს თბილისში და დაასკვნეს, რომ მარიამი არ არის გენეტიკური შეუთავსებლობის გამო ინვალდი. მას სამშობიარო ტრავმის შედეგად გააჩნია ქვედა კიდურების პრობლემები და დაადგინეს, რომ კარგი მკურნალობის შემდეგ შესაძლებელია მარიამმა ფეხზე გაიაროს. მისცეს პოლისი. დაუნიშნეს კიდევ მკურნალობა და შედეგიც კარგი მიიღეს. გონებრივად საგრძნობლად განვითარდა, მუხლებზე დგომში დაიწყო სიარული და თითქმის აღარ ჩერდება. ამ მოვლენამ ნოზაძეების ოჯახში სიხარულის ნაპერწკალი შეიტანა და დღის წესრიგში დადგა თბილისში ერთი ოთახის დაქირავება. იმისათვის რომ მკურნალობა არ შეწყდეს (ისინი ხომ ხაშურიდან დადიან) სჭირდებათ ოთახის დაქირავება, რომლისთვისაც, სულ მცირე, 300 ლარია საჭირო. ამისათვის კი მათ საშუალება არ გააჩნიათ. ამჟამად, დავალიანების გამო ოჯახს შუქი გამორთული და გაზი გადაკეტილი აქვს. რაიონის გამგეობაში უთხრეს, რომ რადგანაც დენი და გაზი კერძო ფირმების მფლობელობაშია, ინვალიდებისათვის არავითარი შეღავათი არ არსებობსო. ერთხელ ბინის დაქირავებისათვის რაიონის საკრებულომ ფულითაც დაეხმარა. საკრებულოს თავმჯდომარე, დავით ლომიძე ძალიან აქტიურობს და ეხმარებათ. შეიძლება ითქვას, დავით ლომიძეს ხელფასი ერთხელ არ წაუღია სახლში ნორმალურად. მიდიან, სთხოვენ, მაგრამ სანამდე? ხომ საზღვარი აქვს ყველაფერს? არა და, საკრებულოს ხელმძღვანელობა ისეთ დღეშია, რომ შეგეცოდებათ. ქალბატონ მერის სცხვენია და ცრემლებით სავესე თვა-



ლებს მალულად ინმენდს..  
ახლა ჩემმა ბიჭებმა თქვენთან დამაბარეს, გვითხრა ქალბატონმა მერიმ, თქვენი ჟურნალის საშუალებით ვთხოვოთ ქვეყნის მთავრობასა და საზოგადოებას დაგვეხმარონ ერთი მანქანის შეძენაში. თავის თავს აღარ სჩივიან, მარიამზე აქვთ გადატანილი მთელი ყურადღება. იმედმა თავისი გაიტანა, ბიჭები აიძულა ხელისუფლებისათვისა და საზოგადოებისათვის მიემართათ თხოვნით. მათთვის და მარიამის მკურნალობისათვის სჭირდებათ მანქანა, მხოლოდ ხაშურიდან თბილისამდე და თბილისიდან ხაშურამდე. საზოგადოებრივი ტრანსპორტით ძნელია და უნდა ითქვას, ხანდახან შეუძლებელიც კია მგზავრობა. როდესაც მათ არ შეუძლიათ, მეზობლები ეხმარებიან საზოგადოებრივი ტრანსპორტის გაჩერებამდე მარიამის საინვალიდო ეტლით გადაყვანაში, რომელიც მათი სახლიდან საკმაოდ შორს არის. ან რომელი მათგანი, ან რომელი ერთი უნდა გამოიყვანონ სინვალიდო ეტლით? ეს შეუძლებელია. თავის დროზე კი ჰყავდათ ტრანსპორტი, მაგრამ ცხოვრებამ მოიტანა და ის მანქანა ბიჭების მკურნალობას შეენირა 1990-იან წლებში. მის მერე, განსაკუთრებით კი ქალბატონი მერის ოპერაციის შემდეგ, ოჯახს ძალიან გაუჭირდა. არავითარი სახსარი არ გააჩნიათ, რომ იარსებონ. მანქანაზე ფიქრიც კი ზედმეტია. ამიტომ, სთხოვენ ქვეყნის ხელმძღვანელობას და საზოგადოებას — შევიდნენ ოჯახის მდგომარეობაში, რომლის უკან ბავშვობიდან ინვალიდები, მარიამი, მისი მამა და ბიძა დგანან და დაეხმარონ ერთი მანქანის შეძენაში, რომელიც მათთვის სასიცოცხლო მნიშვნელობისაა.

## როგორ მოვუაროთ ბავშვსა და პრობუსს

გაიოზ აპოლონიძე

ნებისმიერ მძიმე სიტუაციაში, ექიმი ხმარობს ყველა შესაძლებლობას, რათა შეინარჩუნოს დაზიანებული ხელი ან ფეხი. ხშირად არსებობს კრიტიკული სიტუაციები, როდესაც ამპუტაცია გარდაუვალია, მაგრამ ხდება სიცოცხლის გადარჩენა და კიდურების დიდი ნაწილის შენარჩუნება. ოპერაციის შემდეგ მოკვეთილ კიდურში ირღვევა სისხლისა და ლიმფის მიმოქცევა და ნაწილობრივ ატროფირდება კანქვეშა ცხიმოვანი და კუნთური ქსოვილები. შემდეგ კი თანდათანობით ორგანიზმი ეგუება ასეთ ცვლილებებს და ფორმირდება ახალი ორგანო – ტაკვი.

თუ მას სწორად მოვუვლით, გავუკეთებთ მასაჟს და ვავარჯიშებთ, ტაკვი მალე აითვისებს მასზე

დაკისრებულ ფუნქციებს და დაზარალებული მალე შესძლებს პროტეზის ხმარებას.

უპირველეს ყოვლისა, პირველი დღეებიდანვე, წესად უნდა გავიხადოთ დღეში ორჯერ, დილისა და საღამოს ტუალეტის დროს ტაკვის დაბანა საპნიანი თბილი წყლით. განსაკუთრებულად დავბანოთ ჭრილობა და კანის ნაოჭები, ამის შემდეგ კი შევამზარალოთ სუფთა პირსახოცით.

რომ ავიცილოთ შეშუპება, ჭრილობის შეხორცების პირველი დღიდანვე დავინწყით მასაჟის გაკეთება. ტაკვის მასაჟი უნდა გაკეთდეს დღეში 5-10 წუთი. მასაჟი იწყება ტაკვის ბოლოდან ქვემოდან ზედა მიმართულებით. პროცედურა სრულდება ტაკვზე ხელისგულის გადასმით, ხოლო მასაჟის წინ

6

ტაკვზე უნდა დავაყარეთ ტალკი, კანის გახეხვის თავიდან ასაცილებლად.

პროცედურის სწორედ ჩატარების მიზნით უნდა ავითვისოთ მასაჟის ხერხები:

- ხელის გულის ან თითების გადასმა ტაკვზე;
- კანის და კანქვეშა ქსოვილის სრესა და ხელის წრიული გადასმა;
- ტაკვის კუნთების დაზეღვა ხელის მსუბუქი დაწოლით;
- ტაკვის კუნთების ხელისგულით ან ხელის ზურგით დაკეპვა;
- ვიბრაცია, თითების ტაკვზე ჩავლებით და დაქნევებით (ბერტყვა). და ა.შ.

ოპერაციის შემდეგ ტაკვის კუნთებმა შეიძლება დაიწყოს ატროფირება. ეს რომ თავიდან ავიცილოთ და დავეხმაროთ კუნთური ტონუსის შენარჩუნებაში, ყოველდღიურად დღეში ორჯერ 5-7 წუთი დავუთმობთ იდეომოტორულ ვარჯიშს. ეს არც თუ ჩვეულებრივი ვარჯიშია. მისი არსი იმაში მდგომარეობს, რომ წარმოდგენით (წარმოსახვით) ვხრით და ვმართავთ კიდურს მოკვეთილ სახსრებში და ამასთან, კუნთები მორიგეობით ხან იჭიმება(იძაბება) და ხან დუნდება.

იმ შემთხვევაში, როდესაც ამპუტაციის შემდეგ შენარჩუნებულია სახსრები, საჭიროა ამ სახსრების სისტემატური ვარჯიში, მათი მოხრა და გაშლა. ვარჯიში შეიძლება ჩატარდეს ყოველ დღიურად, როგორც დანოლილ, ასევე მჯდარ მდგომარეობაში ყოველგვარი დაძაბულობის გარეშე, ისე, რომ ვარჯიშმა არ გამოიწვიოს ტკივილი.

ბარძაყის ტაკვის მქონე ავადმყოფებმა ტაკვი უნდა ავარჯიშოს ყველამ, მიუხედავად იმისა, თუ რა მიზეზით მოხდა კიდურის ამპუტაცია. ეს დაეხმარებათ, ტაკვზე დაყრდნობით სწრაფად დაიწყონ პროტეზით სიარული.

სკამზე ჯდომისას, ტაკვის ქვეშ დავაფინოთ პოროლონის ნაჭერი და დავეყრდნოთ მასზე 1-2 წუთი, ისე, რომ ყრდნობამ არ გამოიწვიოს ტკივილი. თანდათანობით, დღითი-დღე, გავაძლიეროთ ტაკვზე დანოლა მანამ, სანამ არ შევძლებთ ტკივილის გარეშე ტაკვზე დადგომას. მაგრამ, ტკივილის ხანგრძლივად მიმდინარეობის შემთხვევაში მივაკითხოთ მხოლოდ მკურნალ ექიმს.

მასაჟთან და ვარჯიშთან ერთად გამოვანროთ ნაოპერაციევი კიდური. შესაძლებლობის შემთხვევაში ვეცადოთ მოვიხსნათ პროტეზი. ძალიან სასარგებლოა მზისა და ჰაერის აბაზანები. პირველი ხუთი დღე ტაკვი გავაჩეროთ მზის სხივებზე არა უმეტესი 1 წუთისა. შემდეგ კი ყოველ დღე მივუმატოთ თითო წუთი და პროცედურების ხანგრძლივობა ავიყვანოთ 15 წუთამდე. სტაციონარიდან გამონერის პირველი დღეებიდანვე ორი თვის მანძილზე გავიკეთოთ დღეში ორჯერ 10 წუთიანი კონტრასტული აბაზანები. თითო წუთით გავაჩეროთ ტაკვი ცივ წყალში არა ნაკლებ 20-25° C-

სა და თბილ—არაუმეტეს 45-50° C-სა.

იმისათვის, რომ ტაკვის კანი გაუხეშდეს და გახედეს შედარებით ამტანი, ყოველდღიურად, დილის ტუალეტის შემდეგ ნაუუსვით მუხის ქერქის ნახარში. ეს განსაკუთრებით სასარგებლოა ზაფხულობით, ცხელ დღეებში, როდესაც წარმოიშობა ოფლიანობა და მან შეიძლება ხელი შეუწყოს ტაკვის გალიზიანებას. თუ შენიშნავთ ტაკვზე დაჩირქების ნიშნებს ნაუსვით 1% ბრილიანტის მწვანის ხსნარი.

რბილი საწოლის მიჩვევამ შეიძლება გამოიწვიოს სახსრებში მოძრაობის შეზღუდვა და კონტრაქტურების განვითარება. ასე რომ არ მოხდეს, ლეიბის ქვეშ მოვათავსოთ სათანადო ზომის ფანერი. ტაკვის ზომა, კერძოდ, მისი დიამეტრი ფორმირდება არა ოპერაციისთანავე, არამედ, მხოლოდ მაშინ, როდესაც ატროფირდება კანქვეშა ცხიმოვანი უჯრედები. მრავალი ავადმყოფი ცდილობს დააჩქაროს ეს პროცედურა და მჭიდროდ იხვევს ტაკვს ელასტიური ბინტით. არ გირჩევთ ამის გაკეთებას. მჭიდროდ დაბინტვის დროს ტაკვში ირღვევა სისხლის მიმოქცევა და ატროფიას განიცდის არა მარტო კანქვეშა ცხიმოვანი უჯრედები, არამედ კუნთებიც. ტაკვის ფორმირებისათვის გამოვიყენოთ სპეციალური თაბაშირის ან პლასტმასის ჰილზა (ყალიბი), თავისებური პროტეზი, რომლის დამზადება შეიძლება ნებისმიერ საპროტეზო-ორთოპედიულ საწარმოში.

თუ თქვენ იხმართ ჰილზს, ტაკვის კანი თანდათანობით გაუხეშდება და ტკივილი გაივლის. ერთი წლის შემდეგ კი ტაკვის ზომა თავის ფორმას მიიღებს. მაგრამ მანამდე, ეს პროცედურა უნდა დაიწყოს ოპერაციიდან არა უგვიანეს 2-3 თვის შემდეგ, ამისათვის კი უნდა მიაკითხოთ საპროტეზო-ორთოპედიულ წარმოებას. ამ პროცედურების გადადება არ შეიძლება, რადგან სახსრებში ხანგრძლივი უძრაობა გამოიწვევს კონტრაქტურებს.

ტაკვის ზომა შეიძლება შეიცვალოს პროტეზის ხმარების პროცესშიც. თუ მისი ზომა შემცირდა, კიდურის პროტეზის ქვეშ უნდა დავაფინოთ დამატებითი შალითა, რომელიც თან მოჰყვება პროტეზს. ხოლო თუ ტაკვის პერიმეტრი გაიზარდა იმდენად, რომ კიდური პროტეზში არ მოთავსდება, ან პირიქით, დაპატარავდა ისე, რომ დამატებითი შალითა არ ყოფნის, სასწრაფოდ მივაკითხოთ საპროტეზო-ორთოპედიულ საწარმოს, სადაც აღმოგიჩენენ აუცილებელ დახმარებას. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ იმ პერიოდში, როდესაც ვსწავლობთ პროტეზის გამოყენებას, კონსულტაციები გავგინიოს იმ ქირურგმა, რომელმაც გავიკეთა ოპერაცია. ეს საჭიროა იმისათვის, რომ არასწორი მოძრაობები არ გადაიზარდოს ჩვევაში.

პროტეზს უნდა მოვუაროთ ისევე, როგორც ვუვლით ტაკვს. გამოყენებული კაპრონისა და ბამბის ქსოვილები უნდა ვიქონიოთ სუფთა მდგომარეობაში. გავრეცხოთ ყოველ მეორე დღეს. თვით პროტეზი უნდა იყოს მშრალი. მისი ტყავისა და ზამბის დე-





ტალები კვირაში ერთხელ გავწმინდოთ ბენზინით, სპირტით ან ოდეკოლონით. თუ ამას არ დავიცავთ, შეიძლება ტაკვზე წარმოიქმნას წყლულები. გალიზიანდეს, გაიხეხოს კანი და ა.შ. კვირაში ორჯერ საპნიანი წყლით გავწმინდოთ პროტეზი შიგნიდან

და გარედან. ნელინადში ერთხელ აუცილებლად ვენვიოთ უბნის ქირურგს. ის დააკვირდება თუ როგორ ადაპტირდება ტაკვი ახალ ფუნქციებთან, მიმდინარეობს თუ არა ტაკვზე ისეთი ცვლილებები, რომლებსაც სჭირდება სპეციალური მკურნალობა და ა.შ.

## სამკურნალო სარეაბილიტაციო პროგრამა თანდაყოლილი ჰიპოთირეოზის დროს

მედიცინის დოქტორი ლალი კოკაია  
ბიოლოგიის დოქტორი ედუარდ ფეროიანი

თანდაყოლილი ჰიპოთირეოზი ენდოკრინული დაავადებაა, რომელსაც ახასიათებს ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითება. თანდაყოლილი ჰიპოთირეოზი გვხვდება საკმაოდ იშვიათად -5000-ს ახალშობილზე ერთი შემთხვევა. ამ დაავადების საშიშროება იმაში მდომარეობს, რომ ფარისებრი ჯირკვლის ჰორმონების ნაკლებობა მნიშვნელოვნად აფერხებს ახალშობილის ნერვული სისტემის, ფსიქომოტორული ფუნქციებისა და ოსიფიკაციის ტემპის განვითარებას.

ფარისებრი ჯირკვლის მუშაობის უკმარისობა გამოიხატება მისი ჰორმონების სრული ან ნაწილობრივი უკმარისობით.

დაავადება უფრო ხშირად გვხვდება გოგონებში, ვიდრე ბიჭებში. ამასთან, ფარისებრი ჯირკვლის ზომები ვარირებს აპლაზიასა და დიდი ზომის ჩიყვს შორის.

ახალშობილობის პერიოდში დაავადება კლინიკურად შეიძლება გამოვლინდეს:

გესტაციის პერიოდში ხშირად 41—42 კვირის დაბადებისას წონა 3800—4200 და მეტი. გახანგრძლივებული სიყვითლე;

მეკონიუმის გამოყოფის შეფერხება და ყაბზობისადმი მიდრეკილება;

მარმარილოსებრი და მშრალი კანი;

მაკროგლოსია და ჩახლეჩილი ხმა;

კუნთოვანი ჰიპოტონია, თიაქრები.

უფრო მოზრდილ ბავშვებს აღენიშნებათ: ადეკვატური მკურნალობის არ არსებობის დროს კანის სიმშრალე, თმისა და ფრჩხილების დისტროფიული ცვლილება, სტრიდორი და ჩახლეჩილი ხმა(ხორხის ლორწოვანის შეშუპების გამო), თვალის ვიწრო ჭრილი და ღია პირი, ფიზიკური და ფსიქომოტორული განვითარების შეფერხება, ოსიფიკაციის (გაძვალეების) მკვეთრად გამოხატული შეფერხება (დიდი ყიფლიბანდი, მენჯ-ბარძაყის სახსრის განუვითარებლობა, კბილების ამოჭრის ვადის შეფერხება. ჰორმონების დეფიციტი შემდგომში იწვევს ძვლების არათანაბარ ზრდას, მუცლის გადიდებით და ხშირად ჭიპის თიაქრით.

ძირითადი მკურნალობა მიმდინარეობს ენდოკრინოლოგის მუდმივი მეთვალყურეობით. მუდმივი, მთელი ცხოვრების განმავლობაში ჩანაცვლებითი თერაპია თირეოიდული ჰორმონებით. დოზა

შეირჩევა ინდივიდუალურად, რაც დამოკიდებულია ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის უკმარისობის ხარისხსა და ავადმყოფის პრეპარატისადმი მგრძობელობაზე.

ჰიპოთირეოზის მკურნალობა არ შემოიფარგლება მხოლოდ თირეოტროპული ჰორმონებით ჩანაცვლებითი თერაპიით. ფართოდ გამოიყენება დამხმარე ღონისძიებათა კომპლექსი, რაშიც ჩართულია: დაბალანსებული კვება, ფიზიკულტურა, მასაჟი, ვიტამინოთერაპია.

### სამკურნალო — სარეაბილიტაციო პროგრამა(სრული პროგრამის შინაარსი)

• დიეტოთერაპია;

დიეტოთერაპია—სასურველია შეიზღუდოს ქოლესტერინითა და ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავებით მდიდარი პროდუქტების მიღება: ხორცი, ცხოველური ცხიმი, რძის პროდუქტები, მარგარინი. შეიზღუდოს ადვილად ასათვისებელი ნახშირ წყლები: შაქარი, თაფლი, მურაბა, საკონ დიტრო ნანარმი. დიეტაში ჩართულია პროდუქტები და კერძები, რომლებიც ზომიერად ასტიმულირებენ კუჭის სეკრეციას და მსუბუქად ააქტივებენ ნაწლავების პერისტალტიკას: ბოსტნეული, ხილი, კენკროვნები, ჩირი, ნვენები, მცენარეული ზეთი, მანონი, ქატოს შემცველი საკვები.

მედიკამენტური მკურნალობის დროს არ არის სასურველი სოიას შემცველი საკვები, რომლებიც ნაწლავიდან თიროიდულ ჰორმონების შეწოვას აფერხებს.

• სამკურნალო ფიზიკულტურა დარბაზში, ჯგუფში ინსტრუქტორთან ერთად — პერიოდულად 8-10 სეანსი ექიმის მითითებით;

• ცურვა და/ან ჰიდროთერაპია;

• მასაჟი (კისრის ნაწილის გამოკლებით), ყოველდღიურად ან დღეგამოშვებით;

• წყლით მკურნალობა: აბაზანები (წინვოვანი, ჟანგბადოვანი, იოდბრომოვანი) შხაპი, წყალქვეშა შხაპი. ტემპერატურა არ აღემატება 36° C ყოველდღიურად ან დღეგამოშვებით,

• ფიზიოთერაპიული პროცედურები;

• მედიკამენტური თერაპია ძირითადი და თანმხლები დაავადებების გათვალისწინებით.

# ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ჩვენ განვიხილეთ, თუ როგორ მოვანყოთ ოჯახში სპორტული კუთხე, მაგრამ, სანამ ვარჯიშს დავიწყებთ, სხვადასხვა გართულებების გამორიცხვის მიზნით, შევისწავლოთ ფიზიკური ვარჯიშებს ხასიათი და ფიზიკური დატვირთვის რეგულირების ხერხები, რომელიც მოგვეხმარება შევიცნოთ ფიზიკური ვარჯიშების ბუნება და სწორად დავგვეგმოთ ოჯახურ პირობებში ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესი.

## პარაჯიმთა დახასიათება და დატვირთვის რეგულირების ხერხები

### პარაჯიმთა დახასიათება

როგორც აღნიშნული იყო, რთული მოძრაობითი ჩვევების შესასრულებლად მომეცადინეთა მომზადებისა და ფიზიკური განვითარებისათვის გამოიყენება ვარჯიშები ძალაზე, დაჭიმულობასა და მოდუნებაზე.

ძალაზე ვარჯიშები ენოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც სრულდება ნელი მოძრაობით და კუნთური დაძაბულობის დიდი ინტენსიურობით.

ძალისმიერი ვარჯიშები ზემოქმედებენ კუნთების ძალის განვითარებაზე და უზრუნველყოფენ მომეცადინეთა საერთო ფიზიკურ განვითარებას.

კუნთური ძალის განვითარებისადვის დინამიური ხასიათის ვარჯიშების გამოყენება ხელსაყრელ პირობას წარმოადგენს. კუნთების დინამიური მუშაობისას მიმდინარეობს კუნთთა მორიგეობითი შეკუმშვა, დაჭიმვა და მოდუნება. ეს კი უზრუნველყოფს კუნთებში სისხლის შედარებით უკეთეს მიმოქცევას და ამის შესაბამისად – მათ კვებას.

კუნთური ძალის განვითარებისათვის გარდა დინამიური ვარჯიშებისა, გამოიყენება სტატიური ვარჯიშებიც. კუნთების სტატიკური დაძაბულობით ვარჯიშების გამოყენებას არსებითი მნიშვნელობა გააჩნია. ეს ვარჯიშები ზემოქმედებენ კუნთთა სტატიკური დაძაბულობით მუშაობის უნარიანობის განვითარებაზე, რაც ხელს უწყობს ტანისა და მისი ცალკეული ნაწილების სხვადასხვა მდგომარეობაში დაკავებას და სწორი ტანდევობის ფორმირებას.

კუნთური დაძაბულობის ინტენსიურობის გაზრდისათვის გამოიყენება შემდეგი ხერხები:

- 1) სანყის მდგომარეობათა ცვლა;
- 2) საგნებით დამძიმების გამოყენება;
- 3) საკუთარი ტანის ან მისი

(ცალკეული ნაწილების წონის გამოყენება; 4) თანამოვარჯიშის წონისა და წინააღმდეგობის გამოყენება; 5) მოძრაობის ტემპისა და შესრულების ხანგრძლივობის ცვლა.

აღნიშნული ხერხების გარდა, კუნთური დაძაბულობის ინტენსიურობის გაზრდა შეიძლება ნებელობით და აგრეთვე ძალისმიერ ვარჯიშთა შესაბამისი მუსიკალური ნაწარმოებების გამოყენებით.

კუნთური ძალის განვითარებისათვის საჭიროა კუნთთა დაძაბულობისა და მოდუნების მორიგეობითი ცვლა, ვარჯიშთა სისტემატურად, სხვადასხვა სისწრაფითა და საკმაო ინტენსიურობით შესრულება. ძალისმიერი და სტატიური ხასიათის ვარჯიშების შესრულებისას, ხშირ შემთავევებში, გაძნელებულია სუნთქვა, ამიტომ მათი შესრულების დროს საჭიროა მომეცადინებებს მიეთითოს იმ მომენტებზე, რომლებიც ხელსაყრელი იქნება ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვისათვის.

დაჭიმულობაზე ვარჯიშების მიზანია კუნთებისა და მყესების დაჭიმულობის განვითარება და სახსრებში მოძრაობითობის გაზრდა. სახსრებში მოძრაობითობის შეზღუდულობა, რომელიც უშუალოდ დაკავშირებული იქნება შესაბამისი კუნთებისა და მყესების ელასტიურობის უქონლობასთან, შეიძლება ლიკვიდირებული იქნას დაჭიმულობაზე ვარჯიშებით. დაჭიმულობაზე ვარჯიშებით მიიღწევა კუნთებისა და მყესების ნორმალური სიგრძე, რაც მოძრაობების თავისუფლად და სრული ამპლიტუდით შესრულების საშუალებას იძლევა. დაჭიმულობაზე ვარჯიშები განსაკუთრებული სიფრთხილით უნდა იქნას გამოყენებული. არასწორად, ჭარბად გამოყენებულმა დაჭიმულობაზე ვარჯიშებმა, შეიძლება გამოიწვიოს კუნთებისა და მყესების ზედმეტი დაგრძელება და შესაბამისად – სახსრების შესუსტება. ამიტომ ცალკეულ კუნთთა ჯგუფებისათვის დაჭიმულობაზე ვარჯიშებისა და ძალაზე ვარჯიშებს შორის ყოველთვის უნდა იყოს გარკვეული შესაბამისობა.

დაჭიმულობაზე აქცენტირებით (ფეხებისა და მკლავების ქნევები, ზეტანის დრეკადი ზნექები და სხვ) ვარჯიშთა შესრულებისას, საჭიროა გარკვეული კუნთური ძალის გამოყენება; მაგალითად, სრული ამპლიტუდით შესრულებული ზეტანის ტრიალები, წარმოადგენს რა ხერხემლის სვეტის მოძრაობითობის გამზრდელ ვარჯიშს, ზეტანის უმეტეს კუნთთა ჯგუფებისათვის იგი ერთდროულად წარმოადგენს



დაჭიმულობაზე და ძალაზე ვარჯიშსაც. ასევე, ფეხებით ან მკლავებით უარამდე შესრულებული ქნევები, წარმოადგენს რა დაჭიმულობაზე აქცენტირებით ვარჯიშს, ერთდროულად – ქნევის შემსრულებელ კუნთთა ჯგუფისათვის ძალისმიერი ვარჯიშიცაა. ამიტომ. კუნთთა მუშაობის ხასიათის მიხედვით ვარჯიშთა დაყოფა ძალისმიერ და დაჭიმულობაზე ვარჯიშებად პირობითია და განისაზღვრება უპირატესად მიზანდასახულებით.

კუნთ-მყესოვანი აპარატის ნორმალური სიგრძე და შესაბამისად სახსრებში სრული, ნორმალური ანატომიური მოძრაობითობა, მიიღწევა გარკვეული პერიოდის განმავლობაში სრული ამპლიტუდის მქონე მოძრაობების სისტემატური შესრულებით.

იმ შემთხვევაში, როდესაც მოძრაობათა სრული ამპლიტუდით შესრულება ვერ უზრუნველყოფს კუნთ-მყესოვანი აპარატის ნორმალურ სიგრძეს და სახსრებში ნორმალურ მოძრაობითობას, კუნთური დაჭიმულობის ინტენსიურობის გაზრდისათვის გამოიყენება შემდეგი ხერხები: 1) სანყისი მდგომარეობათა ცვლა; 2) გარეშე საყრდენზე ან საკუთარი ტანის ცალკეულ ნაწილებზე ტაცის გამოყენება; 3) ტანის ცალკეული ნაწილების ინერციის გამოყენება; 4) ტანის ცალკეული ნაწილებით მოძრაობის აქტიურად შესრულება სწრაფ ტემპში (მოსხლეტილი ქნევით და გდებით); 5) განმეორებითი დრეკადი მოძრაობების გამოყენება, მოძრაობის რკალის თანდათანობით გაზრდით; 6) საგნებით დამიმბების გამოყენება; 7) თანამოვარჯიშის აქტიური დახმარების გამოყენება.

მოდუნებაზე ვარჯიშების შესწავლასა და გამოყენებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება როგორც ჰიგიენური თვალთახედვით, ასევე ვარჯიშთა ტექნიკური სისწორით (ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე) შესრულების თვალსაზრისით, დიდი დაძაბულობით შესრულებულ ვარჯიშთა შემდეგ, შესაბამის კუნთთა ჯგუფისათვის მოდუნებაზე ვარჯიში ხელს უწყობს კუნთების დასვენებას. მოდუნებულ კუნთში სისხლის მიმოქცევა და მისი კვება შედარებით უკეთესად მიმდინარეობს. დაძაბულობისა და მოდუნების ასეთი მორიგეობითი ცვლა ხელს უწყობს კუნთთა მუშაობისუნარიანობის ზრდას და აგრეთვე მოძრაობების თავისუფლად და სრული ამპლიტუდით შესრულებას.

ვარჯიშის შესრულების დრო, როდესაც რეფლექტორულად დუნდება მომუშავე კუნთთა ანტაგონისტები, საჭიროა შეგნებულად გამოვრთოთ იმ კუნთების, კუნთთა ჯგუფების ან ტანის ცალკეული ნაწილების დაძაბულობა, რომლებიც მონაწილეობას არ ღებულობენ ვარჯიშის შესრულებაში. მოძრაობაში არამონაწილე კუნთების, კუნთთა ჯგუფების ან ტანის ცალკეული ნაწილების ასეთი შეგნებული გამორთვა, იძლევა რა მოძრაობის ეკონომიურად შესრულების საშუალებას, იგი ამავე დროს ხელს უწყობს ვარჯიშთა ტექნიკურად სწორად შესრულებას.

იმისათვის, რომ მომეცადინებმა შეისწავლონ ცალკეულ კუნთთა ჯგუფის დაძაბულობის შეგნებული გამორთვა, ტანვარჯიშში გამოიყენებულია სპეციალ-

ური ვარჯიშები მოდუნებაზე. ამ ვარჯიშთა პირველ ჯგუფს მიეკუთვნება ისეთი ვარჯიშები, რომლებშიც გამოიყენება ტანის ცალკეული ნაწილების წონა. მაგალითად, ზევით აწეული მკლავების მოდუნება და მათი დაბლა „ჩამოყრა“.

მოდუნებაზე ვარჯიშთა მეორე ჯგუფი აერთიანებს ისეთ ვარჯიშებს, რომლებსაც საფუძვლად უდევს ტანის რომელიმე ნაწილის აქტიური მოძრაობით გამონვეული სხვა რომელიმე ნაწილის მოდუნებული გაქნევები; მაგალითად, ტანის აქტიურ ბრუნებთან დაკავშირებით მოდუნებული მკლავების პასიური გაქნევები.

მოდუნებაზე ვარჯიშთა მესამე ჯგუფი მოიცავს ისეთ ვარჯიშებს, რომლებშიც ტანის ნაწილების პასიური მოდუნება მიმდინარეობს მაშინ, როდესაც ერთი მდგომარეობიდან გადავდივართ მეორე მდგომარეობაში. მაგალითად, გამართული ტანის განზე ვარდნა, ფეხის განზე გადგმა და შემდგომში ზეტანის კუნთების მოდუნება. და ბოლოს, მოდუნებაზე ვარჯიშთა შედარებით რთულ ფორმას წარმოადგენს ისეთი ვარჯიშები, რომლებშიც ენერგიულ, აქტიურ მოძრაობას მოსდევს ტანის ცალკეული ნაწილების პასიური ვარდნა ან მოდუნება და პირიქით.

ცალკეულ კუნთთა ჯგუფისათვის საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშების (ძალაზე, დაჭიმულობაზე და მოდუნებაზე) ჩატარების დროს მხედველობაში უნდა იქნას მიღებული ზეგავლენა მათ ტანდებობაზე. დარღვევის შემთხვევაში მიზანშეწონილია გამოიყენებულ იქნას ე.წ. „გამანონასნორებელი“ ვარჯიშები.

### დატვირთვის რეგულირების ხერხები

მოსამზადებელ ნაწილში გამოყენებული ნაირფეროვანი მოძრაობები და მათი ჩატარების ხერხების მრავალფეროვნება ფიზიკური დატვირთვის ზუსტი რეგულირების საშუალებას იძლევა.

მოსამზადებელი ნაწილის ჩატარების პროცესში დატვირთვა შეიძლება რეგულირებულ იქნას შემდეგი მეთოდური ხერხებით:

1. **სანყის მდგომარეობათა ცვლა.** სანისი მდგომარეობის შეცვლამ შეიძლება გამოიწვიოს ვარჯიშის გაიოლება, ან გაძნელება: მაგალითად, ფეხშლით დგომში დონიდან უკუზნექი უფრო იოლად შესასრულებელია, ვიდრე იმავე დგომში – ზემკლავით იგივე



მოძრაობა, რადგანაც ტანის ცალკეული ნაწილების მოშორება, ან დაახლოვება სიმძიმის საერთო ცენტრთან შესაბამისად აღიღებს ან ამცირებს სიმძიმის საერთო ცენტრის მოძრაობის ამპლიტუდას. იგივე ვრცელდება ტანის ცალკეული ნაწილის სიმძიმის ცენტრებზედაც. ტანის ცალკეული ნაწილის სიმძიმის ცენტრის მოშორება ან დაახლოვება მოძრაობის სახსართან შესაბამისად იწვევს მისი მოძრაობის ამპლიტუდის გაზრდას ან შემცირებას. ზოგ შემთხვევაში, საწყისი მდგომარეობისაგან დამოკიდებულებით იცვლება ცალკეულ კუნთთა ჯგუფებზე დატვირთვის განაწილება; მაგალითად, ჩოგბურთიდან და ნოლბურთიდან მკლავების მოხრა.

**2. სიმძიმეების გამოყენება.** კუნთური დაძაბულობის სახსრის, მისი შეკუმშვის ინტენსიურობის, დაჭიმულობისა და სახსრებში მოძრაობითობის გაზრდის მიზნით მოსამზადებელ ნაწილში გამოიყენება ნაირი ფორმისა და სიმძიმის მქონე სხვადასხვა საგნები – სატანვარჯიშო ჯოხები, ორბირთვები, გურზები, ლატნები, სატანსავარჯიშო კიბე, სატანვარჯიშო სკამი, გირები, ტენილი ბურთები და სხვ.

მხრის სახსარში მოძრაობის გაზრდის მიზნით ორბირთვებით ხელში წინმკლავიდან უარამდე შესრულებული განმკლავი უფრო მეტ ეფექტს მოგვცემს, ვიდრე დაუმძიმებლად შესრულებული იგივე მოძრაობა. ასევე, ქვედა კიდურების ძალის განვითარების მიზნით დამძიმებით შესრულებული ბუქნი-მომდევნო ადგომით მეტ ეფექტს იძლევა, ვიდრე დაუმძიმებლად.

დატვირთვის რეგულირების მიზნით, გარდა საგნებისა, გამოიყენება საკუთარი ტანის ანდა მისი ცალკეული ნაწილების წონა; მაგალითად, ზედა კიდურების ძალის განვითარებისათვის ნოლბურთში მკლავების მოხრა და გაშლა უფრო ეფექტურია, ვიდრე დგომში შესრულებული იგივე მოძრაობა. მუცლის პრესის კუნთების დაჭიმულობისათვის ფეხშლით დგომში წინმკლავიდან მკლავების განზე გაქნევით შესრულებული უკუზნექი უფრო მეტად ეფექტურია, ვიდრე მკლავების გაუქნევლად შესრულებული უკუზნექი, რაც იმით აიხსნება, რომ პირველ შემთხვევაში გამოიყენებული იქნა დამატებითი „დამძიმება“-მკლავების ქნევები. „დამძიმების“ მიზნით ზოგ შემთხვევაში შეიძლება გამოყენებული იქნას თანამოვარჯიში.

**3. განმეორებითი დრეკადი მოძრაობების გამოყენება.** განმეორებითი დრეკადი მოძრაობები, მაგალითად, დრეკადი განზნექი ზრდის დაჭიმულობის ინტენსიურობას.

**4. ტანის ცალკეული ნაწილების მოძრაობების ინერციის გამოყენება.** ტანის ცალკეული ნაწილების მოძრაობის ინერციის გამოყენებით მიიღწევა სახსრებში მოძრაობის ამპლიტუდის გაზრდა; მაგალითად, მკლავების წინ აქნევით ზემკლავი უარამდე, ფეხის განზე აქნევა და სხვ.

**5. გარეშე საყრდენზე ან საკუთარი ტანის ცალკეულ ნაწილებზე ტაცის გამოყენება.** გარეშე საყრდენზე ან საკუთარი ტანის ცალკეულ ნაწილებზე ტაცის გამოყენებით შეიძლება დაჭიმულობისა და კუნთური დაძაბულობის ინტენსიურობის ცვლა;

მაგალითად, ზურგით ტანვარჯიშული კედლისაკენ დგომიდან მუხლის სიმაღლეზე მანაზე (ტანვარჯიშული კედლის სახელური) ტაცით წინზნექი; ბუქნბურთიდან ადგომი, წინზნექი ხელების წვივებზე ტაცით. წვივებზე ტაცით ჯდომ ღუნზე შვერიდან ფეხების გამართვისას, ხელებით წინააღმდეგობის განევა და სხვ.

**6. თანამოვარჯიშის წინააღმდეგობის ან დახმარების გამოყენება.** ამ ხერხის გამოყენებით ვალწევთ კუნთური დაჭიმულობისა და დაძაბულობის ინტენსიურობის რეგულირებას.

ა. დაჭიმულობის ინტენსიურობის ზრდის მაგალითი: ერთი მოვარჯიშის მიერ ხელების მის მხრებზე დაბჯენით – აქტიური დახმარების განევა;

ბ. კუნთური დაძაბულობის ინტენსიურობის ზრდის მაგალითი: ერთი მოვარჯიშის მიერ წინზნექისა და ზემართის შესრულების დროს თანამოვარჯიშის მიერ წინააღმდეგობის განევა.

**7. გარეშე წინააღმდეგობის გამოყენება.** კარგად შესწავლილი ბჯენითი ხტომები შეიძლება ჩართული იქნას მოსამზადებელ ნაწილში, როგორც საერთო-განმავითარებელი ვარჯიში. ხტომით გადასალახავი წინააღმდეგობის – იარაღის (ხარხიხა, ტაიჭი, მაგიდა) სიმაღლისა და სიგრძის ზრდა იწვევს დატვირთვის ზრდას. იგივე შედეგს ვლენულობით აკრობატული ხტომებით (მაგალითად, ნახტომით წინკოტრიალი თამასაზე) წინააღმდეგობების გადალახვისას.

**8. ვარჯიშის განმეორებათა რიცხვის ცვლა.** გასაგებია, თუ რა კავშირშია ფიზიოლოგიური დატვირთვის სიდიდე ვარჯიშის განმეორებათა რიცხვთან. ვარჯიშის განმეორებათა რიცხვის ზუსტი დადგენა ძნელია, რადგან მომეცადინეთა ორგანიზმის მდგომარეობის წინასწარ განსაზღვრა ზუსტად შეუძლებელია. მომეცადინეთა ორგანიზმის მდგომარეობის შესაბამისად მეცადინეობის პროცესში ყოველთვის შეიძლება შეცვლილ იქნას ვარჯიშის განმეორებათა რიცხვი. დატვირთვის გაზრდის მიზნით ვარჯიშთა დიდი რაოდენობით განმეორებას უნდა მოვერიდოთ, რადგან მან შეიძლება გამოიწვიოს ადგილობრივი დაღლა და მათი ინტერესის დაქვეითება.

**9. ვარჯიშის შესრულების ტემპის ცვლა.** დროის ერთსა და იგივე მონაკვეთში განმეორებათა სხვადასხვა რიცხვით შესრულებული ერთი და იგივე ვარჯიში იწვევს ენერჯის ხარჯვის სხვაობას. სწრაფ ტემპში შესრულებული ვარჯიში უფრო მეტ დატვირთვას იძლევა, ვიდრე იგივე ვარჯიში შესრულებული ნელ ტემპში. სხვადასხვა ტემპში შესრულებული ერთი და იგივე ვარჯიში ცვლის კუნთური დაძაბულობისა და დაჭიმულობის ინტენსიურობას.

**10. თანმხლები მუსიკალური ნაწარმოების შინაარსი.** საერთო გამაჯანსაღებელ ვარჯიშთა კომპლესის შედგენის დროს მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული აგრეთვე თანმხლები მუსიკალური ნაწარმოების შინაარსი და ხასიათი, რადგანაც მუსიკალური ნაწარმოების შინაარსი და ხასიათი რამდენადმე განაპირობებს კუნთურ დაძაბულობას. ამავე დროს მუსიკალური თანხლება აძლიერებს ემოციურ განწყობას და ზრდის დაძაბულობის.

# გამარჯვება პტალაში

მიხეილ მიქიაშვილი

მიმდინარე წლის 1-დან 12 ივლისამდე ჩეხეთის დედაქალაქ პრაღაში ჩატარდა სილამაზის კონკურსი, სადაც ჩვენმა წარმომადგენელმა, მონიბელმა ნინო დავითნიძემ „მის ევროპა“-ს ტიტული მოიპოვა. ჟურნალის რედაქცია მკითველთა სახელით გულწრფელად ულოცავს ნინო დავითნიძეს ამ წარმატებას და უსურვებს დიდ გამარჯვებებს შემდეგ კონკურსებში.

ამ მოვლენასთან დაკავშირებით ჩვენი კორესპონდენტი მიშკო მიქიაშვილი ეწვია ნინოს და რამდენიმე კითხვით მიმართა მას.

### როგორ მოხვდით კონკურსზე?

ამ კონკურსის შესახებ ყრუთა კავშირმა შეგვატყობინა.

### რამდენად რეალურად მიგაჩნდა კონკურსში გამარჯვება?

ძალიან დიდი სურვილი მქონდა რომ მიმელო მონაწილეობა და ძალიან ვლელავდი.

### აქამდე თუ მიგიღია რაიმე კონკურსში მონაწილეობა?

სამოდელი სააგენტოში დავდიოდი, ხოლო კონკურსში არასდროს მიმიღია მონაწილეობა, პოდიუმზე გავსულვარ, ფოტო სესიებზე მიმიღია მონაწილეობა, კონკურსში კი არასდროს.

### რა არის თქვენი გატაცება?

მინანქარზე ვმუშაობ, ძალიან მიყვარს სამკაულების გაკეთება.

### როდის გავემგზავრე კონკურსზე და რამდენი ხანი დაჰყავი ჩეხეთში?

1 ივლისს გავემგზავრე, საერთოდ კონკურსი 12 ივლისს დამთავრდა, მაგრამ ჩვენმა საკონსულტო ჩეხეთში მიგვიწვია და კიდევ ორი დღე დავრჩით.

### სულ რამდენი გოგონა იღებდა მონაწილეობას?

საერთოდ 23 მონაწილე უნდა ყოფილიყო, მაგრამ რაღაც მიზეზებს გამო 2 მონაწილე ვერ დაესწრო კონკურსს, 21 მონაწილე იყო მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნიდან, ყველა მონაწილე ძალიან ლამაზი იყო და შესაბამისად კონკურსიც მალაღალი იყო.

### ვინ მოგამზადათ კონკურსისათვის?

ჩემი, კონკურსში მონაწილეობისათვის დიდი წვლილი მიუძღვის საქართველოს ყრუთა კავშირს.

### ჩეხეთში ყოფნის დროს, როგორ ემზადებოდით კონკურსისთვის?

1 ივლისიდან 6 ივლისამდე იყო ექსკურსიები, გასართობ-შემეცნებითი ღონისძიებები, ხოლო 6-10-მდე მკაცრი რეჟიმი გვქონდა, იყო ვარჯიში და მზადება კონკურსისთვის.

### მომავლისათვის რას გეგმავთ?

მომავალში არ იგეგმება ჩემი კონკურსში მონაწილეობა, დიდი სურვილი მაქვს ასეთი კონკურსები საქართველოშიც ჩატარდეს, ჩემს გარდა ბევრი ლამაზი ყრუ გოგოა საქართველოში, და კარგი იქნება, თუ ჩვენს ქვეყანაში იქნება ესეთი სააგენტო, სადაც მოგამზადებ გოგოებს და ჩემს ცოდნას და გამოცდილებას გავუზიარებ. შემოთავაზება იყო გერმანიის სააგენტოდან, ფოტო სესიაზე მონაწილეობის მიღებაზე, რომელიც ჩეხეთში ტარდება, შემოგვთავაზეს მე და „მის მსოფლიოს“, უკრაინელ გოგოს.



### რომელ ქალაქში ჩატარდა კონკურსი?

კონკურსი ჩატარდა პრაღაში. შევასრულე ევროპული ცეკვა ქართული ელემენტებით, ჩემმა გამოსვლამ ძალიან დიდი მონონება დაიმსახურა, დარბაზში ისხდნენ ქართული დიასპორის წარმომადგენლები, რომლებიც საქართველოს დროშებით ესწრებოდნენ კონკურსს და ძალიან გულშემატკივრობდნენ, მე სწორედ ამ ფაქტმა მომიხიბლა და ამაღელვდა.

### როგორ ურთიერთობდით კონკურსანტებთან?

ჩვენი სალაპარაკო შესტი ცოტათი განხვავდება და ცოტათი გაუგებრობაში ვიყავით. პოსტსაბჭოთა სივრცეში ერთი სალაპარაკო შესტია და მათ წარმომადგენლებს თავისუფლად ვესაუბრებოდით. ამერიკელებთან და ევროპელებთან ცოტა მიჭირდა საუბარი, მაგრამ მაინც ვუგებდით ერთმანეთს. ძალიან დავმეგობრდი უკრაინელ გოგნასთან, რომელიც შემდგომ მის მსოფლიო გახდა.

წასვლის წინ, მამა გაბრიელის საფლავზე ვიყავი ასული და ვილოცე, რომ კონკურსი წარმატებით გამეწვლო და ამ იმედით გავემგზავრე პრაღაში.

### რომ გაიგე „მის ევროპა“ გახდი, როგორი განცდა და დაგეუფლა?

ძალიან ავლელდი და სიამაყის გრძნობა დამეუფლა, დარბაზში ქართული დროშები ფრიალებდნენ და ამან ძალიან გამახარა.

### ვინ გაგინათ ფინანსური დახმარება?

ბილეთების და სავიზო ხარჯების თანხები თბილისის მერიამ გაიღო, ხოლო კონკურსისათვის მომამზადა ყრუთა კავშირმა.



# პირველი გამოშვება



თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტში მ/წ ივანისის თვეში მოენყო ფიზიკური მედიცინისა და რეაბილიტაციის ფაკულტეტის მაგისტრატურის კურსდამთავრებულთა პირველი გამოშვება. ამ მოვლენასთან დაკავშირებით, კომენტარი ვთხოვეთ თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის მაგისტრატურისა და დოქტორანტურის უფროსს, პროფესორ ირინა კვაჭაძეს და პროგრამის ხელმძღვანელს, პროფესორ დურმიშხან ჩიტაშვილს.

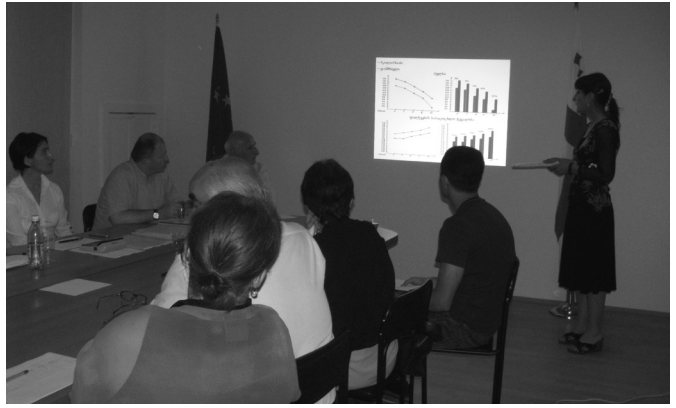
ირინა კვაჭაძე — მაგისტრატურის მიზანია, უპირველესად, აკადემიური და პროფესიული ცოდნით აღჭურვილი კონკრეტული სპეციალობის (სპეციალისტის) მომზადება, რომელიც მიღებული კვალიფიკაციით შედარებით იოლად მოძებნის დასაქმების სფეროს. რაც უფრო მრავალგვარი იქნება განსხვავებული პრობლემების მქონე ადამიანების ფსიქოლოგიური და სამედიცინო რეაბილიტაციის რესურსი, მით უფრო იოლად მიაღწევენ ისინი სოციალურ ჰარმონიას.

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი ცდილობს ყველა პირობა შექმნას მაღალკვალიფიციური კადრების მოსამზადებლად. ახლახანს გაიხსნა უახლესი ტექნიკით აღჭურვილი რეაბილიტაციის ცენტრი, სადაც უნივერსიტეტის მაგისტრანტები გადიან პრაქტიკულ დახელოვნებას.

**დურმიშხან ჩიტაშვილი** — ეს პირველი გამოშვება გახლავთ სამედიცინო უნივერსიტეტში იმ კურსდამთავრებულებისა, რომლებიც საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის აკადემიის რეორგანიზაციის შედეგად მიერთებული იქნა სამედიცინო უნივერსიტეტს. სწავლა განაგრძეს ფიზიკური მედიცინისა და რეაბილიტაციის ფაკულტეტზე მეორე კურსიდან. გადმოსვლის შემდეგ შეიქმნა მთელი რიგი სიძნელეები, რომელიც უნივერსიტეტის რექტორატისა და ფაკულტეტის დეკანატის მიერ დაძლეული იქნა (ფაკულტეტის დეკანი, პროფ. კახაბერ ჭელიძე). მაგისტრანტთა (ნინო აბუაშვილი (კონსულტანტი, საქ.სპ.დამს.მუშაკი-თ.მიქიაშვილი), მაკა აღნიაშვილი (კონსულტანტი, პროფ. მ.ჩხიკვიშვილი), გიორგი სვანიძე (კონსულტანტი, პროფ. დ.ჩიტაშვილი) და ქეთევან ქართველიშვილი (კონსულტანტი, პროფ. მ.ჩხიკვიშვილი) სასახლოდ უნდა ითქვას, რომ წარმატებით გაართვეს თავი კვლევითი სამუშაოების შესრულებას, ზოგიერთი ახლებური მეთოდის დანერგვას და პრეზენტაციაზე ღირსეულად წარმოდგენას.



პრეზენტაციაზე, კომპენტენტურმა ჟიურიმ (თავმჯდომარე-კ.ჭელიძე, ნევრები — ი.კვაჭაძე, დ.ჩიტაშვილი, ზ.კახაბრიშვილი, ლ.აფციაური, თ.სვანიშვილი, ზ.სოფრომაძე, ე.თათარაძე, ე.კაკულია, ნ.ქათამაძე) ერთსულოვნად დადებითად შეაფასა მაგისტრანტების მუშაობის შედეგი.



# ხელახალი ნაჩილი მოზიდა

## პატივცემულო რედაქცია!

უპირველეს ყოვლისა ნება მიბოძეთ სულითა და გულით მოგილოცოთ ჟურნალ "იმედი+"-ს დაარსება და გისურვოთ ყოველგვარი წარმატება და წინსვლა თქვენს ამ მეტად ჰუმანურ და კეთილშობილურ საქმიანობაში.

მოკლედ გაგაცნობთ ჩემი ბიოგრაფიის ძირითად მომენტებს.

დავბადე თბილისში. არაკვალიფიციური ექიმების წყალობით დაბადებიდან ვარ პირველი ჯგუფის ინვალიდი. დიაგნოზი: ბავშვთა ცერებრული დამბლა. უკიდურესად მაქვს შეზღუდული მეტყველება, აგრეთვე ქვედა და ზედა კიდურების მოძრაობა, რის გამოც სრულიად მოკლებული მაქვს თვითმომსახურების უნარი. ოჯახურ პირობებში, სკოლიდან მომავრებული პედაგოგების მეშვეობით გავიარე საშუალო სკოლის სრული კურსი და გარკვეული სიძნელეების და წინააღმდეგობების მიუხედავად, რასაც ჩემი ფიზიკური მდგომარეობა განაპირობებდა, ჩავაბარე ი.ჯავახიშვილის სახ. სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფილოლოგიის ფაკულტეტის სალამოს განყოფილებაზე. (ქართულ ენასა და ლიტერატურაში ბატონ თამაზ კვაჭანტირაძის ტელეკურსების მეშვეობით მოვემზადე). უნივერსიტეტში ლექციებზე მშობლების დახმარებით დავდიოდი. უნივერსიტეტის დამთავრების შემდეგ გაფორმებული გახლდით ერთ-ერთ საწარმოში მთარგმნელად (რუსულ-ქართული). მცირედ თარგმნებს სახლში ვასრულებდი, საწარმოს გაუქმების შემდეგ დღემდე უმუშევარი ვარ. ერთი პერიოდი მხატვრულ თარგმანზეც ვცადა ბედი, მაგრამ ამაოდ. ალბათ ამასაც თავისებური ნიჭი უნდა. ამჟამად გატაცებული ვარ ხატვით. დროდადრო ვწერ ლექსებსაც. ხატვით ამ ხუთმეტი წლის წინ დავინტერესდი სერიოზულად. შექმნილი მაქვს 200-მდე ტანსაცმლის მოდელის ესკიზი, რამაც მოსკოვში გამართულ მოდელელების ესკიზების კონკურსზე გარკვეული წარმატებაც მომიტანა, მაგრამ სპონსორების გარეშე ჩემი მოდელეების ესკიზების პრაქტიკულად განხორციელება აქამდე ვერ შეეძლო.

დღესდღეობით ვხატავ პორტრეტებს, შექმნილი მაქვს რამდენიმე ნახატი ბიბლიურ სიუჟეტზე, აგრეთვე ილუსტრაციები ჩემი ლექსების მიხედვით.

აი ყველაფერი ის, რაზედაც მინდოდა მომეყოლა თქვენთვის. მაპატიეთ რომ სიტყვა ასე გამიგრძელდა, მაგრამ ჩემი მეტყველების გამო ალბად სჯობს ქალაქის მეშვეობით მოგახსენოთ ჩემი სათქმელი..

გავეცანი ჟურნალ "იმედი+"-ს სამივე ნომერს, სადაც ჩემთვის ბევრ საინტერესო მასალა წავაწყდი. განსაკუთრებით მინდა აღვნიშნო ბატონ მ. მიქიაშვი-



ლის წერილი – "ერთი ინვალიდის მონოლოგი". მე, რა თქმა უნდა მთლიანად ვეთანხმები წერილში გამოთქმულ ავტორისეულ კონცეფციას, მაგრამ მაინც დიდი გულსტკივილით შევნიშნავ, რომ ჩემს მდგომარეობაში მყოფ ადამიანს (ვგულისხმობ ჩემს მეტყველებას) ძალზე უჭირს საზოგადოებაში ინტეგრირება და საკუთარი თავის დამკვიდრება, თუმცა ყველაფრისდამიუხედავად ჩვენ მაინც მაქსიმალურად უნდა გამოვავლინოთ ჩვენი შესაძლებლობები და ბოლომდე ღირსეულად ვზიდოთ უფლისგან დაკისრებული ესოდენ მძიმე,

მაგრამ საპატიო ჯვარი.....  
გმადლობთ ყურადღებისა და თანადგომისათვის. პატივისცემით, მარინე ქაციაია.

ქალბატონმა მარინამ წერილთან ერთად გამოგვიგზავნა თავისი ლექსები და ნახატები, რომლებსაც დიდი სიამოვნებით ვთავაზობთ მკითხველს

### ერთი გოგონა

იყო ამ ქვეყნად ციციქა გოგონა, სულ ერთი ბენო, სულ პანანინა, ოცნებებით და ზღაპრულ ხილვით, თუმც იმ თავითვე ბედმა გასწირა. იჯდა გოგონა ხეიბრის ეტლში, სულ ერთი ბენო, სულ პანანინა, და აუხდენელ ოცნების ტევრზე, ლამაზ თვალთაგან ცრემლებს აწვიმდა. მიჰქროდნენ წლები, წლები მიჰქროდნენ. ჟამი ოცნების თეთრ რაშად იქცა, და ის პატარა ციციქა გოგონა, ახლა პატარა ქალად გადაიქცა. ქალად გადაიქცა, პატარა ქალად, მცირე იმედით და დიდი სევდით, თუმც ჭეშმარიტად ვერვინ გაუგო, მის გულს პატარას, დანით დასერილს. ქალმა პატარამ, პატარა ქალმა, ცხოვრების არც თუ მცირე გზა განვლო, თუმც მის უფერულ ნაცრისფერ დღეებს, სიტკბოზე მეტად სიმწარე ახსოვს. მიდიან წლები, წლები მიდიან, ბედის ფიალას წვეთ-წვეთად ავსებს, პატარა ქალი მარტოსულ დღეებს, ლექსებითა და ფერებით ავსებს. იყო ამ ქვეყნად ციციქა გოგონა, სულ ერთი ბენო, სულ პანანინა, ოცნებებით და ზღაპრულ ხილვებით, თუმც იმთავითვე ბედმა გასწირა.



მარინე ქაციაბაიას 200-ზე მეტი მოდელის ესკიზი აქვს შექმნილი და მნიშვნელოვანი წარმატებებიც აქვს მოპოვებული მოდელიორთა კონკურსებში:

1994 წელს, მოსკოვში ინვალიდთა კლუბ "НАДЕЖДА"-ს მიერ ჩატარებულ ახალგაზრდა მოდელიორთა კონკურსში დაიკავა პირველი ადგილი. 1996 წელს იუდაშკინების სამოდლო სახლის მიერ ჩატარებულ საგაზაფხულო-საშემოდგომო მოდელის კონკურსზე მიენიჭა "მოსკოვური მოდა-96"-ის ლაურიატის წოდება. ასევე წარმატება მოიპოვა მისმა სამოდლო ესკიზებმა 1997 წლის მოსკოვში გამართულ მაღალი მოდის კვირეულში და ა.შ.

კარგი იქნება თუ დედაქალაქის სამოდლო სახლები დაინტერესდებიან ამ ნიჭიერი პიროვნებით და გზას გაუხსნიან მის შემოქმედებას.



#### ჩემი ძალაძი

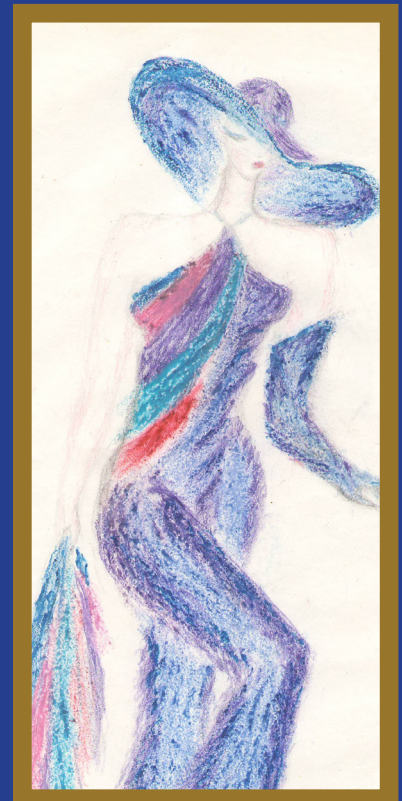
ოჰ, როგორ მტკივა ჩემი ქალაქი, ფეხდაუდგმელი მისი ქუჩები, ოცნებებში თუ სიზმრად დავლილი, მისი პატარა ეზო-უბნები.

მე მტკივა მისი ყოველი კენჭი, ხეს მონყვეტილი ხმელი ფოთოლი, მე მტკივა მისი ყოველი გოჯი, ჩვენი წინაპრის სისხლით მორწყული.

მე მტკივა მისი ასფალტის მტვერიც, პანანკინტელა ტალახიც, გუბეც, ასე უცნობი და მაინც ჩემი, მისი ყოველი სწორი თუ მრუდე, მე მტკივა მისი გაზაფხულები, ეს აპრილები და მაისები, ბაღში უზომოდ გაფურჩქვნა ვარდის, და მონატრების ეს დაისები.

მე ძალზე მტკივა მისი მთანმინდაც, მისი მეტეხი და ნარიყალა, მტკვრის სევდიანი ჩუმი ბუტბუტი, რის ხილვის ღირსი მე ვერ გავმხდარვარ. თითქოს ჩამესმის ფოთოლთ შრიალი, მონატრებული მისი ჭადრების, მეშველებიან რეკვა ზარების, ჩემი ლოცვისას მისი ტაძრების.

და როს გავცქერი ფანჯრიდან სივრცეს, ამეშლებიან ფიქრნი მარადის, ნეტა ჯანმრთელსაც ასე ძლიერად, მეტკინებოდა ჩემი ქალაქი?







\*\*\*

არ ვიცი რატომ,რისთვის და ვისთვის,  
 ან ვინ შემომწყრა – ეშმა თუ ღმერთი,  
 ბედისწერით თუ განგების ძალით  
 მძიმედ დამირჩა ენა – ბაგენი.  
 და თუ დასჭირდა სულს ამოსუნთქვა,  
 არტახებს გავწყვეტ ციურ ძალებით,  
 მე ჩემს ლექსებში,ჩემს ნახატებში  
 ათას ფერებად ავმეტყველდები.  
 თუ დავისაჯე დემონთა ძალით,  
 თუ წარმეტაცა ენა მეტყველი,  
 მე ჩემი ფუნჯით და ჩემი კალმით  
 ღმერთების ენით ავმეტყველდები.



### დედას

კედლიდან მიმზერს დედის სურათი,  
 სურნელი სანთლის ლოცვად იღვრება,  
 და ვით ცხოვრება პატარა ქალის,  
 იწვის სანთელი და იფერფლება.  
 ცრემლით და სევდით იღვევა ღამე,  
 დედის აჩრდილი რიჟრაჟში კრტება  
 და ვით ტკბილ-მწარე მოგონებანი,  
 თეთრი ნისლივით ღრუბლებში ქრება.  
 ჩუმად,ნელ-ნელა ქრება სანთლები,  
 ღამის ბურუსიც ნელ-ნელა კვდება,  
 კედლიდა ისევ ღიმილით მიმზერს  
 ჩემი პატარა,საბრალო დედა.



მამისტრო

ჩუმად, ხელჯოხით ხელში,  
ოთახის კარებს აღებს,  
და მდუმარებით ირგვლივ  
დაქანცულ მზერას ავლებს.  
ვიხსენებ გარდასულ დღეებს,  
დროს ენაცვლება დრონი,  
ვხედავ, წარსულში ვიღაც,  
მხნე ნაბიჯებით მოდის.

აუდიტორიის კართან,  
გოგონა თრთოლვით მოდის,  
ღელვის გადივლის ტალღა,  
ჩუ! პროფესორი მოდის.

ფართოდ იღება კარი,  
სუყველა ფეხზე დგება,  
და ჭეშმარიტი ცოდნის  
დღესასწაული დგება.

ასიათასი თვალი,  
კათედრას აჩერდება,  
ვით დირიჟორი პულტთან,  
დიდი მამისტრო დგება.

და მეორდება კვლავაც,  
უკვე ათასჯერ თქმული,  
თუმც სხვა ელფერს იძენს,  
მის ბაგეთაგან თქმული.

ცარციით დასვრილი დაფა,  
რა მრავლის მონმე ხდება,  
აქ თვითიული მერხი,  
მემბტიანე ხდება.

როგორ გარბიან წლები,  
შინ დრო რა ზღაზვნით გადის,  
დიდი მამისტრო ახლა,  
სახლში ხელჯოხით დადის.

აღარც მუხლები ერჩის,  
სმენაც ღალატობს დიდად,  
ის ყველას თვალში ახლა,  
ჭირვეულ ბავშვად იქცა.

რა მტარვალთა ჟამი,  
რა სასტიკია ბედი,  
რა ტკბილია და მწარე,  
ბოლო სიმღერა გედის.

ვიღაც წარსულში რჩება,  
ვიღაც აწმყოში მოდის,  
გთხოვთ წამოდექით ფეხზე,  
დიდი მამისტრო მოდის.





**თბილისის მე-3 სამედიცინო სასწავლო ცენტრი  
აცხადებს მე-9, მე-10, მე-11 და მე-12 კლასდამთავრებულთა  
მიღებას 2009/2010 სასწ/წ.**

**შემდეგ სპეციალობებზე:**

- 1. მედლა**
- 2. კბილის სატექნიკოსი**

**საბუთები:**

- 1. ატესტატი;**
- 2. დაბადების მოწმობის ასლი (9 კლ);**
- 3. პირადობის დამადასტურებელი საბუთი;**
- 4. ფოტოსურათი 3X4-ზე (ფერადი).**

**მისამართი: აკ. წერეთლის პროსპექტი 142. სამთო ქიშია.  
ტელ:34-08-39; 899 56-31-91; 899 71-87-84; 899 61-34-35.  
საბუთების მიღება იწარმოებს 1 ივნისიდან 12-დან 17 საათამდე.**

# ვალენტინ დიკულის ბიოგრაფია

ვალენტინე დიკული დაიბადა ლატვიაში, მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ. მამა ამავე ომში დაიღუპა. დედა გარდაეცვალა მაშინ, როდესაც ჯერ კიდევ საბავშვო ბაღში დადიოდა. ვალენტინი იზრდებოდა ბავშვთა თავშესაფარში. მისი ერთადერთი სიხარული მოხეტიალე ცირკი იყო. ის თავშესაფარიდან იპარებოდა, რათა მთელი დღე იქ გაეტარებინა. მან ძალიან მალე შეიგნო, რომ ცირკი მისთვის ყველაფერი იყო. სულ მალე შეისწავლა ჟონგლიორის და აკრობატის ხელოვნება, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, გახდა „ტრაპეციების და ბიცებსების მხატვარი“. როდესაც პირველი ნომერი შეასრულა, 15 წლის იყო.



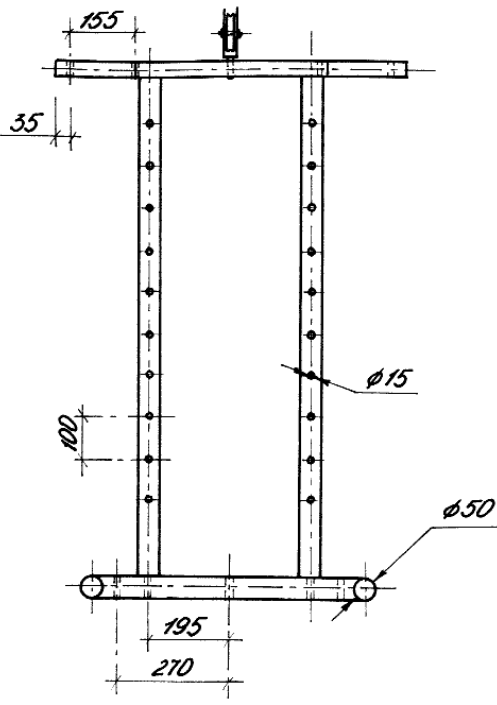
ერთხელ ფოლადის კიდონი, რომელზედაც დამაგრებული იყო დაზღვევის აპარატი, გატყდა, იგი გადმვიარდა თითქმის 40 ფუტის სიმალიდან და მიიღო 10 მოტეხილობა ხერხემლის მოტეხილობის ჩათვლით, რომელმაც გამოიწვია მისი მთლიანი პარალიზება.

ექიმებმა დაასკვნეს, რომ მან „წელის არეში ხერხემლის კომპრესიული მოტეხილობასთან ერთად მიიღო ქალა-ტვინის ტრავმა და ვალენტინ დიკული გაატარებს თავის ცხოვრების დანარჩენ ნაწილს საინვალიდო ეტლში“.

საავადმყოფოში მოხვედრისთანავე მან დაიწყო, შეიძლება ითქვას, უღმობელი ვარჯიში. ექიმები და იქ მყოფი პაციენტები სასოებით სთხოვდნენ დაენებებინა ტყუილად ენერჯის ხარჯვისათვის თავი, მაგრამ ასეთ „თავდასხმებს“ ის ყურადღებას არ აქცევდა და ჯიუტად განაგრძობდა ვარჯიშს. ყველაფერს იყენებდა ვარჯიშის საგნად, რასაც კი მისწვდებოდა იმით ვარჯიშობდა. ექსპერიმენტს ატარებდა ყველაფერზე და როდესაც ყველას ჩაქნეული ჰქონდა ხელი, ის იმედოვნებდა, რომ აუცილებლად მიაღწევდა მიზანს.

გავიდა დღეები, თვეები და წლები. ის განაგრძობდა ვარჯიშს დღეში 5-6 საათი. საავადმყოფოდან გამოწერის შემდეგ, ისევ ინვალიდის ეტლში მყოფი, მასწავლებლობდა ლატვიის ცირკში. მეცადინეობის შემდეგ, როდესაც მონაფეები მიდიოდნენ, ის იწყებდა თავის ვარჯიშს. იტანდა საშინელ

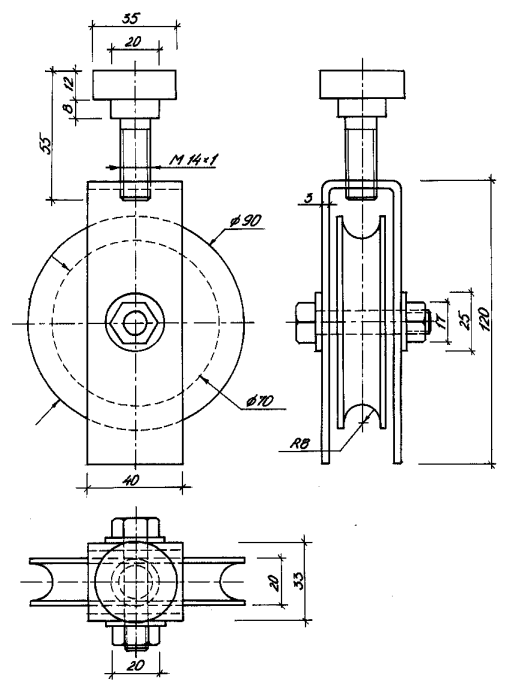
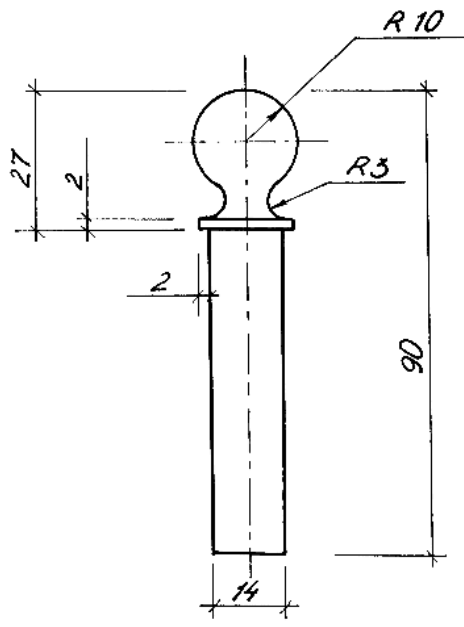
ტკივილებს, მისთვის საშინელ, ნახევრად პარალიზებული ადამიანის უსუსურობას, რომელიც დახსნავდა იატაკზე გირები რომ გამოეცვალა. მთელი ძალები მიდიოდა იმისათვის, რომ ფეხზე დამდგარიყო.



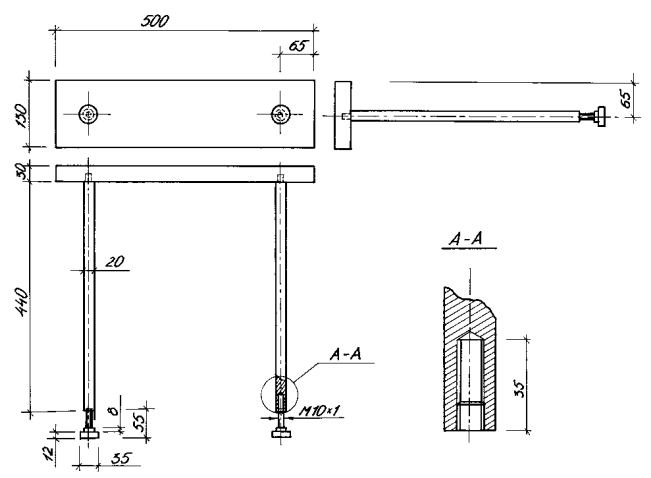
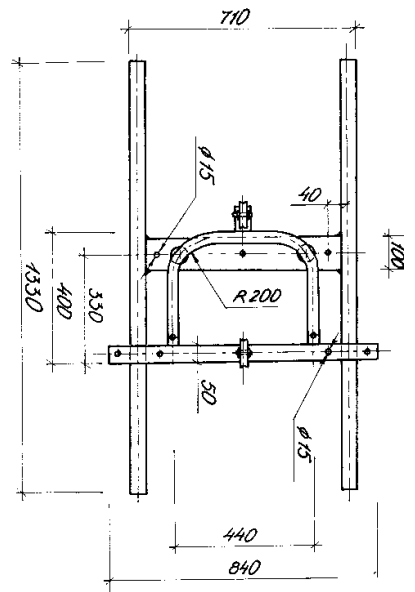
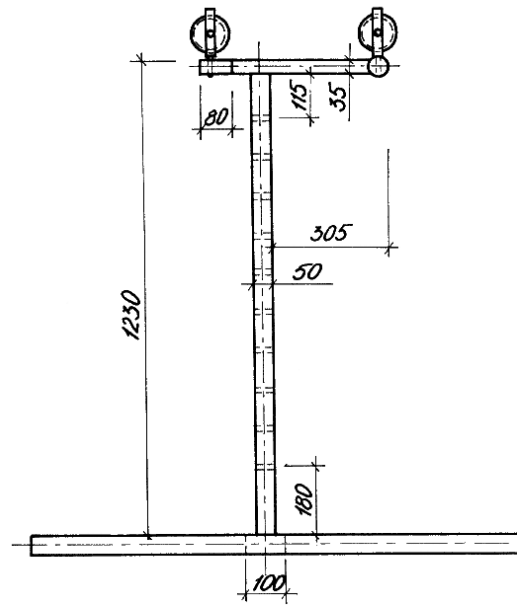
ყოველ დღე თავის თავზე ატარებდა ექსპერიმენტებს და ასე გრძელდებოდა დღიდან-დღემდე, კვირიდან-კვირამდე და წლიდან-წლამდე, რომელიც შემდეგ გახდა მისი ცხოვრების გარდატეხის საფუძველი. დიკულისათვის მარტო სიარული არ ყოფილა ოცნების საგანი. ის აუცილებლად უნდა დაბრუნებოდა ცირკის არენას. და აღსრულდა დიდი ხნის ნანატრი ოცნება. ტრავმის შემდეგ, მისი პირველი ნომერი იყო „აკრობატი მოტოციკლეტისტი“.

როდესაც ექიმებმა გაიგეს, რომ მან არა მარტო გაიარა, არამედ ცირკსაც კი დაუბრუნდა, არ დაიჯერეს. მაგრამ „ინვალიდის ეტლის სხვა მსხვერპლებმა“ დაიჯერეს და დაიწყეს მასთან სიარული კონსულტაციებისათვის. იგი ყოველ დღე 4-5 საათი მუშაობდა თავის პაციენტებთან. მუშაობდა წარმოდგენებს შორის შესვენებებზე, გვიან ღამით, სამსახურიდან დაბრუნების შემდეგ სახლში მოსულ პაციენტებთან, ხანდახან, ხანგრძლივი გასტროლების დროს სასტუმროში და ა.შ. მოდიოდნენ და მოდიოდნენ მის იმედზე მყოფი ავადმყოფები.

დიკულმა რეაბილიტაციის საქმეს მიუძღვნა 20 წელი და მისი სისტემა აღიარეს, როგორც უნი-



კალური მოვლენა. ვალენტინმა იცის, რომ კუნთები უნდა აიძულო გაიხსნოს მოძრაობები, დაზიანებულ კუნთებს ფიზიკური ვარჯიშით შეასწავლოს ის, რომ შეასრულონ მათზე დაკისრებული ფუნქციები. ყოველი პაციენტისათვის ის ამბადებდა სპეციალურ მონყობილობებს და ამბობდა "მე შემოიძლია გასწავლოთ თუ როგორ შეასრულოთ ვარჯიში, მაგრამ თქვენი სურვილის გარეშე ჩემი ლაპარაკი არ მოიტანს შედეგს, მაშინაც კი, მონყობილობები ოქროსი რომ იყოს. თქვენ ვერასოდეს ვერ გაივლით თუ არ გეძნებათ თავდაჯერება და გამარჯვების რწმენა. თქვენ უნდა იმუშაოთ თავგანწირვით, უაღრესად მკაცრი დისციპლინით და აუცილებლად მიაღწევთ მიზანს, იმ მიზანს, რომელსაც ხელახლა დაბადება ჰქვია. ამის შემდეგ კი თქვენ აუცილებლად იტყვიან „მე ეს შევძელი, მე შემოიძლია სიარული“.



# წონასწორობის მნიშვნელობა მოქალაქითი მოქმედების სწავლების პროცესში

თეიმურაზ კობახიძე

ხუთ ძირითად (მხედველობის, სმენის, ყნოსვის, გემოვნების, შეხების) გრძნობასთან ერთად, არსებობს მეექვსე გრძნობაც, რომელსაც ეწოდება მდგომარეობის განმსაზღვრელი ან მეორენაირად, წონასწორობის გრძნობა.

წონასწორობის გრძნობის წყალობით ადამიანი საზღვრავს საკუთარი სხეულს მდგომარეობას, აფასებს მისი გადაადგილების და წონასწორობის ხარისხს დედამიწის გრავიტაციასთან კავშირში.

ორგანო, რომელიც აკონტროლებს ადამიანის სხეულის მდგომარეობას და წონასწორობას, მოთავსებულია ყურის შუა ნაწილში.

ადამიანის სხეულის, ან მისი ცალკეული ნაწილების მოძრაობის დროს, სიმძიმის ძალის მიმართულების შესაბამისად წარმოიქმნება ნერვული იმპულსები და გადაეცემა თავის ტვინში მოთავსებულ წონასწორობის ცენტრს. ამის შემდეგ აღიქმება ის ინფორმაცია, თუ რომელი მიმართულებით მოძრაობს ან რომელ მდგომარეობაში იმყოფება სხეული და იძლევა იმის შესაძლებლობას, რომ ადამიანმა დაიჭიროს განსაზღვრული წონასწორობა.

წონასწორობის ფუნქცია ორგანიზმის, მისი ცენტრალური ნერვული სისტემის ერთ-ერთი რთული ფუნქციაა. იგი სხვადასხვა მოქმედებების რეაქციების ძირითადი კომპონენტია. წონასწორობის შენარჩუნებაში მონაწილეობას ლეზილებს რიგი ანალიზატორები (მხედველობის, ვესტიბულარული). უკანასკნელ ხანს მიღებულია, რომ ტანის წონასწორობის განხორციელება გრავიტაციულ ველში შესაძლებელია ორგანიზმის მართვადი სისტემების კომპლექსური მოქმედებით, რომელიც აერთიანებს ცენტრალურ და სტატიკური მოქმედების ანალიზატორების ფუნქციას და მასთან დაკავშირებულ ცენტრალურ მხედველობის ანალიზატორებს.

ამრიგად, წონასწორობის მართვა და ადამიანის მიერ სხეულის ორიენტაცია სივრცეში რამოდენიმე ანალიზატორის გაერთიანებულ მოქმედებას მოითხოვს. ეს მოსაზრებები ჯერ კიდევ მე-20 საუკუნის დასაწყისში ვ. ბებტერევიმა წამოაყენა. ვ.ბებტერევის აზრით, რომ არა სხეულის წონასწორობის ცენტრალური თვითმარეგულირებელი მექანიზმი, ადამიანი ყოველ წუთში დაკარგავდა წონასწორობას.

ამრიგად, წონასწორობა შეიძლება განსაზღვ-

როთ, როგორც ადამიანის უნარი, რიგი ორგანოების და სისტემების ერთიანი მოქმედების შედეგად გრავიტაციული ველის გადალახვის შემდეგ შეიკავოს სხეული ან მისი ცალკეული ნაწილები, მოცემულ (განსაზღვრულ) სივრცეში და მოცემულ (განსაზღვრულ) მდგომარეობაში.

წონასწორობის შენარჩუნება შესაძლებელია მხოლოდ სისტემატური და გამუდმებული ბრძოლით იმ ძალების წინააღმდეგ, რომლებიც ცდილობენ მის დარღვევას. ამ ბრძოლის გარეგან გამოვლინებას სხეულის მერყეობა წარმოადგენს.

ადამიანი შეიგრძნობს არა მარტო სხეულის ცალკეული ნაწილების მდგომარეობას და მოძრაობას, არამედ სხეულის ერთიან, საერთო მდგომარეობას და გადაადგილებას სივრცეში. იგი კარგად ერკვევა და განსაზღვრავს, თუ რომელ მდგომარეობაშია (ვერტიკალურ, ჰორიზონტალურ, დინამიკურ, სტატიკურ და ა.შ.) მისი სხეული.

წონასწორობა არის მოძრაობის კოორდინაციის ერთ-ერთი ძირითადი თვისება, რომლის განვითარება და სრულყოფა აუცილებელ პირობას წარმოადგენს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ცხოვრების მთელ მანძილზე.

ფუნქციონალური დარღვევები ორგანიზმში, რომელიც იწვევს ინვალიდობას, განსაკუთრებულ ზემოქმედებას ახდენს მოძრაობის კოორდინაციის ხარისხზე, რაც ძირითადად განპირობებულია წონასწორობის ხარისხის დაკარგვით ან განუვითარებლობით.

ნებისმიერი მოძრაობითი მოქმედება-სიარული, სირბილი, ხტომები, ტყორცნები, თხილამურებით სრიალი, ცურვა და ა.შ. დამოკიდებულია სხეულის მყარი მდგომარეობის შენარჩუნებაზე, რომელსაც უზრუნველყოფს სხეულის ყველა ფიზიოლოგიური სისტემის ნორმალური ფუნქციონირება. ქმნის ოპტიმალური ამპლიტუდის, კუნთური ძალის რაციონალური განაწილების საშუალებას, რომლის მეშვეობითაც შეიძლება ენერჯის ეკონომიური ხარჯვა და მოძრაობითი მოქმედების ეფექტიანობის ამაღლება.

არანაკლები მნიშვნელობა გააჩნია წონასწორობის შენარჩუნებას უშუალოდ მჯდომარე მდგომარეობაში (ჯდომა მერხზე, სკამზე და ა.შ.). სწორ მდგომარეობაში ჯდომის უუნარობას (თუ არ ჩავთვლით სკამიდან გადმოვარდნას, დგომიდან წაქცევას და მის ნიადაგზე მიღებულ სხვადასხვა ტრავმებს)

მივყავართ ხერხემლის გამრუდებად და მისგან გამონვეულ ჯანმრთელობის გაუარესებამდე. ამიტომ, მოძრაობის დროს ნონასნორობის განვითარებას და სრულყოფას შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის სასიცოცხლო მნიშვნელობა გააჩნია.

ნებისმიერი ნონასნორობის მართვის საფუძველს შეადგენს სხეულის ურთიერთმოქმედება მიწიერ გრავიტაციასთან. რაც უფრო მაღლა მდებარეობს სიმძიმის საერთო ცენტრი საყრდენთან, მით უფრო ძლიერად ზემოქმედებს სხეულზე გრავიტაციის ძალა და უფრო ძნელად ნარჩუნდება სხეულის მდგომარეობა.

ზოგიერთი მეცნიერის (ლ.დ. ნაზარენკო 2000) აზრით ნონასნორობას გააჩნია 4 კომპონენტი: 1. სხეულის ნონასნორობის რაციონალური განლაგება. 2. მოძრავი სისტემების თავისუფალი მოძრაობის რიცხვის მინიმიზაცია, 3. კუნთური ძალის დოზირება და განაწილება და 4. სივრცეში ორგანიზაციის ხარისხი.

1. სხეულის ნაწილების რაციონალური განლაგება — ხელს უწყობს დგომში ნონასნორობის უკეთ შენარჩუნებას. ცალ ფეხზე დგომში გაშლილი ხელების გამოყენებით უფრო თავისუფლად ხდება ნონასნორობის დაბალანსება. სწორი ტანდევობა ჯდომში და დგომში ხელს უწყობს ტანის უკეთ მდგრადობას და ა.შ.

სხეულის ნაწილების რაციონალური განლაგება არსებითად ზემოქმედებს კუნთების აქტიურობაზე. ასე მაგალითად, ცალ ფეხზე ჯდომში მკვეთრად მაღლდება თეძოს ზურგის კუნთების და საყრდენი ფეხის კუნთების აქტიურობა. ამასთან ერთად არა მარტო ზემოქმედებს ნებისმიერი მოძრაობის გარეგან ალქმაზე (პოზაზე), არამედ ხელს უწყობს მდგომარეობის შენარჩუნებას.

2. მოძრავი სისტემების თავისუფალი მოძრაობის რიცხვის მინიმიზაცია-ცნობილია რომ ადამიანის სამოძრაო აპარატი წარმოადგენს საკმაოდ რთულ კინესთეტიურ ჯაჭვს, რომელსაც გააჩნია თავისუფალი მოძრაობის დიდი დიაპაზონი.

ენერჯის ეკონომია მოძრაობითი მოქმედების ერთ-ერთი ძირითადი კომპონენტი. როგორც ცნობილია ყველა დახარჯული ენერჯია როდია სასარგებლო. დახარჯული ენერჯიის ნაწილი გამოიყენება გარკვეული წინააღმდეგობის დასაძლევად, გარკვეული ნაწილი კი იხარჯება მოძრაობის განონასნორობისათვის, ამიტომ სხეულის მდგრადობის მაღალი ხარისხით შენარჩუნება დაკავშირებულია მოძრავი ნაწილების თავისუფალი მოძრაობის რაოდენობის შემცირებასთან.

ადამიანის სხეულის ყველანაირ მოძრაობას შეიძლება ჰქონდეს თავისუფლების მრავალი ხარისხი. ასეთ შემთხვევაში შეუძლებელია მოძრაობითი მოქმედების მართვა. რაციონალური მოძრაობითი კოორდინაცია ხასიათდება უპირველეს ყოვლისა

თავისუფალი მოძრაობის რაოდენობის შემცირებით.

3. კუნთური ძალის დოზირება და განაწილება — რომელიმე მოძრაობის შესრულების შემდეგ, სხეულის მდგრადობის შენარჩუნების სირთულე (ბრუნები, ხტომები, სირბილი და ა.შ.) მდგომარეობს იმაში, რომ კუნთების ჯგუფების ძალას გააჩნიათ ხანმოკლე მოქმედების ხასიათი, რომელიც წარმოიქმნება მხოლოდ მოძრაობითი მოქმედების განსაზღვრულ ფაზაში. ამასთან ერთად მოძრაობის დასაწყისში და დასრულების დროს კუნთური ძალის სიდიდე სხვადასხვაა. მაგალითად ბრუნვის შესრულების შემდეგ ნონასნორობის შენარჩუნებას სჭირდება სრულიად სხვადასხვა ხასიათის ძალის გამოყენება. მეორე შემთხვევაში ძალის გამოყენება მეტი რაოდენობით იქნება საჭირო საწინააღმდეგო ბრუნის რეაქციისათვის. კუნთური ძალის გადანაწილებას დიდი მნიშვნელობა გააჩნია სიარულის დროს. კუნთური ძალა ისე უნდა განაწილდეს საყრდენი ფეხის მონაცვლების დროს მეორეში, რომ არ დაირღვეს ნონასნორობა და თავისუფლად შეენაცვლოს ერთიმეორეს. თუმცა ჯანმრთელი ადამიანი ასეთ მოძრაობით მოქმედებას ასრულებს ავტომატურად.

სხვადასხვა ხტომების (სიგრძეზე, სიმაღლეზე, წყალში) შესრულების დროს ნონასნორობის მდგრადობის შენარჩუნება საჭიროებს განსაზღვრული ინერციის ძალის გადალახვას. რაც უფრო რთულია ხტომის შესრულების ტექნიკა, მით უფრო საგრძნობი ძალის გადალახვა საჭირო. ხანმოკლე ხასიათის მოძრაობითი მოქმედების დროს იქმნება დამატებითი წინააღმდეგობები, რომლებიც დამახასიათებელია ნონასნორობის შენარჩუნების ამოცანის გადანყვეტისათვის დროის მაქსიმალურად ხანმოკლე მონაკვეთში.

როგორც ცნობილია, სხვადასხვა ჯგუფის კუნთებს გააჩნიათ აქტიურობის სხვადასხვა ხარისხი. შედარებით უფრო აქტიური ხარისხი გააჩნიათ იმ კუნთთა ჯგუფებს, რომლებიც ასრულებენ სხეულის სხვადასხვა ნაწილების დაჭერის ფუნქციას ნონასნორობის დროს. მაგალითად ყირაზე დგომის დროს უფრო მაღალი აქტიურობით ხასიათდება მხრის და ზურგის კუნთები.

4. სივრცეში ორიენტაციის ხარისხი — სხეულის მდგრადობის შენარჩუნებისათვის საჭიროა სივრცეში ორიენტაციის გარკვეული დონე. ნებისმიერი მოძრაობითი მოქმედების, ნებისმიერი პოზის მიღებისათვის საჭიროა სივრცეში ორიენტაციის გარკვეული ხარისხი. რაც უფრო მაღალია სივრცეში ორიენტაციის ხარისხი, მით უფრო შენარჩუნდება სხეულის მდგრადობა. სივრცეში ორიენტაცია უზრუნველყოფს სხეულის და მისი ცალკეული ნაწილების გადაადგილებას და მოძრაობის სიზუსტეს.

მოძრაობითი მოქმედების მრავალ სახეში დიდი მნიშვნელობა გააჩნია სივრცეში მოძრაობის სიზუსტეს. მაგალითად ჩოგბურთის ბურთის მიზანში

სროლის სიზუსტე დამოკიდებულია სივცეში მოძრაობის სიზუსტის შეფასების უნარზე.

ყოველ მოძრაობით მოქმედებას გააჩნია განსაზღვრული სტრუქტურა და ინფორმაცია მისი პარამეტრების შესახებ კონკრეტული არხებით გადაეცემა მართვის სისტემას. ისეთ ცნებებს, როგორცაა “ბურთის გრძობა”, “დისტანციის გრძობა” და ა.შ. გააჩნია საკუთარი ურთიერთქმედება ფუნქციონალურ სისტემებთან, რომლებიც განსაზღვრავენ და ამონებენ მანძილს, ზომას, წონას და ა.შ. ამიტომ სხეულის წონასწორობის შენარჩუნება დახუჭული თვალებით უფრო რთულია შესასრულებლად, ვიდრე გახელილით. ამ ფენომენის გამოყენებას დიდი მნიშვნელობა გააჩნია უსინათლოებთან და სუსტადმხედველებთან ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში.

ცნობილია წონასწორობის ორი ძირითადი სახე — სტატიკური და დინამიკური წონასწორობა.

სტატიკური წონასწორობის უნარის გამოუმუშავება-ათვისება ხდება დგომში შესრულებული ვარჯიშების დროს, ხოლო დინამიკური წონასწორობის უნარის განვითარება მოძრაობის, რამდენიმე მოძრაობითი მოქმედების უწყვეტად შესრულების პროცესში (სიარული ბურთის გადაცემა-დაჭერა და ა.შ.)..

აგრეთვე წონასწორობის უნარის გამოუმუშავება დამოკიდებულია სახსრების მოძრაობის უნარის ხარისხზე, რაც უფრო მაღალია სახსრების მოძრაობითი მოქმედება, მით უფრო მსუბუქად ხდება სხეულის და მისი ცალკეული ნაწილების განლაგება და ამის საფუძველზე მდგრადობის მართვა.

წონასწორობის უნარის მართვაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ისეთი თვისებების სრულყოფას, როგორცაა გამძლეობა, ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა და სიმარდე. რაც უფრო მაღალია აღნიშნული თვისებების განვითარების ხარისხი, მით უფრო ადვილად ხდება სხვადასხვა პირობებში წონასწორობის მართვა.

სტატიკური თუ დინამიკური მოქმედების პროცესში წონასწორობის სხვადასხვა სახეების და გამოვლინებების ცოდნა, საშუალებას გვაძლევს განვსაზღვროთ მისი ფიზიოლოგიური საფუძველი: — წონასწორობის მექანიზმი იმდენად რთულია, რამდენადაც მის რეგულიაციაში ჩართულია სხვადასხვა ანალიზატორები, ვეგეტატიური ორგანოები, ნერვული და კუნთური სისტემები და ა.შ. წონასწორობის რეგულაციაში მნიშვნელოვანი როლი ეკუთვნის არა მარტო მოძრაობით, არამედ მხედველობით, ვესტიბულარულ, ტაქტილურ ანალიზატორებს. აგრეთვე წონასწორობის შენარჩუნების ერთ-ერთი ფაქტორია ფსიქოლოგიური განწყობა და ემოციური მდგომარეობა. ფსიქოლოგიურ მომზადებას და ნერვული პროცესების განწონასწორებას ძალზე დიდი მნიშვნელობა გააჩნია წონასწორობის შენარჩუნების პროცესში.

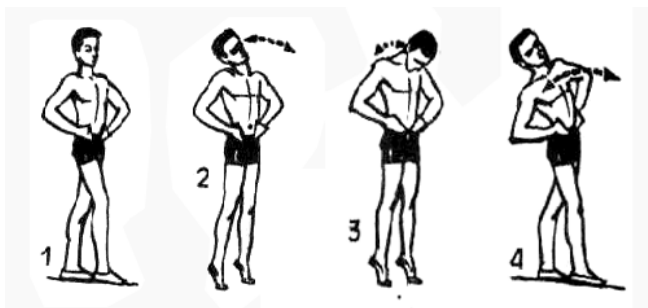
ამრიგად, შევაჯამეთ რა ზემოთაღნიშნული დებულებები, შეიძლება განვსაზღვროთ რომ — წონასწორობა არის სხეულის და მისი ცალკეული ნაწილების მდგომარეობის შენარჩუნების უნარი მოძრაობითი მოქმედების ყრდნობით და არაყრდნობით ფაზაში.

**როგორ გაქვით განვითარებული წონასწორობის ბრძნობა?**

წონასწორობის გრძობის დონის დადგენა შესაძლებელია სხვადასხვა ტესტი გამოყენებით. მაგალითად: სანყისი მდგომარეობა (ს.მ.) ცალ ფეხზე დგომი. ორივე ხელის დოინჯი. მეორე ფეხი მოხრილია მუხლის სახსარში, გადაშლილია ბარდაყის სახსარში უარამდე და ფეხის ტერფი მიდგმულია საყრდენი ფეხის მუხლის სახსრის გარეთა მხრიდან. დააფიქსირეთ (დააყოვნეთ) ეს მდგომარეობა, დახუჭეთ თვალები და ჩართეთ წამმზომი(უკეთესია დროზე დაკვირვება წარმართოს სხვა პიროვნებამ). წამმზომი გამოთიშეთ მაშინ, როდესაც დაკარგავთ

წონასწორობას (საყრდენი ფეხი დაიძვრებას ადგილიდან ან მდგომარეობას შეიცვლის მოხრილი ფეხი). დაფიქსირებული დრო, რომელიც თქვენ მოანდომეთ წონასწორობის დაცვას, შეადარეთ ცხრილში მოყვანილ მონაცემებს.

დამაკმაყოფილებლად ითვლება ასეთი შედეგები



ასაკი	დრო წამებში
8 წელი	8,3
9 წელი	10,8
10 წელი	12,7
11 წელი	14,4
12 წელი	15,5
13 წელი	16,9
14 წელი	17,7
15 წელი	17,8
15 წელზე უფროსი	20,4



გთავაზობთ ვარჯიშებს, რომლებიც დაგეხმარებათ წონასწორობის განსაზღვრაში. (სურ.2).

1. ს.მ.(სანყისი მდგომარეობა) დგომი. ტერფები ერთ ხაზზე. მარცხენა ფეხის თითები ეყრდნობა მარჯვენა ფეხის ქუსლს. ორივე ხელის დოინჯი. ვიდგეთ დახუჭული თვალებით 15-20 წამი;

2. ს.მ. დგომი. ცერებზე დგომი. ორივე ხელის დოინჯი. თავის სწრაფი გადახრა მარჯვნივ და მარცხნივ 10-ჯერ ყველა მხარეს;

3. ს.მ. ფეხის ცერებზე დგომი. ორივე ხელის დოინჯი. თავის სწრაფი გადახრით წინ და უკან 10-ჯერ ორივე მხარეს;

4. ს.მ. ტერფები ერთ ხაზზე. მარცხენა ფეხის თითები ეყრდნობა მარჯვენა ფეხის ქუსლს. ორივე ხელის დოინჯი. გადახაროთ ტანი მარჯვნივ და მარცხნივ, თითოეულ მხარეს 5-ჯერ.

თუ ყველა ვარჯიში შესრულდა ზუსტად და მსუბუქად ე.ი. ვესტიბულარული აპარატი ნორმალურად ფუნქციონირებს. თუ თქვენ ვერ შესძელით ვარჯიშის შესრულება და ამასთან დაგეწყით თავბრუსხვევა და გულღებინება, ეს იმას მიანიშნებს, რომ ვესტიბულარული აპარატი წვრთნას საჭიროებს. ამ დროს ყველაზე ეფექტური საშუალება ადაპტიური ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში მეცადინეობაა. განსაკუთრებით სასარგებლოა

ტანის ტრიალი, გადახრები სხვადასხვა მხარეს, სირბილი, უეცარი შეჩერებები სირბილის ტემპის ცვლით. ხტომები 45.90, 180°-ით ბრუნები. ასევე იყენებენ წონასწორობის განმავითარებელ ვარჯიშებს, როგორცაა "მერცხალა", ცეკვითი ვარჯიშები, კარგ შედეგს იძლევა რიტმულ ტანვარჯიშში რეგულარული მეცადინეობები, მოძრავი და სპორტული თამაშობები, ცურვა და ა.შ.

ვესტიბულარული აპარატის პასიური ვარჯიშისათვის შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა ატრაქციონები: საქანელა, კარუსელი, "ემ-მაკის ბორბალი და ა.შ., მაგრამ, ამავე დროს უნდა გვახსოვდეს, რომ წრთვნის საშუალებებისა და დატვირთვის ხარისხის დასადგენად უნდა მივმართოთ ოტორინოლარინგოლოგს და ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტს.



## დანიელ დიასს „ლაურეუსი“-ს პრიზი მიანიჭეს

ბონი — გერმანია

ბრაზილიელი მოცურავე დანიელ დიასი დაჯილდოვდა ყველაზე პრესტიჟული სპორტული პრიზით და აღიარეს მსოფლიოში 2009 წლის ყველაზე საუკეთესო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენად.

საერთაშორისო სპორტული აკადემიის „ლაურეუსი“-ს წევრმა სებასტიან კოემ და მისმა პრეზიდენტმა ედვინ მოსესმა ლონდონში დანიელ დიასს გადასცეს პრიზი. საქმე იმაშია, რომ დიასმა ყველა

გააოცა თავისი შედეგებით პეკინში. 2008 წლის მსოფლიოს ზაფხულის პარალიმპიურ თამაშებში მან მოიპოვა 4 ოქროს, 4 ვერცხლის და 1 ბრინჯაოს მედალი. „ლაურეუსი“-ს პრიზის გადაცემის შემდეგ მან თქვა: „დიდ მადლობას მოვახსენებ საერთაშორისო სპორტის აკადემიას ჩემთვის ასეთი დიდი პატივის მონიჭებისათვის. პარალიმპიურ სპორტში ძალიან აფასებენ შეზღუდული შესაძლებლობის სპორტსმენების საუკეთესოთა შორის აღიარებას და მისი მონიჭებით აღვსილი ვარ დიდი მადლიერების გრძნობით. ეს აღიარება დამეხმარება უფრო კარგად შევასრულო ჩემი მისია პარალიმპიური მოძრაობის განვითარებაში“.

დანიელ დიასი გახდა თავისი ქვეყნის ერთ-ერთი თვალსაჩინო სპორტსმენი, რომელიც საკუთარი მაგალითით ხელს უწყობს ბრაზილიაში პარალიმპიური მოძრაობის განვითარებას.

საერთაშორისო სპორტული აკადემიის „ლაურეუსი“-ს პრეზიდენტმა ედვინ მოსესმა თქვა: „გულწრფელად ვულოცავ დანიელს ამ აღიარებას. მისი მიღწევები ფენომენალურია. მისმა განსაკუთრებულმა მიღწევებმა პეკინში გვიჩვენა დანიელის უდიდესი შინაგანი ძალა. გასულ თვეში მას შეუძლებოდა 21 წელი და ეს გვაძლევს იმის საფუძველს, რომ იგი მიაღწევს უფრო მეტ შთამბეჭდავ წარმატე-



ბებს, ამავე დროს, მსურს გადაუვხადო მადლობა ბრაზილიაში საინვალიდო სპორტის განსავითარებლად დიდი მუშაობის ჩატარებისათვის“

„ლაურეუსი“-ს პრემია ნომინაციაში — „შეზღუდული შესაძლებლობების წლის საუკეთესო სპორტსმენი“ მიენიჭათ— აპრილ ჰოლმსს (მძლეოსნობა, აშშ), დარენ კენის (ველოსპორტი, დიდი ბრიტანეთი), იონასიაკობსონს (ტყვიის სროლა, შვეიცია), ტერეზა პერალესს (ცურვა, ესპანეთი), ჩანგ ლიქსინს (მძლეოსნობა, ჩინეთი).

„ლაურეუსი“-ს პრესტიჟული პრიზით ყოველწლიურად ჯილდოვდებიან მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნების საუკეთესო სპორტსმენები სპორტის სხვადასხვა სახეობაში. მაღალი სპორტული მიღ-

წევებისათვის გამარჯვებულებს ავლენს ჟიური, რომელიც შედგება საერთაშორისო სპორტული აკადემიის ლაურეუსის წევრებისაგან. პრემიები დაწესებულია შვიდ ნომინაციაში:

- წლის საუკეთესო სპორტსმენი მამაკაცი;
- ქლის საუკეთესო სპორტსმენი ქალი;
- წლის საუკეთესო გუნდი;
- წლის აღმოჩენა;
- წლის დაბრუნება;
- შეზღუდული შესაძლებლობების საუკეთესო სპორტსმენი;
- სპორტის აქტიური სახეობების საუკეთესო წარმომადგენელი.



წმიდა ცოტნე დადიანი — საქართველოსთვის თავდადებული და აღმსარებელი (XI II) ხსენების დღე 30 9 12.08) ივლისი

წმიდა ცოტნე დადიანი — „კაცი პატიოსანი და სათნოებიანი და ბრძოლასა შინა სახელოვანი“. ცხოვრობდა და მოღვაწეობდა XIII საუკუნეში. ამ დროს საქართველო მონღოლთა უღელქვეშ იტანჯებოდა. რუსუდან მეფის გარდაცვალების შემდეგ (1245) მონღოლებმა ქართველ მთავრებს უმძიმესი ხარკი დაუნესეს და თან ბრძოლებში მონაწილეობაც დაავალეს. ქვეყნის მდგომარეობა იმდენად გაუსაძლისი გახდა, რომ საქართველოს მთავრებმა გადაწყვიტეს, გაერთიანებული ძალებით შებრძოლებოდნენ მტერს.

კოხტასთავს დადგენილ შეკრებაზე მთავრებმა „დაადგინეს ომი, და დადვეს პაემანი ქართლს შეკრებისა“. ცოტნე დადიანი, კაცი კეთილი და სრული საღმრთოთა და საკაცობრიოთა“, და რაჭის ერისთავი ლაშქრის შესაკრებად წავიდნენ. როგორც კი მონღოლებმა ქართველთა მთავრების ფარული შეკრების ამბავი გაიგეს, მაშინვე კოხტასთავს გაემართნენ, იქ შეკრებილი ყველა ქართველი დიდებული დაატყვევეს და ანისის ქვეყანაში, შარავაკანში წაასხეს.

შეკრების მიზეზად ქართველები მონღოლებისთვის ხარკის აკრეფას ასახელებდნენ. მონღოლებმა მთავრები გააშიშვლეს, ხელ-ფეხი შეუკრეს, ტანზე თაფლი წაუსვეს და, მშვიერ-მწყურვალნი, პაპანაქება სიციხეში დატოვეს თან ყოველდღე შეკრების მიზეზს ეკითხებოდნენ.

როცა დათქმულ დროს ცოტნე დადიანი გამოცხადდა თავის ლაშქრით და შეიტყო მომხდარი, „მწუხარე იქმნა უზომოდ, და თვსად სიკუდილად და სირცხვილად შეჰრაცხა საქმე იგი და წარავლინა ლაშქარი თვისი, და ორითა კაცითა წარვიდა ანისად, დამდები სულისა თვისისა და აღმსარებელი მცნებისა უფლისა“. ცოტნემ იხილა სასიკვდილოდ განწირული თანამოძმენი, ცხენიდან ჩამოხტა, სამოსელი გაიხადა, თვითონ შეიკრა ხელ-ფეხი და გვერდით მიუჯდა მათ.

მონღოლებმა ცოტნეს მოსვლის მიზეზი ჰკითხეს. „ჩვენ ყოველნი ამაღ შევიკრიბნეთ, რათა განვაგოთ ხარაჯა თქუენი და ბრძანება თქუენი აღვასრულოთ — ეს იყო შეკრება ჩუენი. ან თქუენ ძვრის-მოქმედთა თანა შეგურაცხენით, და მე ამის ძლით მოვედ წინაშე თქუენსა, რათა გამოიკითხოთ, და უკეთუ ღირსი რამე სიკუდილისა უქმნიეს, მეც მათთანა მოვკვდე, რამეთუ თვნიერ ჩემსა არარა უქმნიეს; უკეთუ ცხოვნიდნენ, მათ თანა ვიყო“, — უპასუხა ცოტნემ.

ცოტნე დადიანის ასეთმა თავდადებამ იმდენად იმოქმედა მონღოლებზე, რომ მათ ქართველების განთავისუფლება გადაწყვიტეს. „ყოველთა ქართველთა შენ მოგანიჭებთ და შენდა მინდობილ ვართ“, — უთხრეს მათ ცოტნეს და ყველანი გაანთავისუფლეს.

საქართველოში ყველამ იცის ცოტნე დადიანის გმირობის შესახებ, მისი გმირობა ყოველთვის სარწმუნოების, სიყვარულისა და თავდადების მაგალითი იყო და ერი ყველთვის წმიდანის პატივს მიაგებდა მას.



# პაროლიმპიური თამაშების ისტორია

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ბაზრძილა, ღასაწისი № 5

ათენში პაროლიმპიური კომიტეტის გენერალურ ასამბლეაზე 2001 წლის 7-8 დეკემბერს პაროლიმპიური კომიტეტის წევრებად მიიღეს ანდორა, ცენტრალური აფრიკის რესპუბლიკა, ჩადი, გაბონი, გიბრალტარი, ლაოსი, ლესოტო, მავრიტანია, გვინეა, მონღოლეთი, უზბეკეთი და საქართველო.

მსოფლიოში საინვალიდო სპორტისა და პაროლიმპიური მოძრაობის განვითარებამ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებზე არნახული ზემოქმედება მოახდინა. მრავალ ქვეყანაში შეიქმნა ინვალიდთა ეროვნული კომიტეტები, სპორტული ასოციაციები და ფედერაციები, რომლებიც ატარებენ თავიანთი ქვეყნების პირველობებსა თუ ჩემპიონატებს საინვალიდო სპორტის სხვადასხვა სახეობაში და მონაწილეობენ საერთაშორისო შეჯიბრებებში.

2004 წელს ათენის ზაფხულის საერთაშორისო პაროლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობდა მსოფლიოს 136 ქვეყნის 3969 სპორტსმენი, მათ შორის 2763 მამაკაცი და 1206 ქალი. ათენის პაროლიმპიური თამაშების პროგრამაში სპორტის 19 სახეობა იყო შეტანილი (მშვილდოსნობა, ბოჩე, ცხენოსნობა, ფეხბურთი (7x7, 5x5), ძიუდო, ცურვა, ფრენბურთი (დამჯდარი), ჩოგბურთი (ეტლებით), მძლეოსნობა, გოლბოლი, ძალოსნობა, ტყვიის სოლოა, მაგიდის ჩოგბურთი, კალათბურთი (ეტლებით), რაგბი (ეტლებით), ფარიკაობა (ეტლებით)).

### გუნდური ადგილები ასე განაწილდა:

დაკავებული ადგილი	ქვეყანა	ოქრო	ვერცხლი	ბრინჯაო	სულ
I	ჩინეთი	63	45	32	141
II	დიდი ბრიტანეთი	35	30	29	94
III	კანადა	28	19	25	72
IV	აშშ	27	22	39	88
VI	ავსტრალია	26	38	36	100
VII	უკრაინა	24	12	19	55

დღეისათვის, პაროლიმპიური თამაშები წარმოადგენს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანების მაღალი სპორტული მიღწევების ასპარეზს. თამაშებში მონაწილეობის მისაღებად სპორტსმენები ექვემდებარებიან საკვალიფიკაციო სისტემას, რომელიც შემუშავებულია პაროლიმპიური სპორტის ფედერაციების მიერ (IPSF). საერთო და ფუნქციონალური კვალიფიკაციის მიზანია, უზრუნველყოს თანასწორი, სამართლიანი ასპარეზობის პირობები დაზიანების ხარისხისა და თანაბრი ფუნქციონალური შესაძლებლობების სპორტსმენთა შორის. კლასიფიკაციის პროცესი გრძელვადიანია და სპორტის ყოველი საერთაშორისო ფედერაცია ინდივიდუალურად წარმართავს მას თავისი სპორტის სახეობაში 4 წლიანი ციკლის მანძილზე. ყოველი პაროლიმპიური თამაშებისათვის მუშავდება საკვალიფიკაციო სტრატეგია, რომელიც შედგება ორი ნაწილისაგან: 1. „პაროლიმპიური თამაშების საკლასიფიკაციო მონაცემების ბაზა ყველა სპორტსმენისათვის“ და 2. „კლასიფიკაციის დამონმების პროცესი“. კლასიფიკაციის დამონმების პროცესი განსაზღვრავს ყველა სპორტსმენის განაწილებას კლასებში მათი ფიზიკური შესაძლებლობის მიხედვით პაროლიმპიური თამაშების მუდმივი სტატუსის (PPS), პაროლიმპიური თამაშების „ზედამხედველობის“ სტატუსის და პაროლიმპიური 2000 წლის სიდნეის (ავსტრალია) ზაფხულის პაროლიმპიური თამაშების დროს მიღებული ახალი სტატუსის (PNS) საფუძველზე.

საერთაშორისო სპორტულმა ორგანიზაციებმა სპორტის სახეობების საერთაშორისო ფედერაციებთან ერთად, სპორტსმენთა ფუნქციური შესაძლებლობების განსაზღვრისათვის შეიმუშავეს სპორტსმენთა კლასიფიკაციის კრიტერიუმები.

**ზაფხულის საერთაშორისო პაროლიმპიური თამაშების ქრონიკა**

თამაშები	ჩატარების წელი	ჩატარების ადგილი	მონაწილე ქვეყნები	მონაწილეთა რაოდენობა
I	1960	რომი (იტალია)	23	400
II	1964	ტოკიო (იაპონია)	22	390
III	1968	თელავივი (ისრაელი)	29	750
IV	1972	ჰაიდელბერგი (გერმანია)	44	1000
V	1976	ტორონტო (კანადა)	42	1600
VI	1980	არნხემი (ნიდერლანდები)	42	2500
VII	1984	ნიუ-იორკი (აშშ)	42	4080
VIII	1988	სეული (კორეა)	61	3053
XIX	1992	ბარსელონა (ესპანეთი)	82	3020
X	1996	ატლანტა (აშშ)	103	3195
XI	2000	სიდნეი (ავსტრალია)	125	4000
XII	2004	ათენი (საბერძნეთი)	136	3969
XIII	2008	პეკინი (ჩინეთი)	150	4000
XIV	2012	ლონდონი (დიდი ბრიტანეთი)	-	-

ის კლასი, რომელშიც თავისი ფუნქციური მონაცემების საფუძველზე მოხვდა სპორტსმენი, შეიძლება შეიცვალოს დროთა განმავლობაში სპორტსმენის ფიზიკური მდგომარეობის შესაბამისად.

იმ სპორტსმენებს, რომლებიც მონაწილეობის მისაღებად ჩამოვიდნენ საერთაშორისო შეჯიბრებაში, ესინჯებათ საკვალიფიკაციო დოკუმენტები, ხოლო მათ, ვისაც ესაჭიროება კლასიფიკაციის შეცვლა, ინვევენ კომისიაზე, რომლის შემდეგ, საერთაშორისო კლასიფიკატორები ან ადასტურებენ, ან ანიჭებენ კლასიფიკაციას.

სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაციის დადასტურება ეხებათ მხოლოდ მხედველობისა და საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დარღვევის მქონე პირებს.

ყრუ-მუნჯი სპორტსმენები, რომლებიც მონაწილეობენ საერთაშორისო შეჯიბრებებსა და ყრუთა ოლიმპიადებში, ასეთ სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაციას არ გადიან.

მხედველობის დარღვევის მქონე სპორტსმენების ფუნქციური კლასის განსაზღვრას გააჩნია სამი კრიტერიუმი: 1. სპორტსმენს არ გააჩნია შუქმგრძობელობა (მხედველობის ტოტალური დარღვევა), 2. სპორტსმენი ხედავს ხელის მოძრაობას ორი მეტრის სიშორიდან, 3. სპორტსმენი ხედავს ხელის მოძრაობას 2-დან 6 მეტრამდე. სპორტსმენის ხედვის არე მერყეობს 5<sup>0</sup>-დან 20<sup>0</sup>-მდე.

შედარებით რთული სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია გააჩნია საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაზიანების მქონე სპორტსმენებს. აღნიშნული კლასიფიკაციის მოთხოვნებიდან გამომდინარე გამოკვლევა მიმდინარეობს სამი მიმართულებით:

1. ამპუტაციის შედეგად დაზიანებისა და დაზიანებისგან განუვითარებელი კიდურების მქონე;
2. ზურგის ტვინის ტრავმის და
3. ბავშვთა ცერებრული დამბლის შედეგად ინვალიდებისათვის.

**2008 წლის პეკინის ზაფხულის პაროლიმპიური თამაშები ციფრებით**

- პეკინის პაროლიმპიურ თამაშებში შეჯიბრებები ჩატარდა სპორტის 20 სახეობის 471 დისციპლინაში;
- მონაწილეობდა მსოფლიოს 150 ქვეყანის 4000 პაროლიმპიელი;
- ეხმარებოდა 2500 მწვრთნელი, ექიმი, მასაჟისტი და სხვა ტექნიკური პერსონალი;
- თამაშებს აშუქებდა 4000 ჟურნალისტი;
- ეხმარებოდა 30 000 ვალანტიორი (ნებაყოფლობითი დამხმარე);
- რეგისტრაცია გაიარა 400 000-მა კაცმა და სურვილი გამოთქვა ვალანტიორის რანგში დახმარება გაენია პაროლიმპიური თამაშების მონაწილეებისათვის.
- საქართველოდან მონაწილეობდა 1 სპორტსმენი.

## პარალიმპიური სპორტის სახეობები



### ფარიკაობა

ფარიკაობაში შეჯიბრება ტარდება საინვალიდო ოტლებით, რომელიც დამაგრებულია იატაკზე. მიუხედავად ამისა, ეტლები გადაადგილებაში იძლევიან საკმარის თავისუფლებას და მოქმედების ისეთივე მიზანსწრაფულობას, როგორც ახასიათებს ტრადიციულ ფარიკაობას.

ეტლებით ფარიკაობის ფუძემდებლად ითვლება სერ ლუდვიგ გუტმანი, რომელმაც 1953 წელს შეიმუშავა აღნიშნული სპორტის კონცეფცია. ფარიკაობა პარალიმპიურ პროგრამაში შევიდა 1960 წლიდან. მას შემდეგ ფარიკაობის წესები განიცდის სრულყოფას.

### კალათბურთი

ეტლებით კალათბურთი ტარდება ეტლების კალათბურთის საერთაშორისო ფედერაციის მიერ შემუშავებული წესების მიხედვით. მიუხედავად იმისა, რომ ეტლებით კალათბურთს გააჩნია ბევრი რამ საერთო ტრადიციულ კალათბურთთან, მას ახასიათებს თამაშის საკუთარი სტილი. დაცვა და თავდასხმა მიმდინარეობს ურთიერთდახმარებისა და მხარდაჭერის პრინციპის შესაბამისად. ეტლებით შესრულებული უნიკალური დრიბლინგი შეტევას ანიჭებს განსაკუთრებულ, განუმეორებელ სტილს. მასში მონაწილეობა შეუძლია 2 თავდამსხმელს და 3 დამცველს მაღალი სისწრაფის პროცესში.



ეტლებით კალათბურთი პირველად გამოჩნდა გასული საუკუნის 40-ან წლებში, ამერიკის შეერთებულ შტატებში, რომელსაც იყენებდნენ მეორე მსოფლიო ომის ვეტერანების და ზურგის ტვინის დაზიანების მქონე პირების ფიზიკური რეაბილიტაცია ციისათვის.

1948 წელს აშშ-ი დაარსდა ინვალიდის ეტლებით კალათბურთის ნაციონალური ასოციაცია (NWBA), ხოლო 1949 წელს დამუშავდა და დამტკიცდა თამაშის წესები და ამით შეიქმნა ბურთით თამაშის ახალი სპორტის სახეობა – კალათბურთი საინვალიდო ეტლებით.

50-60-ან წლებში აშშ-ი მიმდინარეობს ეტლების კალათბურთის აქტიური განვითარების პროცესი. გუნდები იქმნებიან არა მარტო ქალაქების მუნიციპალიტეტებისა და უნივერსიტეტების ბაზაზე, არამედ, ეტლებით კალათბურთის გუნდებს ქმნიან დეტროიტისა და დალასის პროფესიონალი გუნდებიც.

ეტლებით კალათბურთში პირველი საერთაშორისო შეჯიბრი ჩატარდა 1954 წელს (აშშ.), სადაც მონაწილეობდნენ აშშ-სა და კანადის გუნდები.

დღეისათვის, ეტლებით კალათბურთის საერთაშორისო ფედერაციის ეგიდით ევროპაში ტარდება 3 დიდი ტურნირი:

1. ევროთასი – ევროპის ჩემპიონთა თასი, სადაც მონაწილეობენ ქვეყნების ეროვნულ ჩემპიონატში გამარჯვებული გუნდები. ტარდება 1976 წლიდან
2. ევროკაპი – ანდრე ვერგუანის თასი (თასების მფლობელთა თასი), სადაც მონაწილეობენ ის გუნდები, რომლებმაც მოიპოვეს ქვეყნის ეროვნული თასი. თასი თამაშდება 1988 წლიდან.
3. ევროკაპი – ვილი ბრინკმანის თასი, ტარდება იმ გუნდებისათვის, რომლებმაც თავიანთი ქვეყნების ჩემპიონატებში დაიკავეს მე-3 და მე-4 ადგილები და მათთვის, რომლებიც თამაშობდნენ ეროვნული თასის გათამაშების ფინალში



### ცხენოსნობა

ცხენის ტარებაში მონაწილეობენ დამბლის, ამპუტირებული, უსინათლო, სუსტადმხედველი და გონებრივი ჩამორჩენის მქონე პირები. შეჯიბრი ტარდება მხოლოდ ინდივიდუალურ კლასში. სპორტსმენები თავიანთ ოსტატობას აჩვენებენ მოკლე მანძილზე ცხენის ტარებაში, სადაც განისაზღვრება მოძრაობის ტემპი და მიმართულება. პარალიმპიურ შეჯიბრში სპორტსმენები იყოფიან ჯგუფებად (კლასებად), რომელსაც ატარებს სპეციალური კომისია სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაციის შესაბამისად. გამარჯვებული და პრიზიორები ვლინდებიან ყოველ ჯგუფში (კლასში) ნაჩვენები შედეგების მიხედვით

# როლან ბაროსის ტურნირზე

პარიზში ჩატარდა NEC-ს ეგიდით როლან გაროსის ტურნირი საინვალიდო ეტლებით. მსოფლიო კლასიფიკაციის პირველი ათეულის რვა მამაკაცი და შვიდი ქალი შეეჯიბრნენ როლან გაროსზე, რომელიც დაიწყო 3 ივლისს. შეჯიბრებამ მიიღო დიდი მუზარადის ტურნირის სტატუსი და წარმოადგენს ამ წელში მეორე ტურნირს. ფინალში გავიდნენ მამაკაცთა შორის პაროლიმპიელები, მსოფლიოს პირველი ჩოგანი, იაპონელი შინგო კუნადა. ქა-



ლებში, დანიელი ესტერ ვერგერი, რომლებიც აცხადებდნენ ჩემპიონობის პრეტენზიას.

იაპონელმა შინგო კუნადამ განიმტკიცა საინვალიდო ეტლით ჩოგბურთში მსოფლიოს პირველი ჩოგანის წოდება. მაყურებელს უჩვენა შესანიშნავი თამაში და ფინალში დაამარცხა ფრანგი სტეფანე ჰოუდეტი (6-3 3-6 6-3) და მესამედ გახდა როლან გაროსის გამარჯვებულის ტიტულის მფლობელი.

ქალთა შორის ფინალი გამოდგა პეკინის 2008 წლის ზაფხულის პაროლიმპიადის ფინალის განმეორება, სადაც ერთმანეთს შეხვდნენ მსოფლიოს რეიტინგში განთავსებული პირველი ორი ნომერი, დანიელები ესტერ ვერგერი და კორი ჰომენი. დაძაბულ ბრძოლაში გაიმარჯვა ესტერ ვერგერმა (6-2 7-5).

NEC-ს ტურნირი ეტლებით ჩოგბურთში დაარსდა 1992 წელს და მისი პროგრამით ყოველწლიურად ტარდება 11 საერთაშორისო შეჯიბრება. 2000 წლიდან ტურნირების რაოდენობა გაიზარდა 130-მდე და ტარდება მსოფლიოს 37 ქვეყანაში. მისი საპრიზო ფონდი შეადგენს 1 მილიონ დილარს. 2009 წელს ტურნირი გავიდა ახალ დონეზე და გახდა დიდი მუზარადის შემადგენელი ნაწილი, რომლის მონაწილეებსაც ერიცხებათ ქულათა მაქსიმალური რაოდენობა.

## მოძრაობითი აქტიურობის ექსტრემალური სახეობები

ილია ციციშვილი

ვინაიდან, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის პროფესიულ-შრომითი, საზოგადოებრივ-პოლიტიკური და შემოქმედების სხვა სახეები უმრავლეს შემთხვევაში თითქმის მიუწვდომელია, ამიტომ ადაპტიურ სპორტში წვრთნისა და შეჯიბრების პროცესში მონაწილეობა მითთვის წარმოადგენს თვითრეალიზაციის მოთხოვნილების განხორციელების კარგ საშუალებას.

ადაპტიური სპორტის საფუძველს წარმოადგენს შეჯიბრების შემოქმედებითი პროცესი და მასში მონაწილეობისათვის მიზანმიმართული მზადება, წარჩენი ფუნქციების დახმარებით ადაპტაციურ-კომპენსატორული შესაძლებლობების განვითარება მისანვდომ ბიოლოგიურ დონემდე, ინდივიდუალური სპორტული ტექნიკის სრულყოფა და ფსიქოფიზიკური პროცესების დარღვეული ნონასწორობის აღდგენა.

აღნიშნული მიზნების განხორციელების საშუალება

მიჩნეულია სპორტის ისეთი სახეობი, როგორცაა მძლეოსნობა, სპორტული და მხატვრული ტანვარჯიში, აერობიკა, კალათბურთი, ფრენბურთი, ფეხბურთი, ხელბურთი, გარკვეული ნოზოლოგიური ჯგუფებისათვის ჭიდაობის სახეობებიც კი და სხვა მრავალი, რომლებიც წვრთნის და შეჯიბრების პროცესში არ იწვევენ ტრავმებს, ან ძალზე დაბალია მისი გამოწვევის რისკი.

გარდა ზემოთაღნიშნულისა, ადაპტიურ სპორტს შეიძლება მივაკუთვნოთ მოძრაობითი აქტიურობის ექსტრემალური სახეობებიც.



მოძრაობითი აქტიურობის ექსტრემალური სახეობები წარმოადგენენ ისეთ საშუალებას, რომლის დროსაც შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირები ამაღლებული დაძაბულობის და რისკის დროს, სიცოცხლისათვის საშიშ ობიექტურ და სუბიექტურ პირობებში, ცდიან თავის შესაძლებლობებს და ამ პროცესში იკმაყოფილებენ შინაგან მოთხოვნილებებს.

ადამიანისათვის საჭირო შინაგანი მოთხოვნილებების საფუძველში დევს ბიოფსიქოლოგიური წინაპირობები. მრავალი ექსპერიმენტით დადასტურდა, რომ ასეთი გამოცდილების მიღებისათვის საჭირო მექანიზმები დაკავშირებულია გარკვეულ რისკთან.

სიძნელების დაძლევა, რომლის გადალახვა თავის მხრივ იწვევს გარკვეული ხარისხის რისკის ფაქტორს (ექსტრემალურ პირობებს), აკმაყოფილებს ადამიანის თვითმყოფადობას და ასრულებს დეპრესიის, ფრუსტრაციის და საკუთარი უარყოფითი შეგრძნებებიდან გამონეულ სხვადასხვა ფსიქიკური დაძაბულობის პროფილაქტიკის ფუნქციას.

დეპრესია არის ავადმყოფური სევდიანობა, უგუნებობა, უიმედობის გრძნობა, რომელიც ახასიათებს ზოგიერთ ფსიქიკურ დაავადებას ან გამონეულია მძიმე ტრავმების 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 მოძრაობითი პროცესების შენელება, გუნება-განწყობილების დაქვეითება, უმადობა, უსიამოვნო შეგრძნებები გულის არემი. დეპრესიის მძიმე ფორმის დროს ვითარდება ჰალუცინაციები, ბოძვა, თვითმკვლელობის დაუოკებელი სურვილი 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, ამა თუ 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.

სპორტის ისეთი სახეობები, როგორიცაა საპარაშუტო სპორტი, ალპინიზმი, მეკლდეურობა, წყალქვეშა სპორტი, სათხილამურო სპორტი, წყალში ხტომა, სერფინგი, ბატუტზე ხტომა, ბობსლეი და სხვა სახის მაღლივი ხტომები, რომლებიც სრულდება სხეულის თავისუფალი, სწრაფი ვარდნებით და ბრუნვაში გადაადგილებით, უეცარი აჩქარებით, მოულოდნელი წინააღმდეგობების გადალახვით და ა.შ. იწვევს „მწვავე“ შეგრძნებებს, რომლებიც თავის მხრივ ააქტიურებენ ენდოგენურ სისტემებს და გამოყოფენ ე.წ. ენდორფინებს – „ბედნიერების“ ჰორმონებს. აქედან გამომდინარე, გარკვეული წინააღმდეგობის მიერ გამონეული შიშის თუ შიშნარევი მღელვარების გადალახვა, წინააღმდეგობის დაძლევა, ადამიანში იწვევს მნიშვნელოვან კმაყოფილებას, პიროვნულ თვითრეალიზაციას, სიამაყეს, სრულფასოვნების აღქმის და საკუთარი საზოგადოებისათვის სასურველ პიროვნებად კუთვნილების გრძნობას.

სიხარულის და ეიფორიის შეგრძნებას, რომელიც გამონეულია სიძნელების დაძლევით, ბოლო წლებში უკავშირებენ ჰორმონების–ენდორფინების ძლიერ გამოყოფას. ისინი აქტიურად გამოიმუშავებიან ფიზიკური ვარჯიშების დროს, რომელიც ამტანობას აწვითარებს. ენდორფინები მორფინის მსგავსი ნივთიერებებია, რომლებსაც გამოიმუშავებს ჰიპოფიზი სხვადასხვა სიტუაციაში, მათ შორის დაძაბული ფიზიკური აქტივობის დროს. ის, რომ ენდორფინები მორფინის მსგავსი ნივთიერებებია, შეიმჩნევა მათ მიერ გამონეულ ანალგეზურ ეფექტზე შესადარებელ დოზებში – ამტკიცებს ამერიკელი მეცნიერი კენეტ კუპერი – ისინი შეიძლება 200-ჯერ ეფექტური იყოს მორფინზე. მათი გავლენა ორგანიზმზე თითქმის ფენომენალურია და ქმნიან ნეტარების ბუნებრივ შეგრძნებებს

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

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

საპარაშუტო სპორტი საავიაციო სპორტის ერთ-ერთი პოპულარული სახეობაა, რომელიც აერთიანებს სხვადასხვა ტიპის საფრენი აპარატებიდან სხვადასხვა სიმაღლის პარაშუტით ხტომებს – თვითმფრინავებიდან, ვერტოფრენებიდან და პლანერებიდან. ხორციელდება როგორც ერთეულთა, ასევე ჯგუფური ხტომები.

ერთეულთა ხტომების დროს თავისუფალი ვარდნის პროცესში სრულდება აკრობატული ფიგურები. გადმოხტომის დროს, სანამ პარაშუტი გაიხსნება, პარაშუტისტი მინისაკენ ვარდება 30 მ/წ სიჩქარით. ვარდნიდან 10 წამის შემდეგ სიჩქარე აღწევს 180-200 კმ/სთ-ს. რომ შესრულდეს გარკვეული ვარჯიში ასეთ რთულ პირობებში, საჭიროა სპორტსმენი ფლობდეს სწრაფ რეაქციას, სივრცეში ზუსტად ორიენტირების და საკუთარი მოძრაობის მართვის უნარს. ამავე დროს უნდა იყოს მოქნილი, გამბედავი და ძლიერი. მართალსაც ამბობენ – პარაშუტიზმი, ვაჟკაცების და გამბედავთა სპორტია.

ალპინიზმი, ეს არის მთების ძნელად ასასვლელი მწვერვალის დაპყრობა. იგი მოითხოვს იმ საუკეთესო თვისებებს, როგორიცაა გამბედაობა, ძალა, მოქნილობა, სისწრაფე, ამტანობა, გამძლეობა, სივრცეში საკუთარი მოძრაობის მართვის, კოორდინაციის წონასწორობის უნარის გარდა ალპინისტისათვის საჭიროა თეორიული და ტექნიკური განათლებაც.

მან უნდა იცოდეს თუ როგორ მოიქცეს ნისლის, თოვლის, ქარბუქის, ზვავის და მენწყურის პირობებში.

მეკლდეურობას ალპინიზმის უმცროს ძმას ეძახიან. სპორტულ მეკლდეურობას ალპინისტები სპორტული ტექნიკის სრულყოფის გარდა იმიტომ ეუფლებიან, რომ გააჩნია მამაცობის და გამბედაობის გამოვლენის დიდი შესაძლებლობები. იგი წარმოადგენს მთიან პირობებში გადაადგილების ბუნებრივ საშუალებას და მოითხოვს ისეთ ფიზიკურ და მორალურ-ნებელობითი თვისებების და უნარჩვევების განვითარებას, როგორცაა ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, სიმამაცე, კოორდინაცია, წონასწორობა, საკუთარი მოძრაობის კონტროლი დროში და სივრცეში.

შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის განსაკუთრებით ფასეულია საერთო ფიზიკური მომზადება, სპეციალური ფიზიკური მომზადება და ტექნიკური მომზადება. კერძოდ, საერთო ფიზიკური მომზადება აწვითარებს ორგანიზმის ფუნქციონალურ შესაძლებლობებს, სპორტსმენადაპტანტის ფიზიკური მომზადების ხარისხს, ამდიდრებს მოძრაობის უნარსა და ჩვევებს, ხელს უწყობს მის საერთო განვითარებას. სპეციალური ფიზიკური მომზადება მიზნად ისახავს იმ ფიზიკური ხარისხის განვითარებას, რომელიც ხელს უწყობს მეკლდეურობის ტექნიკის დაუფლებას და ამით მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევას. რამდენადაც კლდეზე ცოცვა უმთავრესად ხელების და ფეხების საშუალებით წარმოებს, ამდენად ტექნიკური მომზადების დროს ძირითადად ყურადღება ექცევა ზედა და ქვედა კიდურების მუშაობის ხარისხს. როდესაც ვიყენებთ საყრდენის უმნიშვნელო მოცულობას ფეხის და ხელის თითების საშუალებით, უკვე ლაპარაკია არა სიარულზე და წონასწორობის დაჭერაზე, არამედ ხელების და ფეხების გამოყენებით კლდეზე ცოცვაზე. ამის ათვისებას გააჩნია არა მარტო პრაქტიკული მნიშვნელობა, არამედ დიდი ფსიქოლოგიური დატვირთვა.

წყალქვეშა სპორტი წარმოადგენს საწყლოსნო სპორტის ერთ-ერთ სახეობას, რომლის დროსაც გამოიყენება სპეციალური აპარატი – აკვალანგი და სრულდება წყალში ყვინთვის და ცურვის საშუალებით. მის მიზანს წარმოადგენს წყალქვეშა ნადირობა, წყალქვეშა ფოტოგრაფია, ტურიზმი, წყალქვეშა კვლევითი სამუშაოები და ა.შ. დიდია წყალქვეშა სპორტის დანიშნულება. შემეცნებითი და გამოყენებითი ხასიათის გარდა კეთილსასურველ ზეგავლენას ახდენს სპორტსმენის ორგანიზმზე: ამაგრებს ნერვულ სისტემას, აწვითარებს მუსკულატურას, აძლიერებს ფილტვების მუშაობას, აუმჯობესებს გულსისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციას, აწვითარებს ისეთ თვისებებს და უნარ-ჩვევებს, როგორცაა ძალა, სისწრაფე, მოქნილობა, გამძლეობა, კოორდინაცია, წონასწორობა, საკუთარი მოძრაობის კონტროლი დროში და სივრცეში, გამბედაობა და ა.ს.შ.

ბატუტი წარმოადგენს მოქსოვილ ბადეს, რომელიც დამაგრებულია ამორტიზატორებით მეტა-

ლის ჩარჩოზე. მისი ძლიერი ამორტიზაციის (ამგებიები ძალის) წყალობით შეიძლება როგორც ბადეზე ვარდნის შემდეგ ზემოთ ფრენის, ასევე თავისუფალი ვარდნის დროს ადამიანისათვის შესაძლებელი ნებისმიერი მოძრაობის და ვარჯიშის შესრულება. იგი მოითხოვს ისეთ თვისებებს, როგორცაა გამბედაობა, სისწრაფე, მოქნილობა, დროში და სივრცეში საკუთარი მოძრაობის მართვის კოორდინაციის, ორიენტაციის უნარებს.

ბობსლეი წარმოადგენს სპორტის ისეთ სახეობას, რომლის დროსაც ხდება ფოლადის ციგით სწრაფდაშვება სპეციალურად მომზადებულ ლარში ყინულის ტრასაზე. სწრაფდაშვების დროს სიჩქარე ვითარდება 100 კმ/სთ. ტრასაზე უეცარი და მოულოდნელი მისახვევ-მოსახვევები მოითხოვენ უსწრაფეს რეაქციას, სისწრაფეს, მოქნილობას, სიმარჯვეს, გამბედაობას, ამტანობას, დროში და სივრცეში საკუთარი მოძრაობის მართვის და ორიენტაციის უნარ-ჩვევებს.

სერფინგი არის საწყლოსნო სპორტის ისეთი სახეობა, რომელიც სრულდება ფეხების დამაგრების გარეშე დგომში კორპის ან პენოპლასტის დაფაზე. სერფინგის მიზანია ძლიერი ტალღების ზვირთებზე სრიალი, რომლის დროსაც ყურადღება ექცევა ზვირთებზე გადაადგილების მანძილს, სიჩქარეს და ხანგრძლივობას. მოითხოვს ისეთ თვისებებსა და უნარ-ჩვევებს, როგორცაა სიმამაცე, სიმტკიცე, გამძლეობა, სისწრაფე, ძალა, მოქნილობა, სივრცეში და დროში საკუთარი მოძრაობის მართვა, წონასწორობა და ა.შ.

განვიხილეთ რა მოძრაობითი აქტივობის ექსტრემალური სახეობების ბუნება, მათი ბუნებიდან გამომდინარე ადამიანისადმი ის მოთხოვნები, რომლებიც უზრუნველყოფენ მოძრაობით აქტივობას, ექსტრემალური სახეობების დაუფლებას, შეიძლება დავასკვნათ შემდეგი:

ზემოთ მოყვანილი სპორტის სახეებები წყვეტენ რა თავის ამოცანებს, გააჩნიათ შინაარსობრივი წყობა, საკუთარი ფორმები, ყოველი მათგანი ატარებს დამოუკიდებელ (თვითმყოფად) ხასიათს და ყოველი მათგანის დასაძლევად საჭიროა:

- გამბედაობა;
- ძალა, მოქნილობა, სისწრაფე, გამძლეობა და სიმარდე;
- საკუთარი მოძრაობის მართვის უნარი დროში და სივრცეში;
- და ბოლოს, გვადლევს იმ სიხარულს და ბედნიერების აღქმის შესაძლებლობას, რომელიც თანსდევს ექსტრემალური სიტუაციიდან გამომდინარე უეცრად წარმოქმნილ წინააღმდეგობის გადალახვის პროცესს.

აქედან გამომდინარე, მოძრაობითი აქტივობის ექსტრემალური სახეების ძირითად მიზანს წარმოადგენს ფიზიკური ვარჯიშების შედეგად ჯანმრთელობის განმტკიცება, ფსიქოლოგიური კომპლექსის, დეპრესიის და ფრუსტრაციის გადალახვა და სრულფასოვანი ცხოვრების შეგრძნება.



**გამორჩენილი ინვალიდები**

- ფრანკლინ დელანო რუზველტი — ამერიკის შეერთებული შტატების პრეზიდენტი (1933-1945 წლები) 1921 წელს დაავადდა პოლიომიელიტით.
  - იენ დიური (Ian Dury) – მომღერალი და კომპოზიტორი.
  - ლუდვიგ ვან ბეთხოვენი—დი.დი გერმანელი კომპოზიტორი.დაკარგა სმენა.
  - სტივ უანდერი — მუსიკოსი.უსინათლო.
  - მარკუს რობერტსი (Markus poberts)— ჯაზმენი. უსინათლო.
  - რეი ჩარლსი — მუსიკოსი.უსინათლო.
  - რიკ ალენი (Rik Alen) - ანსამბლ ეფ ეპარდ-ის მედოლე.დაკარგა მარცხენა ფეხი ავტოკატასტროფაში.
  - ელენა კელერი — აქტივისტი-სამართალდამცავი.ბრმაყრუმუნჯი.
  - სარა ბერნარი — მსახიობი.დაკარგა ფეხი ტრაევის შედეგად.
  - მარლი მატლინი — მსახიობი.ყრუ.
  - ქრისტოფერ რივი — მსახიობი.ითამაშა სუპერმენის როლი.მიიღო დამბლა ცხენიდან ჩამოვარდნის შედეგად.
  - ალექსანდრე სუვოროვი — მეცნიერი, საზოგადო მოღვაწე.ბრმაყრუმუნჯი.
  - ალექსეი მარესიევი — მფრინავ-გამანადგურებელი. დაკარგა ორივე ფეხი მეორე მსოფლიო ომის დროს.
  - სტივენ ჰოკინგი — მეცნიერი.ფიზიკოს-თეორეტიკოსი.
  - იგორ ბელიაკოვი — მხატვარი.ჰქონდა მოკვეთილი ხელები იდაყვამდე.
  - ჯორჯ გორდონ ბაირონი – დიდი ინგლისელი პოეტი.

**გაილიმეთ**

უარყოფითი ემოციების გამო თუ თქვენი წარბები იჭმუხნება და წარმოიქმნება ნაოჭები, ხოლო ტურის კუთხეები ჩამოეშვება, გააკეთეთ მიმიკური კუნთების თვითმასაჟი. თითების მსუბუქი გადასმითი მოძრაობებით გადაუსვით თოთების ბოლოები წარმოქმნილ ნაოჭებს ცენტრიდან გვერდითი მიმართულებით. გაიმეორეთ 5-6-ჯერ. მოძრაობები კეთდება ზედაპირულად, ისე, რომ თითქოს სახიდან ვიცვლებთ ძალიან თხელ ძაფს. ამასთან ერთად წარმოიდგინეთ, რომ თხელ ძაფთან ერთად თქვენი სახის კუნთებს სცილდება დაძაბულობა და თქვენ თავისუფლდებით უარყოფითი ემოციებისაგან, ნეგა ტიური სიტუაციის სიმძიმისაგან, რომელმაც მიგიყვანათ გალიზიანებამდე, წყენამდე ან მრისხანებამდე. ამის შემდეგ, ხელის გული და თითები დაიდეთ შუბლზე ისე, რომ მისი ცენტრი მოთავსდეს წარბებსშორისი უღელში, მსუბუქად გადაჭიმეთ შუბლის კანი ორივე მხარეს გვერდებზე და დააყოვნეთ ასეთ მდგომარეობაში 60 დათვლამდე. ეცადეთ თქვენი აზრები გადაიტანოთ სასიამოვნო მოგონებებზე და გაილიმეთ.

**პიზაიკა**

**ნითელი სანთელი — მეგობრობის სიმბოლო**

შუასაუკუნეებში ინგლისში და შოტლანდიაში ვ თებერვალს ატარებდნენ სადღესასწაულო ცერემონიალს კელტების სიბრძნის,ხელობისა და ნაყოფიერების ქალღმერთის — ბრიგიტას საპატივცემლოდ. მოგვიანებით ეს დღესასწაული შეერწყა ქრისტიანულ წმიდა ბრიგიტას დღესასწაულს,რომელსაც განსაკუთრებულ პატივს სცემდნენ ბრიტანეთში. ამ დღესასწაულში დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდნენ რიტუალს. ბრიტანელებს სწამდათ, რომ მომავალი წლის წარმატებები დამოკიდებული იყო იმაზე, თუ როგორ ჩაივლიდა დღესასწაული. ამ დღეს ბრიტანელები განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევდნენ მოლხენას და ამასთან, მაგიდაზე აუცილებლად უნდა ყოფილიყო ნითელი სანთლები, შემოქმედებითი ძალების გაღვიძების სიმბოლო. მათ სჯეროდათ, რომ თუ სანთლები ენთებოდა მთელი ღამის მანძილზე, მთელი წელი იცხოვრებდნენ მეგობრებისა და სასიამოვნო ადამიანების გარემოცვაში.

**ბალადა პროფესორ ჟორდანისა გამირობაზე (ნანწყეტი)**

1962 წელს რიო-დე-ჟანეიროს მახლობლად ცეცხლმოდებული თვითმფრინავი ოკეანეში ჩავარდა. ცნობილმა ქართველმა ექიმმა, პროფესორმა ჟორდანამ თავისი მაშველი რგოლი ერთ უბილეთო გოგონას დაუთმო, თვითონ კი, რადგანაც ცურვა არ იცოდა, დაიღუპა.

მკერდშენგრეული ბოინგი მკვდარ ვეშაპივით  
 ტოკავს,  
 ზღვა თავზე ნაუხურია, როგორც კეისარს ტოგა.  
 ჯგლეთა... ყვირილი... ჩოჩქოლო...და  
 განწირული შიში,  
 ჯერ კიდევ აუფეთქებელ ნაღმის ნააგავს შიშინს.  
 ისერის შტურმანი ბრძანებებს,მაშველ რგოლივით  
 ისერის,  
 ჟილეტს იცვამენ...ძებნა აქვთ სკამის, ნატეხის,  
 ფიცრის.  
 კარს აწყდებიან ზრიალით... ზღვაც იფოფრება  
 სამტროდ.  
 ამ ცოდვის ორომტრიალში ძალღი ვერა სცნობს  
 პატრონს.  
 და როცა მთლად შეიშალნენ მოსალოდნელი  
 საფრთხით,  
 ბავშვის ტირილი გაისმა, როგორც ჭყლოპინი  
 ბარტყის.  
 უბილეთოა გოგონა... და უპირველეს ყოვლის  
 არც ჟილეტი აქვს საბრალოს და არც მაშველი  
 რგოლი.  
 ვიდაცამ რგოლი მოიხსნა... თავი გადადო  
 მსხვერპლად  
 და იმ წამს შარავანდედი საკუთარ ხელში ეპყრა.

**შოთა ნიშნაიძე**

02/40

ეროვნული  
ბიბლიოთეკა



ISBN 1987-7161

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