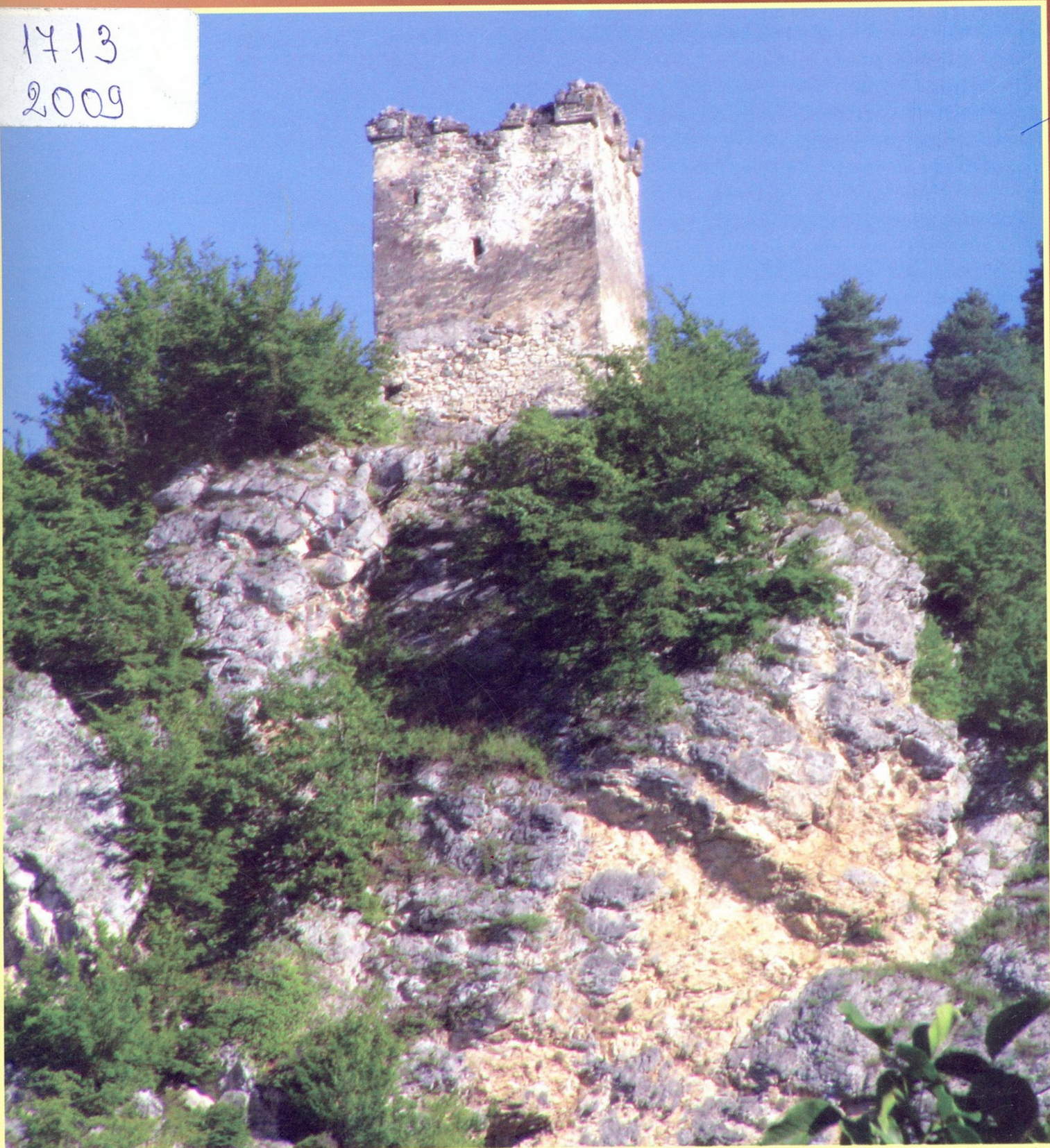


ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული  
შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის

№ 7, სექტემბერი, 2009

1713  
2009



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

**სარედაქციო საბჭო**

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
კარლო მუშკუდიანი

**მთავარი რედაქტორი**

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
ტელ 893335887

**ბამომცემელი  
რედაქტორი:**

კარლო მუშკუდიანი  
ტელ.: 897203960

**ღიჯანიძე**

გიორგი ჯვარშიშვილი

**ბამომცემელი:**

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

გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის გენერალური  
ასამბლეის რეზოლუცია .....2  
რატომ და როგორ უნდა შევიცვალოთ მე და თქვენ .....5  
ვალეოლოგიური განათლება — ნარმატივული  
სახელმწიფოს სავიზიტო ბარათია .....8  
ადაპტიური ფიზიკური არზრდა ოჯახის პირობებში .....10  
პოეზია .....13  
პროზა.....14  
პაროლიმპიური სპორტის სახეობები.....14  
სამი ციხე.....15  
რეაბილიტაციის ტექნიკური საშუალებები .....16  
ოსტეოპოროზი .....19  
198-ე საჯარო სკოლაში პირველი ინტეგრირებული  
სპორტული დარბაზი გაიხსნა .....20  
პაროლიმპიური თამაშების ქრონიკა.....21  
ბერლინის პაროლიმპიური დღეები.....22  
პაროლიმპიური მოზაიკა .....24  
ცხრა ძმა ხერხეულიძე .....25  
პირველი დახმარება ხერხემლის ტრავმის დროს.....26  
სხვადასხვა კატეგორიის შეზღუდული  
შესაძლებლობების მქონე სპორტსმენთა  
სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია.....27  
იუნის კენედი-შრაივერი.....30  
პაროლიმპიური სპორტის სახეობები.....30  
ქეთევან წამებული .....31  
მოზაიკა .....32

**ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ**

გარეკანის პირველ გვერდზე – მურის ციხე — “დაჰკარი” ( XI ს)  
გარეკანის ბოლო გვერდზე – თბილისი— ნარიყალი  
ფოტოები – მიშკო მიქიაშვილისა



იბეჭდება ფონდი ღია საზოგადოება-საქართველოს  
მხარდაჭერით

ჟურნალი გამოდის 2009 წლის იანვრიდან

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



გენერალური ასამბლეა

/RES/48/96  
4 მარტი 1994

ორმოცდამეცხრე სესია. პუნქტი 109

გენერალური ასამბლეის რეზოლუცია

48/96.

ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფის  
თანაბარ შესაძლებლობათა შიქმის მიზნობრივი სფეროები

წესი 5. მისანვდომობა

სახელმწიფოებმა უნდა აღიარონ მისანვდომობის უზრუნველყოფის მნიშვნელობა საზოგადოების ცხოვრების ყველა სფეროში ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა შექმნის პროცესში. რაც შეეხება პირებს, რომელთაც აქვთ ინვალიდობის ნებისმიერი ფორმა, სახელმწიფოებმა უნდა: ა) განახორციელონ მოქმედების პროგრამები, რათა მატერიალური გარემო მისანვდომი გახდეს ინვალიდთათვის; და ბ) მიიღონ ზომები მათთვის ინფორმაციისა და კომუნიკაციების მისანვდომობის უზრუნველსაყოფად.

ა) მატერიალური გარემოს მისანვდომობა

1. სახელმწიფოებმა უნდა მიიღონ ზომები იმ ბარიერების აღმოსაფხვრელად, რომელნიც ხელს უშლის მატერიალური გარემოთი სარგებლობას. ასეთი ღონისძიებების რიცხვში უნდა შევიდეს სტანდარტებისა და სახელმძღვანელო პრინციპების შემუშავება, ასევე საკანონმდებლო აქტების მიღების საკითხის განხილვა, რომელთა მიზანია საერთო სარგებლობის ისეთი ობიექტების მისანვდომობის უზრუნველყოფა, როგორცაა საცხოვრებელი შენობა-ნაგებობანი, საზოგადოებრივი ტრანსპორტი და სხვა სატრანსპორტო საშუალებებით მომსახურება, ქუჩები და ქუჩის გარემოს სხვა ობიექტები.

2. სახელმწიფოებმა უნდა უზრუნველყონ, რათა არქიტექტორებს, ინჟინერ-მშენებლებსა და სხვა სპეციალისტებს, რომლებიც თავიანთი პროფესიის შესაბამისად აპროექტებენ და ქმნიან მატერიალურ გარემოს, ხელი მიუწვდებოდეთ ადეკვატურ ინფორმაციასთან ინვალიდების საკითხებთან დაკავშირებული პოლიტიკისა და მისანვდომობის უზრუნველყოფის ღონისძიებათა შესახებ.

3. მატერიალური გარემოს დაპროექტებისა და შექმნისას დაპროექტების პროცესის დასაწყისიდანვე გათვალისწინებული უნდა იყოს მისი მისანვდომობის მოთხოვნა.

4. ინვალიდთათვის მისანვდომობის მარეგულირებელი სტანდარტებისა და ნორმების შემუშავებისას უნდა მოენყოს კონსულტაციები ინვალიდთა ორგანიზაციებთან. ისინი უნდა ჩაერთონ ამ საქმიანობაში ადგილებზე საზოგადოებრივი ობიექტების მშენებლობის პროექტების შემუშავებისას დაგეგმვის საწყის ეტაპზევე, რაც უზრუნველყოფს ინვალიდთათვის მატერიალური გარემოს მისანვდომობის მაქსიმალურ ხარისხებს.

ბ) ინფორმაციისა და კომუნიკაციის მისანვდომობა

5. ინვალიდებსა და აუცილებლობის შემთხვევაში, მათ ოჯახებს და მათი ინტერესების დამცველებს, ყველა ეტაპზე უნდა მიუწვდებოდეთ ხელი მთელ იმ ინფორმაციასთან, რაც ეხება დიაგნოზს, უფლებებს, არსებულ მომსახურებასა და პროგრამებს. ასეთი ინფორმაცია უნდა იყოს მიწოდებული ინვალიდთათვის მისანვდომი ფორმით.

6. სახელმწიფოებმა უნდა შეიმუშაონ სტრატეგია, რამაც საინფორმაციო მომსახურება და დოკუმენტაცია მისანვდომი უნდა გახადოს ინვალიდთა სხვადასხვა ჯგუფისათვის. გამოყენებული უნდა იქნეს ბრაილის შრიფტი, ფონოგრაფიული ჩანაწერები, მსხვილი შრიფტი და სხვა შესაბამისი ტექნოლოგია, რათა მხედველობადაქვეითებულ პირებს ხელი მიუწვდებოდეთ წერილობით ინფორმაციასა და დოკუმენტაციასთან. სწორედ ასევე უნდა იქნეს გამოყენებული შესაბამისი ტექნოლოგია სმენადაქვეითებულ ან გაძნელებული აღქმის მქონე პირთა მიერ ხმოვანი ინფორმაციის მისანვდომობის უზრუნველსაყოფად.

7. საჭიროა ზრუნვა იმისათვის, რომ შესტების ენა გამოიყენე-



ბოდეს ყრუ ბავშვთა სწავლებისათვის, მათ ოჯახებსა და თემებში. ასევე გაენიოთ მომსახურება სურდოთ-არგმნით, რათა ხელი შეუწყონ ყრუ-მუნჯთა ურთიერთობას სხვა ადამიანებთან.

8. ასევე აუცილებელია ზრუნვა სხვა კომუნიკაციური დეფექტების მქონე პირთა მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისათვის.

9. სახელმწიფოებმა უნდა წაახალისონ მასობრივი ინფორმაციის საშუალებები, განსაკუთრებით ტელევიზია, რადიო და გაზეთები, რათა უზრუნველყონ მათი მომსახურების მისაწვდომობა.

10. სახელმწიფოებმა უნდა უზრუნველყონ, რათა მოსახლეობის მომსახურების ახალი კომპიუტერიზირებული საინფორმაციო სისტემები, მათი გამოყენების დასაწყისიდანვე ან აუცილებელი ადაპტაციის შედეგად, მისაწვდომი გახდეს ინვალიდთათვის.

11. საინფორმაციო სფეროში მომსახურების მისაწვდომობის უზრუნველყოფის ღონისძიებათა შემუშავებისას უნდა მოენყოს კონსულტაციები ინვალიდთა ორგანიზაციებთან

## ნისი 6. განათლება

**სახელმწიფოებმა უნდა აღიარონ თანაბარ შესაძლებლობათა პრინციპი ინვალიდი ბავშვებისათვის, ახალგაზრდებისა და უფროსებისათვის დაწყებითი, საშუალო და უმაღლესი განათლების სფეროში ინტეგრირებულ სტრუქტურებში. მათ უნდა უზრუნველყონ, რათა ინვალიდთა განათლება შეადგენდეს საერთო განათლების სისტემის განუყოფელ ნაწილს.**

1. პასუხისმგებლობა ინვალიდთა განათლებისათვის ინტეგრირებულ სტრუქტურებში უნდა დაეკისროს ზოგადი განათლების ორგანოებს. უზრუნველყოფილ უნდა იქნეს, რათა ინვალიდთა განათლებასთან დაკავშირებული საკითხები შეადგენდეს განათლების სფეროში ეროვნული დაგეგმვის, სასწავლო პროგრამების შემუშავებისა და სასწავლო პროცესის ორგანიზების განუყოფელ ნაწილს.

2. სწავლება ჩვეულებრივ სკოლებში გულისხმობს თარჯიმანებისა და სხვა დამხმარე მომსახურების უზრუნველყოფას. უზრუნველყოფილ უნდა იქნეს ადექვატური მისაწვდომობა და დამხმარე მომსახურებანი სხვადასხვა ფორმის ინვალიდობის მქონე პირთა მოთხოვნილებათა დასაკმაყოფილებლად.

3. განათლების პროცესში ყველა დონეზე უნდა ჩაებან მშობელთა ჯგუფები და ინვალიდთა ორგანიზაციები.

4. იმ სახელმწიფოებში, სადაც განათლება სავალდებულოა, იგი უზრუნველყოფილ უნდა იქნეს სხვადასხვა ფორმისა და ხარისხის, ყველაზე ძვირფას ფორმების ჩათვლით, ინვალიდობის მქონე ორივე სქესის ბავშვებისათვის.

5. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს შემდეგ პირებს:

- ა) ყრმობის ასაკიდანვე ინვალიდ ბავშვებს;
- ბ) სკოლამდელი ასაკის ინვალიდ ბავშვებს;
- გ) უფროსი ასაკის ინვალიდებს, განსაკუთრებით ქალებს.

6. განათლების სფეროში ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველსაყოფად, სახელმწიფოებმა ჩვეულებრივ სკოლაში უნდა:

- ა) განახორციელონ მკაფიოდ ჩამოყალიბებული პოლიტიკა, რაც გასაგები და მისაღები უნდა იყოს სკოლის დონეზე უფრო ფართო ფარგლებში;
- ბ) უზრუნველყონ სასწავლო პროგრამების მოქნილობა, რათა შესაძლებელი იყოს მასში დამატების და შესწორების შეტანა;
- გ) მიანოდონ მაღალხარისხოვანი სასწავლო მასალები, უზრუნველყონ მუდმივ საფუძველზე მასწავლებლების მომზადება და მათი მხარდაჭერა.

7. ერთობლივი სწავლება და თემობრივი პროგრამები უნდა განიხილებოდეს როგორც ინვალიდთა ეკონომიკურად ეფექტიანი განათლების სისტემისა და პროფესიული მომზადების შემვსები ელემენტები ეროვნული პროგრამების ფარგლებში, რომელთაც საფუძვლად უდევს თემთა პროგრამები. თემები უნდა წახალისდნენ, რათა გამოიყენონ და განავითარონ მათი რესურსები ადგილებზე ინვალიდთა განათლების უზრუნველყოფის მიზნით.

8. იმ შემთხვევებში, როცა ზოგადი სასკოლო განათლების სისტემა ჯერ კიდევ ვერ აკმაყოფილებს ადექვატურად ყველა ინვალიდის მოთხოვნილებებს, შეიძლება სპეციალური სწავლების გათვალისწინება. მისი მიზანი უნდა იყოს მოწაფეთა მომზადება ზოგადი სასკოლო განათლების სისტემაში სწავლისათვის. ასეთი სწავლების ხარისხი უნდა შეესაბამებოდეს იმავე სტანდარტებსა და მიზნებს, რასაც სწავლება ზოგადი განათლების სისტემაში და მჭიდროდ უნდა იყოს მასთან დაკავშირებული. ინვალიდ მოსწავლეთა განათლებისათვის, როგორც მინიმუმი, უნდა გამოიყოს რესურსების იგივე ნაწილი, რაც მოსწავლეთათვის, რომლებიც არ არიან ინვალიდები. სახელმწიფოები უნდა ესწრაფვოდნენ სპეციალური სასწავლო დაწესებულებების თანდათანობით ინტეგრირებას ზოგადი განათლების სისტემაში. როგორც ცნობილია, ამჟამად სპეციალური სწავლება. შესაძლოა, რიგ შემთხვევებში, წარმოადგენს ზოგიერთი ინვალიდი მოსწავლის სწავლების ყველაზე მისაღებ ფორმას.

9. ყრუ-მუნჯთა და უსინათლო ყრუ-მუნჯთა განსაკუთრებული კომუნიკაციური მოთხოვნების გათვალისწინებით, ალბათ, უფრო მიზანშეწონილია მათი სწავლების ორგანიზება სპეციალურ სკოლებში ან სპეციალურ კლასებში ამგვარ პირთათვის ან ჩვეულებრივი სკოლების სპეცგუფებში. კერძოდ, სანყის ეტაპზე აუცილებელია ყურადღება მიექცეს კულტურულ თავისებურებათა შესაბამის სწავლებას, რაც უზრუნველყოფს ურთიერთობის ჩვევათა ეფექტიან დაუფლებას და ყრუ-მუნჯთა ან უსინათლო ყრუ-მუნჯთა მიერ მაქსიმალური დამოუკიდებლობის მიღწევას.

## ნუსი 7. დასაქმება

**სახელმწიფოებმა უნდა აღიარონ პრინციპი, რის თანახმადაც ინვალიდებს უნდა მიეცეთ შესაძლებლობა განახორციელონ თავიანთი ადამიანური უფლებები, განსაკუთრებით დასაქმების სფეროში. როგორც სოფლად, ისე ქალაქად. შრომის ბაზარზე მათ უნდა ჰქონდეთ სანარმოო და შემოსავლიანი შრომითი საქმიანობის თანაბარი შესაძლებლობები.**

1. კანონები და წესები დასაქმების სფეროში არ უნდა იყოს დისკრიმინაციული ინვალიდთა მიმართ და არ უნდა ქმნიდეს დაბრკოლებებს მათი შრომითი მოწყობისათვის.

2. სახელმწიფოებმა აქტიურად უნდა დაუჭირონ მხარი ინვალიდთა ჩართვას შრომის თავისუფალ ბაზარში. ასეთი აქტიური მხარდაჭერა შეიძლება განხორციელდეს სხვადასხვა ღონისძიებების მეშვეობით, როგორცაა პროფესიული მომზადება, მასტიმულირებელი კვოტების დადგენა, სარეზერვო ან მიზნობრივი შრომითი მოწყობა წვრილი სანარმოებისთვის სესხისა ან სუბსიდიების გამოყოფა, სპეციალური კონტრაქტების დადება და წარმოებაში უპირატესი უფლებების მინიჭება, საგადასახადო შეღავათები, კონტრაქტების დაცვის გარანტიები ან სხვა სახის ტექნიკური ან ფინანსური დახმარების განწვევა იმ სანარმოებისათვის, რომელნიც ინვალიდ მუშებს ქირაობენ. სახელმწიფოებმა უნდა წახალისონ მენარმეები განახორციელონ გონივრული ღონისძიებანი ინვალიდთათვის შესაფერისი პირობების შესაქმნელად.

3. სახელმწიფოთა მოქმედების პროგრამები შეიძლება შეიცავდეს:

ა) სამუშაო ადგილებისა და სამუშაო შენობის დაპროექტებასა და აღჭურვის ღონისძიებებს იმგვარად, რომ ისინი მისაწვდომი იყოს სხვადასხვა ფორმის ინვალიდობის მქონე პირთათვის;

ბ) ახალი ტექნოლოგიების გამოყენებაში დამხმარე მოწყობილობების, აღჭურვილობისა და დანადგარების შემუშავებასა და წარმოებაში მხარდაჭერის ღონისძიებებს და ასეთ საშუალებებსა და მოწყობილობასთან ინვალიდთა მისაწვდომობის შემამსუბუქებელ ღონისძიებებს, რათა მათ შესძლონ სამუშაოს მიღება და შენარჩუნება;

გ) სათანადო სწავლებისა და შრომითი მოწყობის უზრუნველყოფას, აგრეთვე მუდმივ მხარდაჭერას, მაგალითად, ინდივიდუალური დახმარებისა და თარჯიმანის მომსახურებისათვის.

4. სახელმწიფოებმა უნდა მოაწყონ და მხარი დაუჭირონ საზოგადოების გათვითცნობიერების გაფართოების კამპანიებს, რომელთაც ხელი უნდა შეუწყონ ინვალიდ მუშათა მიმართ ნეგატიური დამოკიდებულებისა და ცრურწმენების აღმოფხვრას.

5. სახელმწიფოებმა, როგორც დამქირავებელმა, უნდა შექმნან ხელსაყრელი პირობები ინვალიდთა შრომითი მოწყობისათვის სახელმწიფო სექტორში.

6. სახელმწიფოებმა, მუშაკთა ორგანიზაციებმა და დამქირავებლებმა უნდა ითანამშრომლონ თანასწორუფლებიანი პოლიტიკის განხორციელებისათვის დაქირავების და სამსახურში დანიშნულების, შრომის პირობების გაუმჯობესების, ხელფასის დონის ამაღლების სფეროში, შრომითი გარემოს გაუმჯობესების ღონისძიებათა მისაღებად, რათა არ დაუშვან ტრავმები, დასახიჩრებანი, რაც იწვევს შრომისუნარიანობის დაკარგვას, აგრეთვე წარმოებაში ტრავმირებულ მუშაკთა რეაბილიტაციის ღონისძიებათა მისაღებად.

7. ყველა შემთხვევაში მიზნად უნდა იყოს დასახული ინვალიდთა შრომითი მოწყობა შრომის თავისუფალი ბაზრის პირობებში. ინვალიდთა შრომითი მოწყობის ვარიანტის სახით, რომლებსაც არ შეუძლიათ სამუშაო მოძებნონ თავისუფალი ბაზრის პირობებში, შეიძლება შეიქმნას მცირე სამეურნეო ერთეულები, რომელნიც შესთავაზებენ გარანტირებულ ან სათანადო საშუალებებით უზრუნველყოფილ შრომით მოწყობას. მთავარია, რომ ასეთი პროგრამების ხარისხი ფასდებოდეს შრომის ბაზარზე ინვალიდთა შრომითი მოწყობის შესაძლებლობათა უზრუნველსაყოფად მათი მიზანშეწონილობისა და საკმარისობის თვალსაზრისით.

8. მიღებული უნდა იქნეს ზომები, რათა ინვალიდები ჩაებან კერძო და არაოფიციალურ სექტორებში კადრების მომზადებისა და დასაქმების პროგრამების შემუშავებაში.

9. სახელმწიფოებმა, მუშაკთა ორგანიზაციებმა და დამქირავებლებმა უნდა ითანამშრომლონ ინვალიდთა ორგანიზაციებთან ყოველგვარი ძალისხმევისას, რისი მიზანია კადრების მომზადების შესაძლებლობათა შექმნა შრომითი დასაქმების სფეროშიც, მათ შორის, მოქნილი სამუშაო გრაფიკის, არასრული სამუშაო დღის დადგენა, თანამდებობების განაწილება, ინვალიდთა დამოუკიდებელი დასაქმება და მათი სათანადო მოვლა.

# ჩახომ და ჩობოხ უნდა შევისვამოთ მე და თქვენ

თამარ ბაბუშაძე

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

ამავე ფორუმის ფინალი იყო კონკურსის ნომინაციებში გამარჯვებულთა გამოვლენა და დაჯილდოება. მათ შორის ნომინაციაში — საუკეთესო სტატია — გაიმარჯვა თამარ ბაბუშაძის სტატიამ "რატომ და როგორ უნდა შევიცვალოთ მე და თქვენ". ჟურნალი „ცხელი შოკოლადი“. ჟურნალის რედაქცია დიდი სიამოვნებით ულოცავს ქალბატონ თამარს ამ წარმატებას და მკითხველს ვთავაზობთ კონურსში გამარჯვებულ სტატიას.

ავტორის თანხმობით სტატია გადმობეჭდილია ჟურნალ „ცხელი შოკოლადის“ 48-ე ნომრიდან.

## პირველი ნაბიჯი

პირველი ნაბიჯი ფრთხილად გადავდგი. საკუთარ თავს, გამოვიდა, რომ ავანტიურა მოვუწყვე. წინასწარ რეაქციები და გრძნობები არ გავთვალე და არც ქცევაში ვიმეცადინე.

შიგნით უკვე გველოდნენ. კარის შეღება და ჟრიალის ატეხვა ერთი იყო. ბიჭი შემეგება, მასხარას ქუდითა და ყელზე ფერადი ჟაბოთი. როგორ ხარ? — მკითხა და ჩამეხუტა.

-კარგად, შენ როგორ ხარ? რა გქვია?

-გიორგი. როგორ ხარ? — კიდევ ერთხელ გამიმეორა, თან ისევ თბილად მეკვროდა.

ამასობაში ორი "ბაყაყი" გოგო და ერთიც მეკობრე ბიჭი მომიახლოვდნენ. ლაპარაკით არა, მაგრამ აჟიტირებული ჟესტიკულაციით მაგრძნობინეს, რომ ძალიან უხაროდათ ჩვენი მისვლა.

-ეს ლამაზი ბაყაყები ნათია და ხატია არიან. გამართულად ვერ ლაპარაკობენ და ამიტომ თვითონ არ გეტყვიან, მაგრამ თქმა რად უნდა, ხომ ისედაც ეტყობათ, როგორ უხარიათ, აქ რომ ხართ.

საშობაო ზეიმი დაიწყო. ბავშვები თამაშობდნენ "ბურატინოს ზამთრის თავგადასავალს". შუაში ეტლიანი გოგო დავინახე და თვალი ველარ მოვაშორე. ძალიან დიდი და ჭკვიანი თვალები ჰქონდა. "ეგ თამუნაა, 15 წლის არის, იცით, რა გონიერი და მგრძნობიარეა?" — ამიხსნა ერთ-ერთმა მასწავლებელმა. თამუნა კი მთელი გრძნობით მღერის: "ეს ცხოვრება საცალფეხო ხილია"... მერე ასკვნის — "ეჰ, რა ძნელია, მარტო ცხოვრება. მოდი, ამ ხის ნაჭრისგან თოჯინას გავაკეთებ"... თოჯინა ბეჭაა. ამ დროს მუსიკის თერაპევტი ახალ სიმღერას იწყებს ფორტეპიანოზე. საიდანღაც ძალიან ბოხი და სუფთა ხმით ვიღაც მღერის "მონყენილი სახეები დღეს არ

იქნება, სიხარული ღმერთმა, თურმე, ასე ინება". თვალებით ვეძებ მომღერალს და ხელში ერთი სათვალისანი გოგო შემჩნება. ეს ნინოა. წარმოდგენა მთავრდება თუ არა, ნინოს და თამუნას გვერდით, იატაკზე ვჯდები, გულუბრყვილო შეკითხვებს ვსვამ და პასუხებს მთელი გულისყურით ვისმენ — პატარებმა რომ იციან ხოლმე ისე.

ნინო მეუბნება, რომ ძალიან უყვარს ხატვა. გინდა დაგათვალიერებინო? — მეკითხება და ხელიხელჩაკიდებულები კედელზე გამოკიდებული სურათების სანახავად მივდივართ. იცი, როგორ მიყვარს სამზარეულოში ტრიალი, — დიდი ქალივით მეუბნება, — სამზარეულოში თეფშებსაც ვრეცხავ და სუფრასაც ვანყო; რომ გავიზრდები, იქნებ მზარეული გამოვიდეთ. მერე ლევანის ფოტოაპარატზე მანიშნებს, — ეგ კარგ სურათებს იღებს, არაო? ნინოსაც უყვარს ფოტოების გადაღება, ერთხელ, თურმე, კამერა აჩუქეს და მას მერე იღებს და იღებს.

თამუნა ეტლში კი ზის და დამოუკიდებლად ვერ დადის, მაგრამ თავისი გაბედულებით მაოცებს. ვცდილობ, არ შევიმჩნიო, მაგრამ მიკვირს, როგორ



ჩვეულებრივად მიყვება ზღვაში ცურვის ამბავს: ზაფხულში ქობულეთში ნაგვიყვანეს, ზღვა ძალიან შემეყვარდა და ვიცურავე კიდეცო. სხვების მსგავსად, თამუნასაც ბოლომდე აქვს გააზრებული, რომ ბევრი რამის გაკეთება არ შეუძლია, მაგრამ თან საკუთარ თავში დარწმუნებულიც მეჩვენება. მიყვება, რომ მომღერლობაზე ოცნებობს. ჩემი სიმღერა ხომ მოგეწონაო, — მეკითხება და მერე კომპლიმენტებს იფერებს. ამბობს, — ეტლი ხელს არ შემოშლის, დიანა ლურწყაია ხომ არის უსინათლო და ხომ გახდა ვარსკვლავი, მეც შევძლებო. სამკაულები უყვარს. ბეჭდები და სამაჯურები. ნინოსაც უყვარს, მაგრამ არ იკეთებს, თითები არ მოსწონს თავისი. კიდეც რომ მოვალ, რა გაჩუქოთ-მეთქი. ნინოს ვატყობ, სახატავი რვეულები და საღებავები გაეხარდება. თამუნა არ მეუბნება. ისეთი ადამიანი არ ვარ, სხვებს რაღაცები რომ მოვთხოვო; როცა გამიცნობ და მიხვდები, როგორი ვარ, თუ გინდა, რამე მაჩუქე, მე მაინც გამეხარდებაო, — ძალიან საყვარლად მიხსნის.

გარეთ რომ გამოვდივართ, უკვე სიბნელეა. დეკემბრის სუსხიანი ჰაერი სახეში მეჯახება და რეალობაში მამბრუნებს. ჩემი რეალობა სულ სხვაა. აქ, ჩემს სივრცეში თამუნას და ნინოსნაირი ბავშვებისთვის ადგილი არ არის. ისინი არსად მხვდებიან, არც ქუჩაში, არც თეატრში, არც ავტობუსში. აქ ჩემთან ადამიანები დარწმუნებულები არიან, რომ მაქსიმუმი რაც ამ ბავშვების მიმართ შეიძლება იგრძნო — სიბრალულია. რაც მართლა შეიძლება ჰუმანური განცდა იყოს, იმასთან შედარებით, რაც საბჭოთა კავშირში იყო — მათი სრული უარყოფა. თუმცა, სიბრალული არ ნიშნავს საზოგადოებრივი ცნობიერებაში მომხდარ გრანდიოზულ პროგრესს. პროგრესი ის არის, რაც არასამთავრობო ორგანიზაცია “პირველი ნაბიჯის” მიერ შექმნილ მიკროსამყაროში ვნახე.



რაც “პირველ ნაბიჯამდე” იყო

როცა საკუთარ სახლებში, ოჯახის წევრებთან ერთად ცხოვრობდნენ, უმეტესობამ ღრმა წარსულში მოიტოვა. პატარები არიან, მაგრამ ამ დროს თითქოს ათეული წელი აშორებთ. თითოეულ მათგანს ერთი მისამართი და ერთი გამოცდილება აერთიანებს — კასპისბავშვთა ფსიქო-ნევროლოგიური პანსიონატი. ეს დაწესებულება საბჭოთა ეპოქიდან ფუნქციონირებს. მაშინაც კი მთელი კავშირის მასშტაბით ერთ-ერთი ყველაზე დიდი ინსტიტუცია იყო.

საბჭოთა სახელმწიფო პოლიტიკა ისევე, როგორც პოსტ-საბჭოთა სტრატეგია, შეზღუდული უნარის მქონე ადამიანების მიმართ ზუსტად ისეთი იყო, როგორც ევროპასა და ამერიკაში 1960-იანი წლების ბოლოს. დასავლეთში კი ზუსტად ამ დროს სექსის, რასის, თავისუფალი სიტყვის და როკენროლის რევოლუციების პარალელურად, ჩემი აზრით, არანაკლებ მნიშვნელოვანი რევოლუცია დაიწყო: მოძრაობა იმის წინააღმდეგ, რომ ადამიანები ერთმანეთისგან უნარებისა და შესაძლებლობების, გარეგნობისა და ფსიქიკის მიხედვით გავარჩიოთ. ერთმანეთის მიყოლებით დაიწყო დიდი ინსტიტუციების მოშლა (და ეს პროცესი დღემდე არ დასრულებულა) და შეზღუდული უნარების მქონე ადამიანების ჩვეულებრივ საზოგადოებრივ ცხოვრებაში ჩართვა. საბჭოთა კავშირში კი და მისი დანგრევის მერეც საზოგადოების ცნობიერება გაიყინა. აქეთ, ჩვენკენ შეზღუდული უნარების მქონე ადამიანს კვლავაც ინვალიდი ერქვა, მათი ერთი დიდი ღობის გადაღმა თავმოყრა და სახელმწიფო ბიუჯეტით შენახვა კვლავაც უფრო დიდ ჰუმანურობად ითვლებოდა, ვიდრე “ნორმალური” ადამიანების წრეში “შემოშვება” და მათი არსებობის გახსენებით თავის ყოველდღიურად შენუხება. ოჯახს რცხვენოდა “ინვალიდი” შვილის, ზოგს არ რცხვენოდა, მაგრამ ფინანსურად უჭირდა ძალიან და ამ განსხვავებული მიზეზებით მუდმივად ივსებოდა ბავშვთა თავშესაფრები, რომლებიც 18 წლის ასაკიდან ზრდასრულთა ფსიქო-ნევროლოგიურ პანსიონატებში გადაჰყავდათ.

1990-იანმა წლებმა მოიტანა ის, რომ “ღობის მიღმა დამალულ” ადამიანებს ქვეყნის ბიუჯეტიდან ვეღარ არჩენდნენ. გრანდიოზული ინსტიტუციები გაჩანაგდა. მათზე სახელმწიფო კონტროლი მოისპო. ბავშვთა სახლებში მომუშავე ადამიანებმა კი ყველაფერი დაივიწყეს, ადამიანობის ჩათვლით. 1993-94 წლებში კასპის ბავშვთა სახლში 24 ბავშვი გარდაიცვალა იმიტომ, რომ მათ არ ჰქონდათ საკვები და სათანადო მკურნალობა. ვინც გადარჩა, ნახევრად ველურებს ჰგავდნენ, ლაპარაკის ნაცვლად, ღმუოდნენ, ერთმანეთს და აღმზრდელებს ყოველ მცირედ ნიუანსზე აგრესიით პასუხობდნენ. როდესაც პედაგოგები ზრუნვამოკლებულ, გაღიზიანებულ და მშიერ პატარებს ვეღარ აჩერებდნენ, ზენრებითსანოლზეაბამდნენ, ბავშვები ერთმანეთის მიმართაც აგრესიულები და სასტიკები ხდებოდნენ, განსაკუთრებით მაშინ, თუ საკვები იყო გასაყოფი... შესაბამისად, მათი უნარების განვითარებზე, აღზ-

6

მათგან ყველაზე პატარა 11 წლისაა, ყველაზე უფროსს — 18 უსრულდება. მათ განსხვავებული დიაგნოზები აქვთ. ცერებრული დამბლა, ეპილეფსია, სმენის და მხედველობის დაქვეითება. ის დრო,

რდაზე, სიტბოსა და დაყვავებაზე ლაპარაკი ზედმეტი იყო. კასპი იქცა დეჰუმანიზაციის სიმბოლოდ. ის გახდა წერტილი, რომლის შემდეგაც ახალი წინადადება სუფთა ფურცელზე ფონდმა “პირველმა ნაბიჯმა” დაწერა. ფურცელი — საბჭოური საზოგადოებრივი მენტალიტეტი და სახელმწიფო პოლიტიკა იყო, წინადადება კი შემდეგნაირი: ის, რაც კასპში ხდება, ჩვენი ცნობიერების სიმბოლოა. ასე აზროვნება კი დაუშვებელია. ამ ბავშვებს აქვთ თავიანთი უფლებები. ომების, დაკარგული ტერიტორიების, დაღუპული ჯარისკაცების, ენერგოკრიზისის, ინფლაციის და ყველა იმ 90-იანური კრიზისის მიუხედავად, აუცილებელია, ამ ბავშვებზე ზრუნვა არასამთავრობო სექტორმა მაინც ითავოს, თუ ამაზე ფიქრისთვის სახელმწიფო ვერ იცლის.

პირველი ნაბიჯი საქართველოში ევროკავშირის ირლანდიელი ელჩის დენის ქორბოის მეუღლემ ჯეინ ქორბოიმ და ნინო ქადაგიძემ გადადგეს. ჩემისგან განსხვავებით, მათი პირველი ნაბიჯი იყო გაბედული და იყო მყისიერი რეაქცია კასპზე. 1998 წელს ფონდი “პირველი ნაბიჯი”, როგორც საქართველო-ირლანდიის საქველმოქმედო ორგანიზაცია ოფიციალურად გაფორმდა. ორგანიზაციის მიზანი ერთადერთი იყო — გამოვიყვანოთ ბავშვები კასპის პანსიონატიდან და გადავარჩინოთ ისინი.

კასპის დაცარიელების პროცესი ასე დაიწყო. პარალელურად, თბილისში, დიღმის ბავშვთა მეორე საავადმყოფოს ტერიტორიაზე, ირლანდიური მხარის დახმარებით, “პირველი ნაბიჯის” საკუთრებად იქცა მიწა, რომელზეც კასპის ბავშვებისთვის აშენდა სამი კოტეჯი, ორი საცხოვრებელი დანიშნულებით, მესამე — დღის ცენტრის ფუნქციით. დღის ცენტრში დღეს დაახლოებით 30 ბავშვი სწავლობს. აქ ის ბავშვები დადიან, რომელთა აღზრდასა და განათლებასაც ძალიან სპეციფიკური მეთოდიკა სჭირდება.

თავდაპირველად კასპიდან იმ ბავშვების გამოყვანა დაიწყეს, რომელთაც ყველაზე რთული ჯანმრთელობის მდგომარეობა ჰქონდათ. დანარჩენებზე, სანამ შესაფერის თავშესაფარს უპოვნიდნენ, “პირველი ნაბიჯი” კასპშივე ზრუნავდა და საკვე-

ბით ყოველდღიურად ამარაგებდა. კასპიდან გამოყვანილი 12-12 ბავშვი კი ეტაპობრივად ორ კოტეჯში გადანანილდა.

ფსიქოლოგი რუსიკო ბოჭორიშვილი “პირველ ნაბიჯში” მაშინ მივიდა, როცა ბავშვებს მეორე კოტეჯში აბინავებდნენ. მიაბობს, როგორი რთული იყო თავიდან. პატარებს ვერ მოეფერებოდი, თავზე ხელის გადასმა და გარბოდნენ, როცა რამის თქმა სურდათ, ყმუილისმაგვარ ბგერებს გამოსცემდნენ, სუფრიდან საკვებს იპარავდნენ. ამიტომ 8-10 წლის ბავშვებს აქ იმ ქცევებს ასწავლიდნენ, რასაც, წესით, 2-3 წლის ასაკში ითვისებენ. რუსიკო ამბობს, - ყველაზე მთავარი, რაც უნდა გაგვეკეთებინა, იყო ის, რომ ბავშვები შიშისგან, აგრესიისგან, კომპლექსებისგან გაგვეთავისუფლებინაო. წარმოიდგინეთ, რამხელა ძალისხმევა დაჭირდებოდა ბავშვების ტკივილით გაჯერებული მეხსიერების წაშლას; მათ დარწმუნებას იმაში, რომ კომშარი დამთავრდა, ახალი ცხოვრება იწყება, რომელშიც, მათი ნაკლის და უნარობის მიუხედავად, ამ ბავშვების გულწრფელი სიყვარულია შესაძლებელი.

რუსიკო მეუბნება, რომ ბავშვები სწორედ ასეთმა მიდგომამ გადაარჩინა. აი, ვთქვათ, ხატიაო — კიკინიანი გოგონა, საახალწლო წარმოდგენაზე, ბაყაყს რომ თამაშობდა. ხატია დანარჩენ ბავშვებთან შედარებით, ძალიან ნელა ვითარდება. კასპში გატარებულმა წლებმა კი მას კიდევ უფრო დიდი დალი დაასვა. “პირველ ნაბიჯში” მოსული ბავშვი საერთოდ ვერ ლაპარაკობდა, არადა ბუნებით კონტაქტური იყო, სხვებთან ურთიერთობა მოსწონდა და ეს არ შეეძლო. დროთა განმავლობაში, ნაბიჯ-ნაბიჯ მეტყველების თერაპევტმა და ფსიქოლოგმა შეძლეს ის, რომ გოგონა სათქმელს ყველას აგებინებს. მეგობრებიც ჰყავს და იცის, როგორ გამოხატოს სიყვარული — წამდაუნუმ ეკვრის და ეფერება ყველას. ხატიას ხატვა და ცეკვა უყვარს განსაკუთრებით. ის ჩვეულებრივი სასკოლო პროგრამით ვერ სწავლობს, განსაკუთრებული პროგრამა სჭირდება. ამიტომ დღის ცენტრში დადის, ხოლო როცა მუსიკის საათი დგება, თავდავინწყებით ცეკვავს.

ახლა უკვე გაზაფხულია, უკვე ბაღში მუშაობაც შეიძლება. “პირველი ნაბიჯის” ეზოში სპეციალურად ბავშვებისთვის გაშლილ ბაღში პატარები იმას აკეთებენ რაც შეუძლიათ. რამდენიმე ბავშვი რომელთაც ცერებრული დამბლის დიაგნოზი აქვთ, სპეციალურ პროგრამაში არიან ჩართულები და თებერვალში ერთ კვირას გუდაურში ატარებენ, სათხილამუროდ დადიან. თავიდან ვერავინ წარმოიდგენდა, რომ თუნდაც ბექა თხილამურზე დადგომას შეძლებდა, მაგრამ ახლა ისე კარგად ფლობს წონასწორობას და ისე მოსწონს სრიალი, ყოველ წელიწადს, მოთოვს თუ არა, ფანჯარასთან დგება და წამდაუნუმ კითხულობს, — უკვე თებერვალი ხომ არ მოვიდაო.





# ვალეოლოგიური განათლება - წარმატებული სახელმწიფოს საფუძვლიანი ბარათია

ივორ დოლიძე

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის ფიზიკური მედიცინის და რეაბილიტაციის დეპარტამენტის ხელმძღვანელი, საქართველოს ჰუმანიტარული და სახელოვნებო მეცნიერებათა აკადემიის აკადემიკოს-მდივანი



ვალეოლოგია არის მეცნიერების ახალი დარგი, რომლის სათავეები უნდა ვეძიოთ წინაისტორიულ პერიოდში, ხოლო ფუნდამენტალ-თანამედროვე მედიცინის მიერ შემუშავებული ნორმებისა და პროფილაქტიკის კრიტერიუმები, ხალხური მედიცი-

ნის, ფსიქოლოგიისა და პედაგოგიკის კოლექტიური გამოცდილება. ამის გათვალისწინებით ვალეოლოგია წარმოადგება, როგორც ინტეგრაციული მეცნიერება, რომელიც მდებარეობს მეცნიერებათა იმ საზღვრებში, რომელთა კომპენტენციაა ფიზიოლოგია, პროფილაქტიკური მედიცინა, ჰიგიენური მიმართულების დისციპლინები და ფსიქოლოგია. თუ მხედველობაში მივიღებთ იმ ფაქტორსაც, რომ ჯანმრთელობა არის ალმზრდელობითი ფუნქცია და არა მკურნალობა, მაშინ ჯანმრთელობის შესწავლის ძირითად საშუალებას წარმოადგენს პედაგოგიკა, აქედან გამომდინარე, ვალეოლოგია არის ისეთი მეცნიერული ინტეგრირებული ცოდნა, სადაც ჯანმრთელობა განიხილება ონტოგენეზის (ორგანიზმის ინდივიდუალური განვითარება მისი ჩასახვიდან სიკვდილამდე) და ფილოგენეზის (ორგანული სამყაროს: მცენარეთა ცხოველთა და მათი ცალკეული ჯგუფების განვითარების პროცესი) ევოლუციურ ფაზაში.

დღეს მრავალი პროფილის სპეციალისტებისათვის, მათ შორის ექიმებისათვის, უბრალოდ არ არის გააზრებული ვალეოლოგიის მეცნიერული აზროვნების მასშტაბურობა. ამასთან, საჭიროა შემუშავდეს არა მარტო ჯანმრთელობის შენარჩუნების თეორია, არამედ უნდა გავიაროთ მიზანდასახული გზა თეორიიდან პრაქტიკამდე. უკანასკნელ წლებში ჩვენს პლანეტაზე განვითარებული კატაკლიზმები გვარწმუნებს თანამედროვე ცივილიზაციის თვითმკვლელობის აცილების აუცილებლობაში და ადამიანის მიერ თავისი ჯანმრთელობის შენარჩუნების

პასიური მოქმედებიდან აქტიურ მოქმედებაზე გადასვლის უცილებლობაში. ამ ამოცანების გადამწყვეტა დამოკიდებულია სამუშაოს სამ კარდინალურ მიმართულებაზე, როგორცაა ვალეოლოგიის თეორიული საფუძვლების დამუშავება, ვალეოპრაქტიკის მეთოდების მეცნიერული დასაბუთება და ვალეოლოგიური განათლება.

მედიცინა მთელი რიგი მიზეზების ძალისხმევით ყველაზე მეტად გახდა სამკურნალო, ვინრო სპეციალიზაციის ჰოსპიტალური დარგი და თავისი არსით ჩამოყალიბდა, როგორც მეცნიერება დაავადების შესახებ. ეს, თავის მხრივ, აისახა დიდ სამეცნიერო ენციკლოპედიაშიც (“მედიცინა ერთი უძველესთაგანი მეცნიერებაა, რომლის მიზანია ადამიანთა დაავადების თავიდან აცილება და მკურნალობა”), რომელშიც საერთოდ არ არის ნახსენები სიტყვა “ჯანმრთელობა”.

ჯერ კიდევ 1903 წლის აპრილში მადრიდის საერთაშორისო სამედიცინო კონგრესზე ივანე პავლოვი აღნიშნავდა, რომ “სამწუხაროდ, ჩვენ დღემდე არ გაგვაჩნია ორგანიზმის ძირითადი ფუნქციის აღმნიშვნელი — შინაგანი და გარეთა გარემოს გამანონასწორებელი სუფთა სამედიცინო ტერმინი”. მას შემდეგ არსებული მდგომარეობა ნაწილობრივად შეიცვალა და 1980 წელს საფუძველი ჩაეყარა ვალეოლოგიურ მეცნიერებას, რომლის ფუძემდებლად ითვლება რუსი მეცნიერი იზრაელ ბრეხმანი.

ვალეოლოგიის განვითარებას ხელი შეუწყო მედიკო-ბიოლოგიური მიმართულების გამო ჩენილ მეცნიერთა და პრაქტიკოსების შრომებმა კლასიკურ მედიცინაში, ფიზიოლოგიაში, ჰიგიენაში, სანოლოგიაში, გენეტიკაში და სხვ., რომელთა სამეცნიერო კონცეფციებმა ხელი შეუწყო ვალეოლოგიას, როგორც ინტეგრაციული მეცნიერების ჩამოყალიბებასი.

ვალეოლოგიური მეცნიერების ფუძემდებელი ი. ბრეხმანი არის არამარტო ამ მიმართულების სახელწოდების მიმნიჭებელი, არამედ ახალი აზროვნების ავტორი ჯანმრთელობის შესახებ. პირველად ერთმანეთისაგან გამოიყო ინდივიდუალური და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ცნებები, ჯანსაღი ცხოვრების წესი – ინდივიდუალური და საზოგადოებრივი მიმართულებით მრავალი ასპექტების გათვალისწინებით. მეორეს მხრივ – პირველად გახდა შესაძლებელი ჯანმრთელობის დაცვის სტრატე-

გაის შემუშავება ადამიანის ჯანმრთელობასთან კონსტრუქციული მიდგომის საშუალებით; მესამე მხრივ – ვალეოლოგია გახდა ინტეგრირებული მეცნიერება, რომელმაც გააერთიანა პროფილაქტიკური მედიცინა, პედაგოგიკა და ფსიქოლოგია და ა.შ. რასაკვირველია მრავალი მიმართულებისა და კვლევის მეთოდოლოგიური მიდგომის გათვალისწინებით. ამ მხრივ ყურადღაღებია სპორტული ვალეოლოგიის განვითარების პერსპექტივა. ეს შეიძლება განვიხილოთ, როგორც ახალი მეცნიერული მიმართულების სინთეზური დარგი, ფიზიკური აღზრდის თანამედროვე მეთოდოლოგია, რომლის ფუნქციონირებამ ხელი უნდა შეუწყოს სპორტსმენს, შეინარჩუნოს თავისი ჯანმრთელობა მზარდი ფიზიკური დატვირთვების პირობებში და ამასთან, მიაღწიოს მაღალ სპორტულ შედეგებს. ეს კი, იმას ნიშნავს, რომ თანამედროვე მედიცინის, პედაგოგიკისა და ფსიქოლოგიის მიღწევების ფონზე სპორტსმენმა მათ შორის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენში ყოველდღიურ ცხოვრებაში და საწვრთნო პროცესში უნდა გამოიმუშაოს პრაქტიკული ჩვევები და ორგანიზმში ბიოენერგეტიკული რეზერვების ეკონომიურად გადანაწილება და ექსტრემალურ სპორტულ რეჟიმში (სპორტული შეჯიბრების გადამწყვეტ ეტაპზე) მოახდინოს ორგანიზმის საერთო ძალების მაქსიმალური მობილიზება ახალი მეცნიერული მიღწევების გამოყენებით, რადგან სპორტული ვალეოლოგია ძირითადად ემყარება ჯანმრთელი ადამიანის ფიზიკური შესაძლებლობების გამოვლენას, რომელშიც თანაბრად მონაწილეობს პროფილაქტიკული მედიცინის სპეციალისტი (ექიმი) პედაგოგი (მწვრთნელი) და ფსიქოლოგი. ზემოთაღნიშნული უნდა მივიჩნიოთ ზოგადი ვალეოლოგიის განვითარების წინაპირობად.

ქვეყნის დეპოპულაციის პირობებში (შობადობის შემცირება და მზარდი სიკვდილიანობა) უარყოფით გავლენას ახდენს დემოგრაფიულ ბალანსზე. ამან კი მწვავედ გამოავლინა ადამიანის ჭეშმარიტი ფასეულობები, როგორიცაა ჯანმრთელობა და სიცოცხლე. თანამედროვე ეპოქაში ბავშვებისა და მოზარდების ჯანმრთელობის კრიტიკული ზღვარი უკვე საჭიროებს წითელ წიგნში შეტანას. "ჯანმრთელი გონება ჯანმრთელ სხეულში" უნდა გავიგოთ პირდაპირი მნიშვნელობით: ეროვნული ინტელექტის მატების მცდელობა განიცდის კრიზისს, რადგან მოსახლეობის სიცოცხლე საფრთხის წინაშე დგას. თანამედროვე სოციალურ-ეკონომიურ და ეკოლოგიურ კრიზისში ადამიანის ფსიქო-ფიზიკური განვითარება შეუძლებელია მისი ჯანმრთელობის ფორმირების სისტემის შექმნის გარეშე.

ბავშვებისა და მოზარდების ჯანმრთელობაში არსებული უარყოფითი ტენდენციები სასკოლო ასაკობრივ ჯგუფებში წარმოადგენს საგანგაშო სიგნალს და მოითხოვს ქვეყნის განათლების ორგანიზაციული სტრუქტურის გადასინჯვას, კერძოდ ბავშვთა და მოზარდთა ჯანმრთელობის ფორმირების სამსახურის აუცილებელ შექმნას.

ადამიანის ჯანმრთელობა ვალეოლოგიაში განიხ-

ილება, როგორც ერთი მთლიანი ობიექტი. მაგალითად, როგორც არ უნდა იყოს კვლევის ობიექტი, ნებისმიერი მცდელობა ვილაპარაკოთ მარჯვენა თუ მარცხენა ქვედა კიდურების სიჯანსაღეზე, გამოიყურება უსაფუძვლოდ, რადგან ადამიანის ჯანმრთელობა ფასდება სხეულისა და სულის ერთმთლიანობით. როცა ექიმი სვამს დაავადების დიაგნოზს ან უარყოფს მას, ეს მისი კომპენტენტურობის ფარგლებში იმყოფება, ფსიქოლოგი კი თავის პროფესიულ ტერმინს "ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობა" იცავს, ხოლო ფიზიკულტურის მასწავლებელი ჯანმრთელობას ხედავს ფიზიკულტურულ-გამაჯანსაღებელ მუშაობაში და ამასთან, ამტკიცებს იუვენალის პრინციპს: "ჯანმრთელი გონება—ჯანმრთელ სხეულში-უდიდესი სიკეთეა". ასე რომ, ვალეოლოგიური განათლების სისტემის ჩამოყალიბებაში მრავალი ფაქტორია გასათვალისწინებელი.

დღეს გადასინჯვას მოითხოვს კლინიკური პედიატრიის მრავალი რეკომენდაციები, რაც ნაწილობრივად არ შეესაბამება სხვადასხვა ასაკობრივი ჯგუფის ბავშვთა ფიზიოლოგიის სპეციფიკურ თავისებურებებს.

ახალშობილთა ყოველდღიური გამაჯანსაღებელი პროცედურები (მასაჟი და ტანვარჯიში) დადებით ზემოქმედებას ახდენს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე. ნავარჯიშები ბავშვები გაცილებით ადვილად ექვემდებარებიან აღზრდის პროცესს, სწრაფედ უმუშავდებათ სწორი დინამიკური სტერეოტიპი და მყარად ინარჩუნებენ ორგანიზმის სტატიკურ და დინამიკურ ფუნქციებს (ცოცვა, ჯდომა, დოგმა, სიარული).

ახალშობილთა ფიზიკური აღზრდის პროცესში ყურადღება უნდა დაეთმოს მშობელი დედის აღზრდელობით-პედაგოგიური ცოდნის მიზანდასახულ ათვისებას, რამაც ხელი უნდა შეუწყოს მის ფსიქოლოგიურ მოტივაციას ბავშვის ჰარმონიული აღზრდის პროცესში. აქედან გამომდინარე, სპეციალური პროგრამის შედგენით საფუძველი უნდა დაედოს ახალშობილთა ფიზიკური აღზრდის ახალ მეთოდოლოგიას-ნეონატალური ვალეოლოგიის სახით.

ჰეგელი თავის დროზე მწუხარებით აღნიშნავდა, რომ ერთადერთი გაკვეთილი, რაც მან გამოიტანა ხალხთა ისტორიიდან " — არის ის, რომ თვით ხალხს არ გამოჰქონდა სათანადო გაკვეთილები თავიანთი ისტორიიდან. სამწუხაროდ ანალოგიური სიტუაცია ხშირად ჯანმრთელობას ეხებოდა. მასზე ბევრი იწერებოდა, საუბრობდნენ, მაგრამ ცოტანი იყვნენ ისინი, რომლებიც სერიოზულად ზრუნავდნენ ჯანმრთელობაზე, თუ ის წესრიგში იმყოფებოდა. "მრავალი ჩვენი თანამემამულე, ცხოვრობს რა ცდუნების "მაგნიტურ ველში". მორჩილებით იძირება მანკიერი ჩვევების (ნიკოტინი, ალკოჰოლი, კუნთური უმოქმედობა, ჭარბი საკვების მიღება და ა.შ.) ჭაობში. აი, ისინი არიან "მომაჯადოებელი მკვლევები" და ჯანმრთელობის "საოცარი მოქმედების გამანადგურებლები".

# ადამიანური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ბაბრძლეა, ღასაწყისი №6

**გავეცნოთ ფიზიკურ ვარჯიშებს და ადამიანის ორგანიზმზე მათი გავლენის შესაძლებლობებს აქტიურობისა და დატვირთვის ნიშანთვისების მიხედვით.**

## ფიზიკური ვარჯიშები აქტიურობისა და დატვირთვის ნიშანთვისების მიხედვით

ფიზიკური ვარჯიშები აქტიურობისა და დატვირთვის ნიშანთვისების გათვალისწინებით შეიძლება დავყოთ აქტიურ, პასიურ და მოსაღუნებელ ვარჯიშებად.

თუ ერთმანეთს შევადარებთ აქტიურ და პასიურ ვარჯიშებს, დავინახავთ, რომ პასიური ვარჯიშები აქტიურ ვარჯიშებისაგან განსხვავდება ორგანიზმზე მინიმალური ფიზიკური დატვირთვით და შედარებით დაბალი ფიზიოლოგიური ზემოქმედებით.

პასიურ ვარჯიშებს დამოუკიდებლად ასრულებს თვით მოვარჯიშე (ადაპტანტი) ან ის სრულდება ოჯახის წევრის ან მოწვეული მეთოდისტის დახმარებით. მაგ. მოვარჯიშის მიერ დამოუკიდებლად შესრულების დროს, იგი ჯანმრთელი ხელით ეხმარება დაზიანებულ ხელს მოძრაობის შესრულებაში ან ქვედა კიდურების ვარჯიშის შესრულების (სკამზე ჯდომში) დროს ჯანმრთელი ფეხით ეხმარება მოვარჯიშის დაზიანებულ ფეხს.

პასიური ვარჯიშების დროს მთავარია კუნთების მოღუნების რიგითობის დაცვა. პასიური ვარჯიშები უნდა ჩატარდეს შემდეგნაირად: კიდურის დაზიანებულ ნაწილს მეთოდისტი კარგად აფიქსირებს ხელში, მეორე ხელში იჭერს კიდურის მოძრავ ნაწილს და ასრულებს მწყობრ მოძრაობებს შესაძლო ამპლიტუდით, რომელსაც ვარჯიშის პროცესში თანდათანობით ზრდის.

ადამიანური ფიზიკური აღზრდის პროცესში მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს აქტიური ვარჯიშების ჩატარებას. ფიზიკური დატვირთვის შესაბამისად აქტიური ვარჯიშები იყოფა:

1. შემსუბუქებულ აქტიურ;
2. „თავისუფალ“ აქტიურ;
3. ძალისმიერ აქტიურ ვარჯიშებად.

ფიზიკური ვარჯიშების მრთავალფეროვანი და მრავალსახოვანი ნიშანთვისებებიდან გამომდინარე, ასეთი დაყოფა ატარებს პირობით ხასიათს. მაგალითად, შემსუბუქებულ ვარჯიშში შეიძლება გამოყენებული იქნეს აქტიური თავისუფალი ვარჯიში.

აქტიური შემსუბუქებითი ვარჯიშები სრულდება უფრო ხელსაყრელ, კეთილსასურველ პირობებში და გამოიყენება ისეთი ფაქტორები, რომლებიც

ხელს უწყობენ მათი შესრულების ხარისხის ამაღლებას. ასეთ ფაქტორებად შეიძლება ჩაითვალოს ოპტიმალური საწყისი მდგომარეობა, დახმარებით შესრულებული ვარჯიშები, სპორტული იარაღების გამოყენება, კიდურების წონის შემსუბუქება, სრიალა ზედაპირის გამოყენება და ა.შ.

აღნიშნული ვარჯიშების ოპტიმალურად გამოყენებისას, პირველ რიგში უნდა შეირჩეს მათი ჩატარების ხელსაყრელი, მოხერხებული საწყისი მდგომარეობა. მაგალითად, ხელის მტევნის გაშლის კორექციისათვის ოპტიმალური საწყისი მდგომარეობა უნდა იყოს შემდეგი: — ხელი უნდა იდოს მაგიდის კიდეზე ნებით მაღლა, ისე რომ, ხელის მტევანი მაგიდაზე არ უნდა ეყრდნობოდეს. ვარჯიშის შესრულების დროს ხელის მტევნის მოძრაობა მიმართული უნდა იყოს ქვემოთ. შესაბამისად, ხელის მტევნის სიმძიმეც გადაინაცვლებს ქვემოთ. უნდა აღინიშნოს, რომ ოპტიმალური საწყისი მდგომარეობის შერჩევასა და დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მოძრაობის პროცესში სხეულის ან მისი ცალკეული ნაწილების სიმძიმის ურთიერთზეგავლენას. მაგალითად — სახსარში ფეხის მოხრა-გაშლისათვის ოპტიმალური საწყისი მდგომარეობა იქნება საწოლზე ზურგზე წოლა, რომლის დროსაც, საწოლის კიდეზე უნდა იყოს ჩამოკიდებული კანჭი. ამ შემთხვევაში, კანჭის მოძრაობაზე და მის სინქრონულობაზე ზეგავლენას ახდენს კანჭის წონა.

შემსუბუქებულ ვარჯიშები კარგად სრულდება წყალში. წყლის დახმარებით სხეულის წონის შემცირების გარდა მნიშვნელობა აქვს წყლის თერმულ მოქმედებას. სითბო ამცირებს კუნთების ამაღლებულ რეფლექტორულ აგზნებადობას, რომელიც აადვილებს დაზიანებული კიდურებით ვარჯიშის შესრულებას. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს მოძრაობებს წყალში, რადგანაც მხოლოდ ამ შემთხვევაში იქნება მიღწეული კიდურების წონის შემსუბუქების ეფექტი.

აქტიური ვარჯიშების შემსუბუქება შეიძლება აგრეთვე სრიალა ზედაპირის მქონე საყრდენის გამოყენებით. ამ მიზნისათვის შეიძლება იქნეს გამოყენებული პენოპლასტის დაფა. ის უფრო მოხერხებულია იმიტომ, რომ გააჩნია სრიალა, სწორი ზედაპირი და ისეთი ცივი არ არის, როგორც მინა.

კიდურების სრიალის უფრო მეტი შემსუბუქება შეიძლება განხორციელდეს დაფის დახრით კიდურების მიმართულების შესაბამისად.

ზემოთ მოყვანილი ფაქტორების ზემოქმედების გაზრდის მიზნით შეიძლება შემსუბუქებულ ვარჯიშებთან ერთად გამოვიყენოთ სხვა კომბინირებული ვარჯიშები. მაგალითად წყალქვეშ კიდურების ვარჯიშის დროს შეიძლება გამოვიყენებულ იქნეს დამძიმების მეთოდი და ა.შ.

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში „თავისუფალი“ აქტიური ვარჯიშები წარმოადგენს ძირითად ვარჯიშთა ჯგუფს. ისინი სრულდება თავისუფლად, მოვარჯიშისათვის შესაძლებელი ამპლიტუდით, რომელსაც გააჩნია ორგანიზმზე საშუალო ფიზიკური დატვირთვის ეფექტი. მათ მიეკუთვნება ის ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება უბრალო სანჯის მდგომარეობაში. მაგალითად — ვარჯიშები სანჯისი მდგომარეობიდან: მიმკლავი, დოინჯი, ხელები მხრებთან, მკერდის წინ და ა.შ. (არ საჭიროებენ დიდ ძალის გამოყენებას). ამ ვარჯიშებს შეიძლება მივაკუთვნოთ ელემენტარული ვარჯიშები ტანვარჯიშული ჯოხის გამოყენებით.

ძალისმიერ აქტიურ ვარჯიშებს გააჩნიათ გაზრდილი ფიზიკური დატვირთვის ზემოქმედება, სადაც უნდა იქნეს გამოყენებული ნებელობითი, ძალისმიერი, გამჭიმავი და წინააღმდეგობის ელემენტებით დატვირთული ვარჯიშები.

ცნობილია, რომ ერთი და იგივე ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს, როგორც თავისუფლად, ასევე დატვირთვით, ამიტომ ნებელობითი(სასურველი) დატვირთვა უნდა შესრულდეს თვით მოვარჯიშის მიერ. მაგალითად: სანჯისი მდგომარეობის — განმკვლავის დროს ხელის მტევნები უნდა შეიკრას მუშტად. იდაყვის სახსარში ხელების გაშლა-მოხრა შეიძლება შესრულდეს, როგორც თავისუფლად, ასევე დაძაბვით (დატვირთვით). დაძაბვით შესრულებული ვარჯიშები ორგანიზმს აძლევს დიდ დატვირთვას, ვიდრე თავისუფალი ვარჯიშები. აგრეთვე, შესაძლებელია თავისუფალი ვარჯიშების საშინაო ვარჯიშების სახით გამოყენება.

ვ ა რ ჯ ი შ ე ბ ი ს დამძიმებით შესრულება (სხვადასხვა წონის ჰანტელები, ესპანდერები, მედიცინბოლი და ა.შ.) ორგანიზმზე ზემოქმედებს უფრო მეტი ფიზიკური დატვირთვით, ვიდრე ნებელობითი ვარჯიშები. ამასთან ერთად მოვარჯიშის სხეულის სიმძიმე შეიძლება მივიჩნიოთ დამძიმების ერთ-ერთ სახედ. ამის მაგალითად შეიძლება მოვიყვანოთ მუცელ-

ზე წოლით მდგომარეობაში მოვარჯიშის სხეულის სიმძიმის დაძლევა ხელებზე ყრდნობით ვარჯიშის ჩატარებისას.

მოვარჯიშის მიერ ან მასწავლებლის (მეთოდისტის) დახმარებით განეულ უკუქმედებით (გაძლიერებული წინააღმდეგობით) შესრულებული ვარჯიშები მიეკუთვნება წინააღმდეგობით ვარჯიშებს.

მოსადუნებელ ვარჯიშები ქმნიან კეთილსასურველ პირობებს მუშა კუნთების დასვენებისათვის და ხელს უწყობენ კუნთებს შორის განლაგებული სისხლძარღვების ტონუსის გააქტიურებას. მოსადუნებელი ვარჯიშები ტარდება კუნთის ქსოვილის მომატებული ტონუსის, სპასტიკური პარეზის (დამბლის) შემთხვევაში.

მოსადუნებელი ვარჯიშები ტარდება ძირითადად წოლით, დგომით და ჯდომით მდგომარეობაში ნებელობითი იმპულსების ამოქმედების მიზნით. იმ დროს, როდესაც არ კეთდება ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელი მოძრაობები, ხშირად ზედა და ქვედა კიდურებისათვის გამოიყენება ბერტყვითი მოქმედებები.

როდესაც მოვარჯიშეს არ შეუძლია დამოუკიდებლად შეასრულოს მოსადუნებელი ვარჯიშები, შეიძლება ის ჩატარდეს პასიური ფორმით. მაგალითად: მოსწავლის მარჯვენა ხელის პასიური მოდუნებისათვის საჭიროა მასწავლებელმა (მეთოდისტმა) მარცხენა ხელით დაიჭიროს მოსწავლის დაზიანებული ხელის იდაყვი. მარჯვენა ხელი მოათავსოს ხელის თითებს ქვემოთ ან ოდნავ ასწიოს მთლიანი ხელის ზემოთ, დაიწყოს ბერტყვა (ხელის მტევნიდან) და მისი დამთავრების შემდეგ ნელ-ნელა დაუშვას სანჯის მდგომარეობაში.

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში, ზემოთ მოყვანილი ვარჯიშების გარდა გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც არ შეესაბამება აღნიშნული ვარჯიშების ეფექტს. ასეთს შეიძლება განეკუთვნოს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც იმპულსებს გზავნიან კუნთების შესაკუმშვად (რეფლექტორული მოძრაობები, წარმოსახვითი მოძრაობები და ვარჯიშები, რომლებსაც შეიგრძნობს ადაპტანტი კიდურების ამპუტაციის შემდგომ პერიოდში).

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება კუნთების შეკუმშვის იმპულსების გადამცემ ვარჯიშებს. აღნიშნული ვარჯიშები ანვითარებენ კუნთების დამოკლების უნარ-ანობას რომელიც, ამასთან ერთად, არ



ინვესტორების აქტიურ მოძრაობას. ეს თვისება გამოიყენება იმობილიზაციის სხეულის დაზიანებული ან დაავადებული ნაწილის ისე შეკვრა (თაბაშირით, არტახებით და ა.შ.), რომ განძრევა არ შეიძლებოდეს) პირობებში, ამ კუნთების პარეზების და დამბლების დროს.

რეფლექტორული მოძრაობები—წარმოიშობა იმ გამლიზიანებლის შედეგად, რომელიც ინვესტორს ამა თუ იმ რეფლექსს. ეს მოძრაობები განსაკუთრებით გამოიყენება ბავშვთა ადრეულ ასაკში, მაშინ, როდესაც რეფლექსები მრავალგვარად არის წარმოდგენილი. მაგალითად: თითის გასმა ტერფებზე ან ტერფის გულზე ინვესტორს ფეხის მთლიან მოხრას მუხლის სახსარში, ან როცა საჭიროა გამოვინვიოთ ბავშვის ზურგის უკან გადახრა, ორი თითის გატარება ხერხემლის გასწვრივ, თავიდან წელის მიმართულებით. ასეთ მოძრაობის რამოდენიმეჯერ გამეორება უკვე წარმოადგენს ვარჯიშს. არ არის რეკომენდებული იმ რეფლექსების გამოყენება, რომელიც ასაკის მატებასთან ერთად ქრება.

წარმოსახვითი ვარჯიშები — ადაპტანტის მიერ გონებაში წარმოდგენილი ვარჯიშები ეფერენტული იმპულსით წარმოისახება ცენტრალურ ნერვულ სისტემაში (თავის ტვინში), ამიტომ, წარმოსახვის შედეგად წარმოდგენილ ვარჯიშებს შეიძლება ჰქონდეს მთლიანი ამპლიტუდა. ნებისმიერი იმობილიზაცია კუნთების დამბლების და პარეზების ჩათვლით მათთვის არ წარმოადგენს წინაღობას. ექსპერიმენტებით დადგინდა, რომ ასეთი ვარჯიშები დადებითად მოქმედებს ტრავმების დროს, განსაკუთრებით იმობილიზაციის პერიოდში.

გარდა ამისა, კიდევ არის წარმოსახვითი ვარჯიშების ისეთი ფორმა, რომელიც წარმოსახვას ამპუტაციის შემდეგ დაკარგული კიდურის მოძრაობას. ეს მოძრაობები ხანგრძლივი დროის მანძილზე რჩება ადაპტანტის წარმოდგენაში. მაგალითად: ფეხის კიდურის ამპუტაციის შემდეგ, ავადმყოფი ცხადად გრძნობს ამპუტირებული ფეხის მიერ შესრულებულ მოძრაობას.

ამრიგად, ფიზიკური ვარჯიშების გააქტიურება ფიზიკური დატვირთვის ხასიათის მიხედვით, ნათლად გვიჩვენებს მათ მნიშვნელობას ამა თუ იმ დეფექტის კორექციის და რეაბილიტაციის ჩატარების შემთხვევაში. მეთოდურად სწორად შესრულებული ყველა სახის მითითებული ვარჯიშები იძლევა ორგანიზმზე მრავალმხრივი ზემოქმედების დიდ საშუალებას.

**რეკომენდაციები მშობლებს და ოჯახის წევრებს**

- იმოქმედეთ თავისუფლად. პირველ დღიდანვე ეცადეთ დაიჭიროთ მეცადინეობის რიტმი და სტილი;
- იყავით მოქნილი, მოერგეთ ვარჯიშის შესაბამისობაში ჩატარების პროცედურებს;
- ეცადეთ მეცადინეობა ჩაატაროთ მუსიკის თანხლებით;
- მოვარჯიშეს დაუსახეთ რეალური ამოცანები;
- არ ელოდოთ იმას, რომ ადაპტანტი უეცრად აითვისებს მის წინაშე დასმულ ამოცანას — იქონიეთ მოთმინება, მოთმინება და კიდევ მოთმინება;
- ყოველთვის მიზანმიმართულად და კარგად დაგეგმეთ მეცადინეობები;
- მასალის ახსნის დროს დადექით პირისახით მოვარჯიშისაკენ;
- მონაწილეობა მიიღეთ ვარჯიშებში მოვარჯიშესთან ერთად, იყავით აქტიური;
- მარტო კი არ აუხსნათ, არამედ, პრაქტიკულად აჩვენეთ ვარჯიშის შესრულების ტექნიკა;
- მოვარჯიშეს მიეცით საკმარისი დრო და საშუალება თითოეული ილეთის ათვისებისთვის;
- იყავით მკაცრი და დაიცავით დისციპლინა;
- არ დაიშუროთ ნახალისება და შექება;
- ახსნა-განმარტება გააკეთეთ მოკლედ და ნათლად;
- ტრავმების აცილების მიზნით იყავით მოვარჯიშესთან ახლოს და დააზღვიეთ იგი;
- სანამ შეცდომებს შეუსწორებთ, აღნიშნეთ მისი დადებითი მხარეები — „გიორგი შენ ეს კარგად შეასრულე მაგრამ...“
- ეცადეთ დაეხმაროთ მოვარჯიშეს საკუთარი ძალების აღქმაში. ყოველი ახალი ათვისებული მოძრაობა გადაუზარდეთ ჩვევაში;
- ეცადეთ, რომ მოვარჯიშე მოერიდოს შეცდომების გამეორებას;
- მაქსიმალურად გამოიყენეთ თქვენს მიერ მონაცემი სპორტული კუთხის შესაძლებლობა;
- ხშირად აჩვენეთ ილეთის შესრულების ტექნიკა და სისტემატურად გაამეორებინეთ ადრე ნასწავლი მოძრაობები და ილეთები;
- მეცადინეობა ჩაატარეთ მხიარულად, გამოიყენეთ ახალი ხერხები და განამტკიცეთ შეძენილი უნარ-ჩვევები თამაშის პროცესში;

— თუ მეცადინეობა მიმდინარეობს კარგად, ემოციური დატვირთვით და სრული აღმაფრენით, სასარგებლოა მეცადინეობა დავამთავროთ მისი კულმინაციის განვითარების დროს.

— თანმიმდევრულად მიეცით დამამშვიდებელი ვარჯიშები და მშვიდად დაამთავრეთ წრთვნა.



ამირან ლოლაძე დაიბადა 1951 წლის 5 ოქტომბერს,  
 თეთრიწყაროს რაიონის სოფელ კალიანაში.  
 1970 წელს დაამთავრა თბილისის უსინათლო გავრცელება  
 სკოლა-ინტერნატი.  
 სწავლობდა თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში,  
 ფილოლოგიის ფაკულტეტზე.  
 ლექსებს განვრცობიდანვე წერდა.  
 1991 წელს გამოსცა ლექსების კრებული - *ქრემიური ქრ-  
 შინება*. მის შემოქმედებას მიეძღვნა ბავშვთა აბრეშვი ალმა-  
 ნახეში - „მაჭახელა“, „ბაღათურაის ბორიან ჩაგხადავ ბარი-  
 სახოსა“, „შუში სულია“.  
 ამჟამად მუშაობს საქართველოს უსინათლოთა კავშირში,  
 ჰმავს მიუღწე და ორი ძალიწვილი.



**შინაობის სონეტი**

სულს ასაზრდოებს და არწყულებს  
 მშვენიერება...  
 დააყურადე, ბრძნადმეტყველნი  
 განგვიმარტავენ:  
 წარინყმიდება, - თუ შეირყვნა  
 წყაროს სათავე, -  
 ზეობს ბოროტი, - იფქლში ღვარძლი  
 თუ გაერევა.  
 შრიალებს ქარში შვრიის ყანა,  
 ოქროსღერება,  
 მწიფობაშია, დაპურდება,  
 დაითავთავებს,  
 ტკბობა სიცოცხლით ჯერ კიდევ  
 ღირს, მაშასადამე,  
 დაე, იხაროს, თუკი ულხინს, თუ  
 ემღერება!  
 თორემ ივლისი აღარ გვაცდის  
 იქნებ ხვალემდე,  
 ივლის, ივლის და აღმასივით  
 ალესილ ცელით  
 ქვეყნიერებას მოთექავს და  
 მოახავერდებს.  
 შენდობას ველი, ცრემლებით მაქვს  
 თვალეხი სველი,  
 სხვა არვინ მივლის, ღვთიშობელო,  
 მეოხე, მცველი.  
 მრავალჭირნახულ ჩემს ცოდვილ  
 სულს შემოგავედრებ!

**ბანალური ჰუმორიტივა**

შენ არავინ არა გკითხავს, -  
 ასეთია ღვთის ნება...  
 შენ იმიტომ მოევილინე  
 სიცოცხლის ხეს კვირტებად,  
 რომ ყვავილი გამონასკვო

და ნუ გაგიკვირდება:  
 ზოგი მკვდარი იბადება,  
 ზოგი მოდის ნისლებად,  
 ყველა კაცი კი არ კვდება, -  
 ზოგი გარდაიცვლება.  
 ამაოა ამა სოფლის  
 დაფნა, ვერცხლი, დიდება.  
 შენ არავინ არა გკითხავს, -  
 ასეთია ღვთის ნება:  
 ჭეშმარიტი უკვდავება  
 სიკვდილს მერე იწყება.

**სულის წყაროსთან**

სულის წყაროსთან ჩამოვჯექე  
 გვიანი მგზავრი, მწუხარი,  
 წყალი გადავსვი პეშვითა,  
 სიპებზე ნაჩუხჩუხარი;  
 ამ გზაზე ავლილ-ჩავლილსა  
 ყველას შანდობა ვუთხარი;  
 დამლოცვენ გაღმა სოფლიდან,  
 სულს გახსენება უხარის.

**უსძიბი**

უსანყისო და უსასრულო ცამ  
 მზე ღიმონივით ჩანურა ზღვაში.  
 ზეფირის ჩუმი მოისმის ლოცვა?  
 ხავერდს ხრინწები ერევა ხმაში.

პალმა ზღვის ზღაპარს ჰყვება ჩურჩულით,  
 ზღვა იმეორებს ნიჟარის შრიალს,  
 სანაპიროზე მზით გარუჯული  
 ჩაძინებული დევები ყრიან.

მესმის უცხო ხმა, ხმა არსაიდან,  
 კლდოვან ფერდობზე მოჭონავს სურო:  
 „სურათს ტილოზე ვერ გადაიტან,  
 მთელი არსებით რომ მოისურვო!“.



*მსგ ბუნებრივი ღიადაა ძ. შუთაისში  
 1994 წლის 17 აგვისტოს.  
 2002 წლიდან დღემდე სწავლობს თბილისის  
 202-ე უსინათლო ბავშვთა სკოლაში.  
 აქტიურ მონაწილეობას ღებულობს სხვადასხვა კონკურსებსა და  
 ოლიმპიადებში.  
 შერს მოთხრობებს. 2004 წლიდან დღემდე  
 სწავლობს №10 ა. ხაჩატურიანის სახ.  
 ხელოვნების სკოლაში.  
 ბთავაზობთ მსგ ბუნებრივის კატარა მოთხრობას.*

**ბილიკი**

პატარა, ბალახით დაფარული და თითქმის შეუმჩნეველი ბილიკი აბობოქრებული ზღვისაგან წალეკვას მოელოდა. ადრე ძალიან მნიშვნელოვან მისიას ასრულებდა. მასზე უამრავი ადამიანი და ცხოველი მიმოდიოდა. ადამიანები ჯვბირებით ამაგრებდნენ და ასუფთავებდნენ... გავიდა ხანი და ჩვენი ბილიკი ყველას გადაავიწყდა. ხალხმა უკეთესი გზა მოძებნა და ჩვენი ბილიკი შეუბრალებელი სინამდვილის წინაშე აღმოჩნდა. ძლიერმა წვიმებმა, თოვლმა და მენყერმა თავისი გაიტანა. ბილიკის უდიდესი ნაწილი ჩამოინგრა, გადარჩენილზე კი ბალახმა გაიხარა. უკანასკნელად მასზე სამი თვის წინ უპატრონო, ჭუჭყიანმა ძაღლმა კოჭლობით გაიარა, უბედურმა, შიმშილისაგან ნეკნებ გამოჩრილმა. ჩვენს ბილიკს ხშირად ესიზმრებოდა, რომ მასზე

ისევ უამრავი ადამიანი დადიოდა, ხოლო მშენებლები ჯვბირებს უმაგრებდნენ. ასეთი სიზმრები იმედს აძლევდნენ და იგი მხნედ განაგრძობდა არსებობას. ერთხელ ზღაპრული სიზმრის შემდეგ გამოღვიძებულმა დაინახა, რომ მხეც ტალღებს დაენგრიათ შემორჩენილი ნაწილიც და ახლა მას არ შეეძლო თავის შველა. “ზღვაო, ზღვაო! რატომ არ გებრალეები? მე ხომ შენთვის არაფერი დამიშავებია!” — ესლა მოასწრო ჩვენმა უბედურმა, ერთი ყველაზე დიდი ტალღა მივარდა და ადგილს მოსწყვიტა. იგი ჯერ ნელა მიექანებოდა ზღვისაკენ, მერე უფრო სწრაფად... ყველაფერი დამთავრდა. ზღვა დაწყნარდა, ცაზე ერთი ღრუბელიც არ ჩანდა. ბილიკმა დაასრულა თავისი გრძელი სიცოცხლე და მის ნარჩენებს პატარა ტალღები ეთამაშებოდნენ.

**პაიხოციმპიუი სპოიის სახეობები**

**ფეხბურთი**



ფეხბურთი (5X5)- სპორტის ეს სახეობა განკუთვნილია მხედველობადაქვეითებული სპორტსმენებისათვის, სადაც დაშვებულია ერთი კარგადმხედველი სპორტსმენის მონაწილეობა მეკარის ამპლუაში. ყოველ გუნდში 5 მოთამაშეა. თამაში გრძელდება 50 წუთი. (თითოეული ტაიმი 25 წუთი). თამაშის წესები იგივეა, როგორც ტრადიციულ ფეხბურთში. ბურთი განსაზღვრულად მოდიფიცირებულია და თამაშის დროს ხმაურობს. მეკარე, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ შეიძლება იყოს კარგად მხედველი და ასრულებს თამაშის ნარმმართველის (მოკარნახის) როლს. გუნდის დანარჩენ წევრებს თვალეები ახვეული აქვთ. სათამაშო მინდვრის ზომა ჩვეულებრივი მინდვრის ზომაზე ნაკლებია. აღნიშნული სპორტის სახეობის დებიუტი შედგა 2004 წლის ათენის ზაფხულის პარალიმპიური თამაშების დროს.

**გოლბოლი**

გოლბოლი- გილბოლს თამაშობს “დაბინდვის ნიღბებით” ორივე სქესის სუსტი მხედველობის სპორტსმენები. ე.წ. “დაბინდვის ნიღბები” იძლევა ყველა მოთამაშის თანაბარი კონკურენციის საშუალებას.ყოველ გუნდში 3 მოთამაშეა. გოლბოლის დებიუტი შედგა 1976 წლის ტორინოს ზაფხულის პარალიმპიური თამაშების დროსაღნიშნული სპორტის სახეობა დანერგულია მსოფლიოს 51 ქვეყანაში..

## ირაკლი აბაშიძე

### სამი ციხე

მურის ძველ ხიდთან, სადაც გორმახებს თითქოს მდინარემ დანა დაუსვა, სამი ციხე დგას: ციხე – „დაჰკარი“ ციხე — „დაუხვდი“ და „არ გაუშვა“.

თავს რომ იწყვეტდა ომის ქარბუქი და მთებს დაყუფდა შავი ფრინველი, ციხე „დაუხვდი“ — ფიცხი ჭაბუკი მკერდით ხვდებოდა მომხვედურს პირველი.

როცა ტყდებოდა მტრების ალყაში ციხე „დაუხვდის“ ზღუდე მაღალი, ომის ქარცეცხლში დინჯი ვაჟკაცი გადემეგებოდა ციხე „დაჰკარი“.

როცა მძლავრობდა მტერი გულშავი ციხე — „დაჰკარის“ მხრების დრეკაში, „არ გაუშვაო“, „არ გაუშვაო“, მტრის წინ დგებოდა ციხე ბერკაცი.

და ნანგრევების მტვრიან ჰაერში, ნითლად ელავდა ხმალი ქართული: „დაჰკარ“, „დაუხვდი“ და „არ გაუშვა“ იდგა გუგუნი გოლიათური.

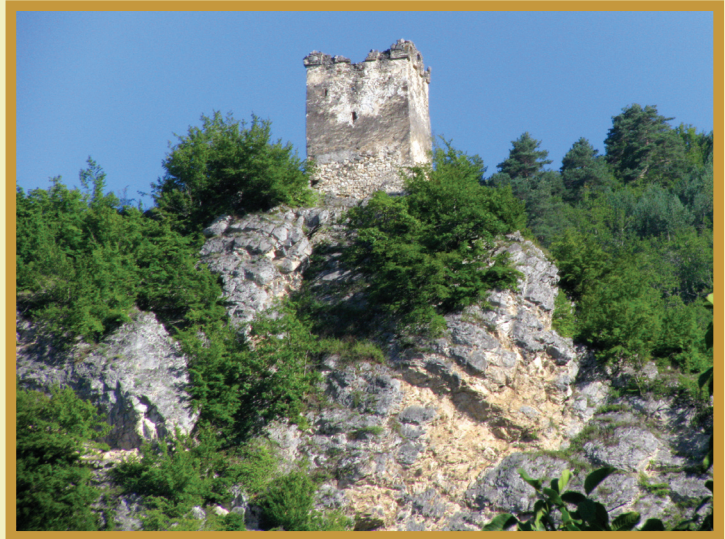
ციხე მისდევდა ციხის მაგალითს, მოყმეს გვერდს ედგა მოძმე ხნიერი და ციხე ციხით იყო მაგარი, ვით კაცი კაცით იყო ძლიერი.

შენ მოგზაურო! ვისაც გელირსა ქვეყნად მშვიდობის დღესასწაული შესდექ! შეჩერდი მურის ძველ ხიდთან, ამ სამ გოლიათს როცა ჩაუვლი,—

ყური მიუგდე ქედებს, მთა-გორებს, ჩუმად მთვლემარეს კიდით — კიდეში, „დაჰკარ“, „დაუხვდი“ და „არ გაუშვა“ — იქნებ მოგესმის ამ სიმშვიდეში.

იქნებ მოგესმის მამის, წინაპრის, ქვეყნად მშვიდობა რომ არ ჰქონიათ, შესდექ ლომ — გმირთა ხსოვნის წინაშე, ყური მიუგდე ამ სამ გოლიათს.

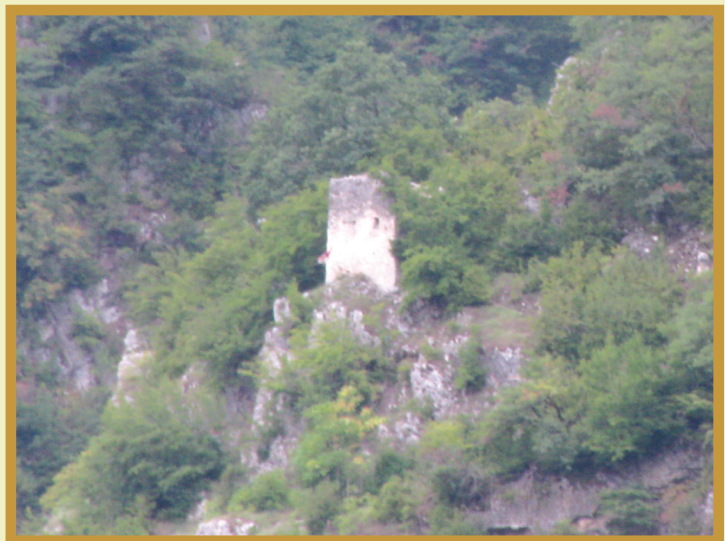
ყური მიუგდე, როგორ გადურჩა, მტრის ხმაღს, ქვეყანა ცრემლდანამული „დაჰკარ“, „დაუხვდი“ და „არ გაუშვა“, აი, რა არის ჩვენი მამული.



ციხე – „დაჰკარი“



ციხე — „დაუხვდი“



და „არ გაუშვა“.



# რეაბილიტაციის ტექნიკური საშუალებები



ელექტრონული ეტლი-სავარძელი, მოდელი 36

- წონა – 37 კგ.
- წინა აკუმლიატორთანი-58 კგ.
- დატვირთვა- 120 კგ.
- მანძილი- 24 კმ.
- სიჩქარე-6 კმ/ს
- ანევა 12 გრადუსი



ელექტრონული ეტლი-სავარძელი

- წონა-31 კგ.
- დატვირთვა-90კგ.
- სიჩქარე-6 კმ/ს
- მანძილი- 24 კმ.
- ანევა-10 გრადუსი

## საბავშვო ორთოპედული სკამი

ორთოპედული სკამი საშვალეხას იძლევა ვერტიკალურ მდგომარეობაში თავისა და ტანის სწორად დაჭერისა და ვარჯიშის საშუალებას. თრგუნავს (ახშობს) პათოლოგიური რეფლექსების მიერ გამოწვეულ უნებლიე მოძრაობებს. შესაძლებელია ხელების და თავის საყრდნობის, საზურგისა და საფეხურის მექანიკური დარეგულირება. გააჩნია მოსახსნელი მაგიდა, რომელზედაც შეიძლება მთელი რიგი სასარგებლო მოქმედებების შესრულება. ზამბარის საშუალებით საზურგის საჭიროების შესაბამისად დარეგულირება ხელს უწყობს ზურგის განტვირთვას და ხელსაყრელ მდგომარეობაში პოზის შეცვლას. ეხსნება თავის საყრდენი. აბდუქტორი და ფილეთი საიმედოდ აფიქსირებს პაციენტს.



## საბავშვო ორთოპედული სკამი

ორთოპედული სკამი საშვალებას ოძღვევა ვერტიკალურ მდგომარეობაში თავისა და ტანის სწორად დაჭერისა და ვარჯიშის საშუალებას. თრგუნავს(ახშობს) პათოლოგიური რეფლექსების მიერ გამონწვეულ უნებლიე მოძრაობებს. შესაძლებელია ხელების და თავის საყრდნობის, საზურგისა და საფეხურის მექანიკური დარეგულირება . გააჩნია მოსახსნელი მაგიდა, რომელზედაც შეიძლება მთელი რიგი სასარგებლო მოქმედებების შესრულება.. ზამბარის საშუალებით საზურგის საჭიროების შესაბამისად რეგულირება ხელს უწყობს ზურგის განტვირთვას და მიღებული პოზის შეცვლას. ეხსნება თავის საყრდენი. აბდუქტორი და ჟილეტი საიმედოდ აფიქსირებს პაციენტს..



სასიარულო-გადასაადგილებელი ნარმოადგენს მონყობილობის კომპლექსს, რომელიც უზრუნველყოფს თანდათანობით რეაბილიტაციას. ეხმარება კონტრაქტურების მოსპობას და არიდებს მსხვილი სახსრების დეფორმაციის განვითარებას. ხელს უწყობს ტერფების პათოლოგიური დადგმის აღმოფხვრას. ეხმარება სიარულის მთლიან ან ნაწილობრივ ათვისებაში.

სასიარულო-გადასაადგილებელი-განკუთვნილია ბცდ-ს მქონე ბავშვებისათვის, რომლებსაც გააჩნიათ სპასტიკური პარეზი და სხვადასხვა ეტიოლოლოგიის დამბლებები საყრდენ – მამოძრავებელი აპარატის პათოლოდიის თანხლებით.



სახოხავი-სასიარულო მოწყობილობა გამოიყენება ბცდ-ს მქონე ბავშვების სანყის ეტაპზე სიარულის სწავლების დამხმარე საშუალება

ორ ბორბალზე საყრდენი გადასაადგილებელი.

გაკეთებულია ანოდირებული ალუმინით. დაფარულია ლაქის დამცველი ფენით.

- იატაკზე არ ტოვებს კვალს,
- რეგულირდება სიმაღლეში,
- განკუთვნილია-სიარულის სწავლებისთვის



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. მედიცინა
2. კბილის სატექნიკო

საბუთები:

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

მისამართი: აკ. წერეთლის პროსპექტი 142. სამთო ქიმიკა.

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.

# ოსტეოპოროზი

ივორ ღოლიძე

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის ფიზიკური მედიცინის და რეაბილიტაციის დეპარტამენტის ხელმძღვანელი, საქართველოს ჰუმანიტარული და სახელოვნებო მეცნიერებათა აკადემიის აკადემიკოს-მდივანი



ლათინურად ოსტეო-ნიშნავს ძვალს, ძვლოვანს. პოროსის-ფორისებურს, ფოროვანს. შედარებით დაბალი სიმტკიცის ძვალს.

ოსტეოპოროზის ყველაზე მნიშვნელოვანი გართულება ისაა, რომ მის ნიადაგზე მცირედი დაცემისას მოსალოდნელია განვითარდეს ძვლის მოტეხილობა.

ძვლების მოტეხილობა გამოწვეულია ადამიანის ორგანიზმის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ქიმიური ელემენტის, კალციუმის დეფიციტით. თუ ორგანიზმში კალციუმი მცირე რაოდენობით ხვდება (ან არასაკმარისია მისი რაოდენობა ორგანიზმში მისი ათვისების გამო), მაშინ ეს ქიმიური ელემენტი კომპენსაციის მიზნით გამოდის ორგანიზმიდან და მიემართება იქ, სადაც არსებობს სიცოცხლისათვის დახმარების ყველაზე საჭირო აუცილებლობა (მაგ. სისხლში და გულსისხლძარღვთა სისტემაში), ძვლები განიცდის კალციუმის დეფიციტს და რჩება მსხვრევადი, ე.ი. გადაისვრის რა კალციუმის უმეტეს ნაწილს სიცოცხლის შენარჩუნების მიზნით, ორგანიზმში გულის ნორმალური მუშაობისათვის მსხვერპლად სწირავს ძვლებს. თუ ჩავატარებთ ანალიზს ოსტეოპოროზის დროს, სისხლში მომატებული იქნება კალციუმის რაოდენობა, რაც იმას ადასტურებს, რომ ეს პრეპარატი ძვლებიდან არის "გამორეცხილი".

იბადება კითხვა — რატომ ხდება, რომ კალციუმი არ აითვისება საკვებიდან?

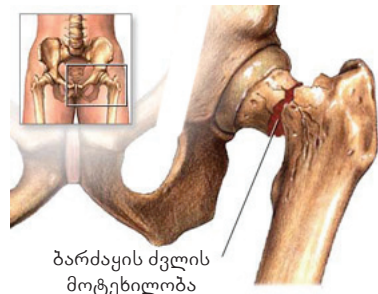
ამ კითხვის პასუხად არსებობს რამოდენიმე მიზეზი:

1. კუჭის დაავადება (გასტრიტი, განსაკუთრებით ატროფირებული);

2. ფარისებური და ფარისებურახლო ჯირკვლების დაავადებები, შაქრიანი დიაბეტის დროს ქალის ჰორმონების დისბალანსი;

3. თამბაქოს მონევა, ალკოჰოლისა და ყავის ჭარბი მიღება;

4. ფერმკრთალკანიანობა (განსაკუთრებით ქალების). კალციუმის ათვისების



სათვის ადამიანს ესაჭიროება D ვიტამინი. ის კი კანში წარმოიქმნება მზის სხივების ზემოქმედების შემდეგ (აუცილებელი არ არის მზის სხივების პირდაპირი მიღება. საკმარისია დღეში 10-15 წუთი გარეთ, ხის ჩრდილში ყოფნაც კი) იმიტომ, რომ მზე ძალიან ზემოქმედებს მათ კანზე (ზოგჯერ ინვევს ძლიერ დამწვრობასაც კი) და ამის გამო პანიკურად ეშინიათ და მზეს საერთოს გაურბიან, აქედან გამომდინარე, მათ გააჩნიათ ვიტამინ D-ს დეფიციტი;

5. სხვადასხვა, განსაკუთრებით მკაცრი დიეტის გამოყენება;

6. ფიზიკური ცხოვრების პასიური (უმოდრაო) წესი. იმ პრინციპით, რომ რა საჭიროა მოტეხილობის დაზღვევაზე ზრუნვა, როდესაც ძვლებზე დატვირთვა მინიმალურია, ძვლები თითქოს ეჩვევიან და უარს ამბობენ იზრუნონ საკუთარ სიმტკიცეზე. ამის გამო, ასეთ პაციენტებს დიდი რისკი გააჩნიათ მიიღონ მოტეხილობა საკუთარ აბაზანაში ფეხის გასრიალების შედეგად მსუბუქი დაცემის დროსაც კი.;

7. მემკვიდრეობა და

8. ასაკობრივი ცვლილებები (განსაკუთრებით ხანდაზმულობის დროს).

## როგორ გამოვიცნოთ ოსტეოპოროზის ნიშნები

ოსტეოპოროზის ჩამოყალიბებას ხანგრძლივი დრო სჭირდება და შეიძლება არ გამოვლინდეს პირველ მოტეხილობამდე. შედარებით მგრძობიარე ადამიანებს შეიძლება გააჩნდეთ ტკივილები წელის არეში (ხერხემალში) და ძვლებში, კრუნჩხვები კანჭის კუნთებში (განსაკუთრებით ღამის დროს), კბილების პროგრესირებული კარიესი (დაშლა), ქალები ძალიან ბევრ კალციუმს კარგავენ ორსულობისა და კლიმაქსის პერიოდში და ა.შ.

## როგორ აღვინანოთ ოსტეოპოროზის დიაგნოზს

1. რენტგენით ან ძვლის ქსოვილის კომპიუტერულ-ტომოგრაფიული გამოკვლევებით;

2. დენსიტომეტრიით (ან აბსორბციომეტრიით)-ამ დროს გამოიკვლევა ძვლების სტრუქტურის შინაგანი თავისებურებები. დღეისათვის, ეს მეთოდი აღიარებულია ყველაზე ეფექტურ და ზუსტ — ე.წ. "ოქროს სტანდარტად".

3. ოსტეოპოროზის ირიბად დადგენა შესაძლებელია სისხლის ან სხვა ბიოლოგიური სითხის ქიმიური ანალიზის ჩატარების დროს.



**როგორ მკურნალოვნ მოს-  
ტიკოპროზს**

1. პაციენტის ცხოვრების წესის შეცვლით ზრდიან მოძრაობის აქტიურობის ხანგრძლივობას სუფთა ჰაერზე ყოფნით (თუნდაც 20-30 წუთით);

2. შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების, კუჭნაწლავის ტრაქტის, ქალის ჰორმონებისაგან გამონეუული ქრონიკული დარღვევების დროს უტარდებათ მიზანმიმართული მკურნალობა;

3. კალციუმისა და მისი ათვისებისათვის საჭირო ხელისშემწყობი პრეპარატები;

4. მიზანშეწონილია მასაჟი, სამკურნალო ფიზიკულტურის და ფიზიოთერაპიის საშუალებების გამოყენება;

5. განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება დიეტას, სადაც გამოიყენება ისეთი პროდუქტები, რომლებშიც ჭარბადაა კალციუმი და პროვიტამინი .

ეს ყველივე უნდა ჩატარდეს ექიმი-სპეციალისტის მეთვალყურეობით, რომელიც აუცილებლობის შემთხვევაში მკურნალობაში შეიტანს გარკვეულ კორექტირებას.

## 198-ე საჯარო სკოლაში პირველი ინტეგრირებული სპორტული დარბაზი გაიხსნა

ახლახანს, ქ. თბილისის, 198-ე საჯარო სკოლაში პირველი ინტეგრირებული სპორტული დარბაზი გაიხსნა, სადაც შეზღუდული შესაძლებლობების მოქნე ბავშვები თავის ინვალიდობის არმქონე თანატოლებთან ერთად შეძლებენ კულტურულ ღონისძიებებში მონაწილეობას და ფიზიკურ გამაჯანსაღებელ ვარჯიშს.

სპორტული დარბაზის გახსნა შესაძლებელი გახდა პროექტის “გრასრუტებისა და ადამიანთა უსაფრთხოების გრანტის” ფარგლებში, რომელსაც საქართველოში იაპონიის საელჩოს მხარდაჭერით საზოგადოებრივი ორგანიზაცია “მშობელთა ხიდი” ახორციელებს და რომლის მიზანიც სპეციალური საჭიროებების მქონე ბავშვების ფიზიკური მომზადების უზრუნველყოფაა.

სპორტული დარბაზის ღონისძიების გახსნისას სიტყვით საზოგადოებრივი ორგანიზაციის “მშობელთა ხიდის” დამფუძნებელი და 198-ე საჯარო სკოლის დირექტორი თეონა ყაჭეიშვილი,



იაპონიის საგანგებო და სრულუფლებიანი ელჩი საქართველოში მასაიოში კამოჰარა, საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების მინისტრის მოადგილე ირინე ქურდაძე და სხვა ოფიციალური პირები გამოვიდნენ. სტუმრებს შორის კი ოლიმპიური ჩემპიონი და პარლამენტარი გიორგი ასანიძე, საქართველოს პარლამენტის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალურ საკითხთა კომიტეტის თავმჯდომარე ოთარ თოიძე, განათლების სამინისტრო, არასამთავრობო და საერთაშორისო ორგანიზაციების წარმომადგენლები, სხვა ოფიციალური პირები ესწრებოდნენ.

ღონისძიების ოფიციალური მხარის შემდეგ, სკოლის აღსაზრდელებმა სტუმრებს სპორტული და შემოქმედებითი ნომრები შესთავაზეს, რითაც კიდევ ერთხელ დაამტკიცეს, რომ თანაბარი პირობების შექმნის შემთხვევაში, ყველა ბავშვს ეძლევა საშუალება სრულფასოვნად ჩაერთოს საზოგადოებაში მიმდინარე კულტურულ ღონისძიებაში და საკუთარი ქვეყნის აქტიური და სრულუფლებიანი მოქალაქე გახდეს.





# პაროლიმპიური თამაშების ქრონიკა

თეიმურაზ მიქიაშვილი

## 2010 წლის ვანკუვერის ზამთრის ოლიმპიური და პაროლიმპიური თამაშების პლაკატები დამტკიცებულია

კანადის დღეს, რომელიც მთელ ქვეყანაში ზეიმით აღინიშნება ყოველი წლის 1 ივლისს, ვანკუვერის საორგანიზაციო კომიტეტმა (VANOK) წარმოადგინა 2010 წლის ზამთრის ოლიმპიური და პაროლიმპიური თამაშების ოფიციალური პლაკატები. პლაკატებზე ძირითად ადგილს იკავებს კანადის ყველაზე ცნობილი სიმბოლო, ნეკერჩხლის ფოთოლი.

VANOK-ის ერთ-ერთმა ხელმძღვანელმა ნატალი ლამბერტმა პლაკატების საზეიმო გამოფენაზე თქვა: “კანადაში ერთ-ერთ ყველაზე საპატიო სიმბოლოს წარმოადგენს ნეკერჩხლის ფოთოლი. მას უჭირავს კანადის დროშაზე საპატიო ადგილი, კანადის ეროვნულ ფორმაზე და ტურისტულ ზურგჩანთაზეც

კი. მასში ჩვენი საერთო ისტორია, ფასეულობები და მიზნებია ასახული”. ლამბერტმა პლაკატები წარმოადგინა 2006 წლის პაროლიმპიური თამაშების ჩემპიონთან ჰოკეიში, ჯონ ფურლონკთან ერთად, რომელიც არის VANOK-ის პრეზიდენტი.

პლაკატებს გააჩნია მკაფიო, თანამედროვე დიზაინი და შესრულებულია ზამთრის თამაშებისათვის დამახასიათებელ სტილში. ორივე პლაკატის ძირითად შტრიხს წარმოადგენს ნეკერჩხლის ფოთოლი, რომელიც შესრულებულია კანადის ბუნების ცოცხალი ლანდშაფტისათვის დამახასიათებელი ნათელი ცისფერი და მწვანე ფერებით. ოლიმპიური და პაროლიმპიური პლაკატის ერთად შეერთებისას, სადაც ყოველ მათგანზე გამოსახულია ნეკერჩხლის ფოთლის ნახევარი, ქმნის მთლიან ფოთოლს. ეს კი ახალი კონცეფციაა, რომელიც წარმოადგინა საორგანიზაციო კომიტეტმა. ჯონ ფურლონკმა თავის გამოსვლაში თქვა: “ჩვენ სიამაყით წარმოგიდგენთ ოფიციალურ პლაკატებს, რომელშიც ილუსტრირებულია ვანკუვერის თამაშების სული. ტრადიციული ნეკერჩხლის ფოთლის გამოსახულება წარმოადგენილია ისეთი სახით, რომელიც დამახასიათებელია კანადისათვის, როგორც ახალგაზრდა, მრავალფეროვანი, დინამიური და მხიარული ქვეყნისათვის. ორი პლაკატის უნიკალური ურთიერთშერწყმა აირეკლავს ჩვენს ინტეგრირებულ მიდგომას ოლიმპიური და პაროლიმპიური თამაშების, როგორც ერთიანი მოვლენისადმი”.



## პაროლიმპიური ჩირალდანი და ჩირალდნოსანთა უნიფორმა დამტკიცებულია

ვანკუვერი, კანადა.- სამი დღის შემდეგ, როდესაც კანადის დასავლეთ სანაპიროზე ჩაქრება ოლიმპიური ცეცხლი, კანადის დედაქალაქ ოტავაში, 2010 წლის 3 მარტს ისევ აინთება ახალი ცეცხლი, რომლითაც აღინიშნება პაროლიმპიური ესტაფეტის

ოფიციალური დაწყება. ოტავიდან ვანკუვერამდე 10 დღიანი გადარბენა ასახავს პაროლიმპიელთა ექსტრავაგანტური მიღწევებისა და კაცობრიობის სულიერების უსაზღვრო შესაძლებლობებს.

ესტაფეტაში, რომლის ორგანიზატორია კანა-

დის მთავრობა, მონაწილეობას მიიღებს 600 ჩირალდნოსანი. პაროლიმპიურ ჩირალდნოს ჩაიტანენ ვანკუვერის ცენტრში, 12 მარტს, პაროლიმპიური თამაშების გახსნის დღეს, ბრიტიშ კოლამბია პლაის სტადიონზე.

პაროლიმპიური ჩირალდნოსის მოდელის ოფიციალური პრეზენტაციის დღეს, საერთაშორისო პაროლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტმა, ფილიპ კრავენმა თქვა: — პაროლიმპიური თამაშები მონაწილეებზეა განადიდოს სპორტსმენთა მაღალი მიღწევები და წარმოაჩინოს ადამიანური სულიერების გამარჯვება უბედურებაზე. ცეცხლი და პაროლიმპიური ჩირალდნოსი — წარმოადგენს იმის სიმბოლოს, თუ როგორ შეიძლება იმედის ნაპერწკალის ანთება, ამის ნიადაგზე ოსტატობისაკენ სწრაფვა და მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევა. მე დარწმუნებული ვარ, რომ 2010 წელს კანადელები, სადაც ის გამომჩნდება, გულთბილად შეხვდებიან პაროლიმპიურ ჩირალდნოსს და გულითადად მიესალმებიან მსოფლიოს გამოჩენილ პაროლიმპიელებს”.

პირველად, პაროლიმპიური ჩირალდნოსის ესტაფეტას ექნება საკუთარი ემბლემა. ემბლემაზე დევიზი — “ნაპერწკლიდან ანთებული ცეცხლი”. ადამიანის გამოსახულებას ზეანუული ორივე ხელი შეერთებული აქვს ისე, თითქოს სანთელის ალია. სივრცეში შექმნილი ხელებით ნათება განასახიერებს ცეცხლს, რომელიც ყველა ჩვენგანში ანთია და სიმბოლოა იმ მომენტისა, როდესაც ანთებული ფანტაზია შობს ოცნებას.

პაროლიმპიური ცეცხლის ანთების ცერემონია ჩატარდება განსაკუთრებული, კანადური სტილით. რამდენადაც პაროლიმპიურ ცეცხლს არ გააჩნია

თავისი “სახლი”, ყველა საორგანიზაციო კომიტეტს გააჩნია ცეცხლის ანთების ცერემონიალის არჩევის და ძირითადი მოვლენების ადგილზე მისი გადაადგილების ორგანიზაციის თავისუფლება. ეს ღონისძიება ტარდება იმ ქვეყნების ტრადიციებით, სადაც ტარდება პაროლიმპიური თამაშები.

ჩირალდნოსი დაამზადა კანადის აეროკოსმიურმა კომპანიამ “ბომბარდიერმა”, გააჩნია მოდერნიზებული, გალუნული ფორმა და მოსახერხებელია ხელში დასაჭერად. ჩირალდნოსის კორპუსზე გამოსახულია 2010 წლის ზამთრის პაროლიმპიური თამაშების ემბლემა. ჩირალდნოსის თეფშს აქვს ნეკერჩხლის ფოთოლის ფორმა და კანადის ორ სახელმწიფო ენაზე ამოტვიფრულია დევიზი — “ანთებული გულით”. იგი გაკეთებულია კანადური ზამთრის ექსტრემალური პირობების გათვალისწინებით და განსაზღვრულია წვიმის, ქარის, თოვლის, ქარიშხლის პირობებისათვის -50 °-დან +40 °-მდე დიაპაზონში.

უნიფორმა ჰარმონიულად ერწყმის ჩირალდნოსის დიზაინს. აქვს ფოლადის ფერი, რომელიც ცისფერში გადადის, ხოლო მარცხენა სახელო შეღებილია ნათელი ცისფერი და მწვანე ფერებით. ზურგზე კი აწერია MIPK. ფორმის მოდელი დაამუშავა უძველესმა კანადურმა ფირმამ ჰუდონ ბეი კომპანიამ, რომელიც შედგება სპორტული ქურთუკის, შარვლის, მოქსოვილი ქუდის და ნათელი ხელთათმანებისაგან და გადაეცემათ საჩუქრად მონაწილე ჩირალდნოსნებს, როგორც სამახსოვრო საჩუქარი.

დანვრილებითი ინფორმაცია პაროლიმპიური ცეცხლის ესტაფეტის შესახებ შეგიძლიათ მოიძიოთ პაროლიმპიადის საიტზე — 2010 [www.vancouver2010.com/torchrelay](http://www.vancouver2010.com/torchrelay)

## ბერლინის პაროლიმპიური დღეები (სადაც საქართველო არ მონაწილეობდა)

გერმანიის დედაქალაქ ბერლინში, მიმდინარე წლის 11 ივნისს, წარმატებით დამთავრდა პაროლიმპიური დღეები. მასში მონაწილეობდა მთელი მსოფლიოს ქვეყნების წარმომადგენლები, გვატყობინებს ИТАРТАС-ი.

დამთავრების საზეიმო ცერემონიაზე, საერთაშორისო პაროლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტმა, ფილიპ კრავენმა აღნიშნა: — “პაროლიმპიურმა მოძრაობამ დიდი და შთამბეჭქდავი გზა გაიარა და დღეს სპორტსმენებმა გვიჩვენეს თავიანთი საუკეთესო თვისებები — ვაჟკაცობა და მიზანსწრაფულობა, რომელიც დაფუძნებული იყო თანაბარი შესაძლებლობების სპორტსმენთა პაექრობის პრინციპებზე”.

ეს გრანდიოზული ღონისძიება ჩატარდა გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკის პრეზიდენტის,



ჰორსტ კოხლერის აქტიური მხარდაჭერით, რომელიც თავად ესწრებოდა პაროლიმპიური დღეების პროგრამით ჩატარებულ თითქმის ყველა შეჯიბრებას.- “პეკინის პაროლიმპიური თამაშებში ჩემი ყოფნის დროს და, რა თქმა უნდა დღევანდელმა მოვლენებმაც დამარწმუნა, რომ პაროლიმპიური სპორტი მნიშვნელოვნად გაიზარდა“, თქვა პრეზიდენტმა კოხლერმა - “ჩატარებული მრავალი შეჯიბრების შემდეგ ჩვენ მივხვდით, რომ ეს არის ელიტალური სპორტი თავისი სიმძაფრითა და ემოციებით”.

ბრწყინვალე დღესასწაულს ჰგავდა შეჯიბრება სიგრძეზე ხტომაში 12 და 44 კლასში, სადაც მონაწილეობდნენ მსოფლიოში ყველაზე ცნობილი სპორტსმენები: - მაქსიმელიანო როდრიგესი (ესპანეთი), მათიას შრიოდერი, თომას ულბრიხტი, ჟორჟ ტრიპენხილგერი (გერმანია), როლან პალიერი (საფრანგეთი), ანდრე ოლივარესი (ბრაზილია), კეისი ტიბსი (აშშ), ურს კოლი (შვეიცარია), რობერტო ლა ბარბერა (იტალია), ჟან ბაბტისტი პლაიზი (საფრანგეთი), ნიკ ბეისი და მარკუს რემი(გერმანია).

მაყურებელი აღფრთოვანებული უკრავდა ტაშს მათიას შრიოდერს (12 კლასი), რომელმაც სიგრძეზე ხტომაში დაამყარა არაოფიციალური მსოფლიო რეკორდი 7,47 მ. თავიანთ მაღალ ოსტატობას აჩვენებდნენ კალათბურთის (ეტლებით), ფრენბურთის (მჯდომარე), ფეხბურთის (5X5), ჩოგბურთის (ეტლებით), მაგიდის ჩოგბურთის და ეტლებით ცეკვის სხვადასხვა ქვეყნის ნაკრები გუნდები.

გამოჩენილი პაროლიმპიელები, ჰოლიერ ნიკოლსონი, ვერნერ და მაიკლ ბენტერები და სხვები, მაყურებლებს უყვებოდნენ მსოფლიოში პაროლიმპიური მოძრაობის შესახებ და აცნობდნენ პაროლიმპიელთა ბიოგრაფიებებსა და მათ წარმატებებს.

მაყურებელთა უმრავლესობა პაროლიმპიური სპორტის მომხიბვლელობას პირველად ეზიარა. პაროლიმპიურმა დღეებმა მათ დაანახა მისი სულიერების გრანდიოზულობა, ოლიმპიური და პაროლიმპიური მოძრაობის ერთიანობა და, ზოგადად რომ ვთქვათ, პაროლიმპიური მოძრაობის არსი კაცობრიობის ცხოვრებაში. პროგრამა ისე იყო შედგენილი, რომ მაყურებელმა ბევრი რამ გაიგო პაროლიმპიური თამაშების, პაროლიმპიური სპორტის სახეობების და პაროლიმპიელთა შესახებ.

პაროლიმპიურ დღეებთან დაკავშირებული ყველა ღონისძიება ორგანიზებული იყო სპონსორებისა და პარტნიორების მიერ. ამ ღონისძიებას ესწრე-



ბოდნენ 2012 წლის ლონდონის და 2014 წლის სოჭის ოლიმპიური და პაროლიმპიური თამაშების საორგანიზაციო კომიტეტების წარმომადგენლები. ამ ღონისძიებას ესწრებოდნენ აგრეთვე 2016 წლის ოლიმპიური და პაროლიმპიური თამაშების ოთხი კანდიდატი ქალაქის – ჩიკაგოს, მადრიდის, ტოკიოსა და რიოდეჟანეიროს წარმომადგენლები.

2009 წლის საერთაშორისო პაროლიმპიური დღეების დამთავრების დღეს, 11 ივლისს, ბრანდერბურგის ჭიშკართან მოვიდა 58 000 გულშემატკივარი.

გულისტკივილით უნდა აღვნიშნოთ, რომ სცდებო-

და იტარტას-ის კორესპონდენტი, როდესაც წერდა, რომ მთელი მსოფლიოს ქვეყნების წარმომადგენლები მონაწილეობდნენ ბერლინის პაროლიმპიურ დღეებში. ჩვენი ქვეყანა ნამდვილად მოიაზრება მსოფლიოს ქვეყნების თანამეგობრობის ერთ-ერთ წევრად, მაგრამ საქართველოს მონაწილეობა არ მიუღია ამ გრანდიოზულ ღონისძიებაში. გვინდა აქვე აღვნიშნოთ, რომ ეს ღონისძიება და ზოგადად პაროლიმპიური თამაშები მარტო მსოფლიო მასშტაბის სპორტული ღონისძიება კი არ არის, არამედ აქ თვალნათლივ ჩანს თუ რომელ ქვეყანაში რა დონეზე დგას ამ ქვეყნის საზოგადოების მორალური მრწამსი და საზოგადოების დამოკიდებულება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისადმი. ეს თამაშები, როგორც სარკე, აირეკლავს ამ თამაშებში მონაწილე ქვეყნის საზოგადოების, როგორც მატერიალურ, ასევე ზნეობრივი განვითარების ხარისხს და რაოდენ სავალალოა, რომ ოცდამეერთე საუკუნის საქართველო, ჯერ კიდევ ვერ მიხვდა, რა ფასეულობებს ეყრდნობა დღევანდელი მსოფლიო. სავალალოა, მაგრამ ფაქტია.





# პაროლიმპიური მოზაიკა

ავთანდილ ბარამიძე — რუსეთის ფეხბურთის (7X7) პაროლიმპიური (ცერებრული დამბლის მქონე) ნაკრების უფროსი მწვრთნელი — ჩვენი ბიჭები არც მოედანზე და არც მის ფარგლებს გარეთ არავის მიცემენ რუსეთის დამცირების უფლებას

2008 წლის 16 სექტემბერს, პეკინის პაროლიმპიური თამაშების დროს, რუსეთის პაროლიმპიურმა ნაკრებმა ფეხბურთში ფინალური შეხვედრა წააგო უკრაინის ნაკრებთან 1:2. მატჩის შემდეგ, რუსეთის პაროლიმპიური ნაკრების უფროსმა მწვრთნელმა ავთანდილ ბარამიძემ, კორესპონდენტს მოუთხრო აღნიშნული მატჩის შესახებ: "როდესაც გაქვს მომენტები, ისინი უნდა გამოიყენო — უაპელაციოდ განაცხადა მან. — დღევანდელ შეხვედრას მოიგებდა ის გუნდი, რომელიც პირველი გაიტანდა გოლს. ჩვენ ბევრი ვეცადეთ, მაგრამ ბედი მოწინააღმდეგის მხარეს აღმოჩნდა. ჩვენებმა ძელსაც კი მოახვედრეს ბურთი, მაგრამ ბურთი მაინც არ შევარდა კარში. შეხვედრებმა დაგვარწმუნა, რომ ჩვენს ბიჭებს მოუ-



წევთ ბევრი ვარჯიში ძლიერები რომ გახდნენ.

ავთანდილ ბარამიძემ მოყვა მცირედი შეხლა — შემოხლის შესახებ, რომელიც მოხდა უკვე ფინალური სასტვენის შემდეგ — "უკრაინის ნაკრების ერთ-ერთმა მოთამაშემ უხეში ფორმით შეეკითხა რუსეთის ნაკრებში მოთამაშე ქართული გვარის მქონე სპორტსმენს: ის, ქართველი, რატომ თამაშობდა რუსეთის ნაკრებში. მაგრამ, რუსეთი ხომ ყველა ჩვენი მოთამაშისათვის მშობლიური სახლია და მას, როგორც თავის ქვეყანას არავის დაამცირებინებს არც ფეხბურთის მიხედვით და არც მის ფარგლებს გარეთ. ამიტომ მოხდა შეხლა — შემოხლა, რომელიც საბედნიეროდ სწრაფად დამთავრდა. მე ფეხბურთში პოლიტიკის ჩარევის წინააღმდეგი ვარ" — განაცხადა ბარამიძემ.



## შვეიცარიის ცაზე ინვალიდები დაფრინავენ

მიმდინარე წლის 19 დან 29 ივლისამდე შვეიცარიის ქალაქ გრიუიერში (ფრიბურგის კანტონი), გაიმართა ინვალიდ მფრინავთა შეკრება. აქ ეს ღონისძიება ტარდება უკვე მესამე წელი და ეწოდება Handflight. ამ შეკრებაში მონაწილეობდა 28 კაცი, რომლებიც ჩამოფრინდნენ მსუბუქი თვითმფრინავებით ევროპის 8 ქვეყნიდან (ინგლისი, შოტლანდია, ბელგია, საფრანგეთი, იტალია, გერმანია, ესპანეთი და შვეიცარია). ინვალიდ მფრინავთა შეკრების მიზანი იყო გამოცდილების გაზიარება და აქედან გამომდინარე ფიზიკური შესაძლებლობების შეზღუდულობის მიუხედავად, როგორ შეიძლება საკუთარი შესაძლებლობების განვითარება და მთიან პირობებში თვითმფრინავის პილოტირების ხელოვნების დაუფლება.

ქალაქ გრიუიერის აეროპორტს გააჩნია ისეთი ასაფრენ-დასაფრენი ბილიკი, რომელიც იძლევა ასეთ შესაძლებლობას. თავიდან თითქოს ამ იდეას განხორციელება არ ენერა, მაგრამ 2003 წლიდან დაიწყო სპეციალური პროექტის განხორციელება იმ პირებისათვის, რომლებსაც გააჩნდათ კიდურების პრობლემები და სურდათ ესწავლათ თვითმფრინავის პილიტირება.

შვეიცარიას ამ მიმართულებით კარგი გამოცდილება გააჩნია. ჯერ კიდევ 1997 წელს ჟენევაში ჩატარებულ გამომგონებლების 25-ე საერთაშორისო სალონზე გამოფენილი იყო ინვალიდებისათვის მფრინავი აპარატების რამოდენიმე მოდელი, რომლებიც ოქროს მედლებით და საპატიო დიპლომებით დაჯილდოვდნენ.





ცხრა ძმა ხერხეულიძე დედით, დით და მათთან ერთად  
9000 ქართველი, მარაბდის ბრძოლის ველზე  
დაცემულნი ხსენების დღე 3 (16) აგვისტო

1625 წლის ხარების დღესასწაულზე მარტყოფის ველზე ქართველებმა სასტიკად გაანადგურეს შახ-აბასის არმია. 30 000 სპარსელიდან მხოლოდ 3000 გადაურჩა სიკვდილს. მარტყოფის ბრძოლაში დაეცა შახ-აბასის ბევრი სახელგანთქმული სარდალი.

ამ გამარჯვებამ გააერთიანა ქართლ-კახეთი. ქართველთა გამარჯვებამ შახისაგან დაპყრობილი სხვა ხალხებიც გაამხნევა და “ყველგან შფოთი” გაჩნდა. . . გააფთრებულმა შახ-აბასმა საქართველოსკენ უზარმაზარი სპარსული ურდო დაძრა, რომელსაც ისა-ხან ყორჩიბაში სარდლობდა. ქართველები კოჯორ-ტაბახმელას მისადგომებში დაბანაკდნენ ოციათასიანი ლაშქრით.

მარაბდის ველზე დაბანაკებულ ირანელთა რიცხვი კი ორმოცდაათათასს აჭარბებდა.

გათენდა 1625 წლის 1 ივლისი. საზიარებლად განემზადა ქართველთა ლაშქარი. წესისამებრ, მეომრები ომის დაწყების წინ ქრისტეს წმიდა სისხლსა და ხორცს ეზიარებოდნენ ცოდვათა მისატევებლად და ბრძოლაში წარმატების საწინდრად.

მეომართა გვერდით იარაღით შეჭურვილი სამღვდელოებაც დამდგარიყო, რადგან ესეც წესად იყო დადებული: ყოფნა-არყოფნის ზღვართან მყოფ საქართველოს ჯვრითა და მახვილით იცავდა ერი და ბერი. მროველი ეპისკოპოსი დომენტი ავალიშვილი წარდგა ლაშქრის წინაშე წმიდა ბარძიმით ხელში. ლაშქარმა ერთხმად შესძახა: “უკუეთუ დღეს აღიღებ მახვილსა ბრძოლად, უბრძანე, რათა გვაზიაროს სხუამან, და უკეთუ არა, უმჯობეს არს შენს მიერ”. მროველი ჩაფიქრდა და თქვა: “დღეს ბრძოლა არს სარწმუნოებისა და ქრისტეს მცნებისა და არა ჩემ ზედა, ამისათვის არ ვყო, უკეთუ უწინარეს თქუენსა არა დავსთხოო სისხლი ჩემი მახვილის ამღებმან”.

რუისელმა ეპისკოპოსმა დალოცა მხედრობა, თვითონაც, აბჯრით შეჭურვილი, მწინავე რაზმში ჩადგა. გორგასლიან-დავითიან-თამარიან დროშას ცხრა ძმა ხერხეულიძე დაუყენეს დარაჯად.

შეტევა გარიჟრაჟზე დაიწყო. წინ რჩეული ცხენოსანი ჯარი წავიდა, უკან ქვეითი მიჰყვა. იგრიალა თორმეტიათასმა სპარსულმა თოფმა და ზარბაზანმა, მაგრამ მამულისათვის და ქრისტესთვის მებრძოლ რაინდთა შეჩერება ვერ შეძლო — ქართველები მტრის ბანაკში შეიჭრნენ, ლაშქარს დაერივნენ და შეიქნა შუბთა ძგერება, “ხმალთა და ლახტთა მუზარადებზე ხეთქინება”.

მცირერიცხოვან ქართველთა სიმამაცემ ყიზილბაშები უკუ აქცია, მაგრამ გამოცდილმა მთავარსარდალმა ისა-ხან ყორჩიბაშმა არ დათმო ბრძოლა. ამასობაში აზერბაიჯანის ბეგლარბეგი შახ-ბენდე-ხანიც მოვიდა მაშველი რაზმით. . . ქართველები შედრკნენ. ამას ზედ დაემატა ერთი საბედისწერო შემთხვევა: მტრის ხელით მკერდმენგრეული დაეცა თეიმურაზ მუხრანბატონი. მეფის სიკვდილი ხომ ომის დასასრულს ნიშნავდა. გვიან მიხვდნენ ქართველები საბედისწერო შეცდომას. შეთხელდა ივერიელთა რიგები. გულგანგმირულნი დაეცნენ: დავით ჯანდიერი, ალათგან ხერხეულიძე, ბაადურ ციციშვილი, ეპისკოპოსნი — რუსთველი და ხარჭაშნელი.

ცხრა ძმა ხერხეულიძის ხელში გადაინაცვლა ქართულმა დროშამ, ცხრა ძმა გმირულად დაეცა მარაბდის ველზე. შემდეგ ნაბოლარამ, ერთადერთმა დამ აიტაცა ხელთ დიდგორსა და ბასიანში გამოვლილი დროშა და როცა იმანაც ჩაიმუხლა, დედამ აღმართა ქართველთა უკვდავების სიმბოლო.

მზის ჩასვლამდე იბრძოდა თეიმურაზ მეფე, რომელმაც იმ დღეს “დაამტვრია ყველა საბრძოლო იარაღი და არლარა შემორჩომოდა რა. ბეჭდებიც დაემტვრია მუშტის ძგერებით”. დაღლილი, სიცხისაგან არაქათგამოცლილი ქართველობა გმირულად იბრძოდა სისხლის უკანასკნელ წვეთამდე, მაგრამ უშედეგოდ, გარიჟრაჟზე დაწყებული ბრძოლა გვიან ღამით ქართველთა დამარცხებით დამთავრდა.

ბრძოლის ველზე გულგანგმირული ინვა ქრისტესა და მამულისათვის თავდადებული ცხრაათასი ქართველი, მათ შორის დავით ჯანდიერი, ალათგან ხერხეულიძე, თეიმურაზ მუხრანბატონი, ბაადურ ციციშვილი, ეპისკოპოსები – რუსთველი და ხარჭაშნელი, ცხრა ძმა ხერხეულიძე, დედა მათი და ერთადერთი და, ცხრა მაჩაბელი, შვიდი ჩოლოყაშილი . . . საქართველოს ეკლესიამ წმიდანებად შერაცხა რჯულისა და მამულისათვის თავდადებული მამულიშვილები.

დაკრძალულნი არიან იქვე, სოფელ ძველი მარაბდის განაპირას წმ. მარინეს ეკლესიის მახლობლად.

# პირველი დახმარება ხერხემლის ტრავმის დროს

გაიოზ ბოპოხიძე

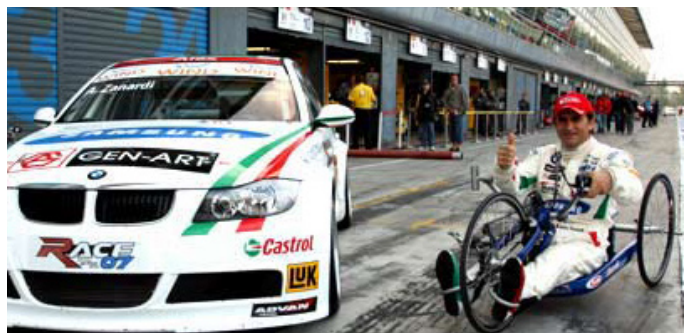
ხერხემალი, თავის ფუნქციიდან გამომდინარე, შეიძლება ითქვას, თავის თავზე იღებს დიდი სიმალლიდან ვარდნის, საგზაო-სატრანსპორტო შემთხვევის დროს და სხვა ტრავმული სიტუაციებიდან გამომდინარე ძირითად დატვირთვას.

ასაკოვანი ადამიანების ხერხემლის დაზიანების მიზეზი შეიძლება იყოს ძვლების არაელასტიურობა და ასაკისათვის დამახასიათებელი მოუხეშავობა, მცირედმა დაცემამაც კი შეიძლება გამოიწვიოს ხერხემლის დაზიანება. ტრავმის მიღების შემდეგ შეიძლება წარმოიშვას ტრავმული შოკი, რომელიც შეიძლება გამოვლინდეს ფერმკრთალობის, მოძრაობაში შეზღუდვების, მოღუნების და აქედან გამომდინარე არააქტიურობის სახით. ხშირად ხერხემლის ნაწილში არ შეინიშნება ტკივილი. ხერხემლის დაზიანება თავის შედეგს იძლევა ხელის, ფეხის ან ორივე კიდურის დამბლის გამონევის შემდეგ, რომელიც წარმოიშობა ხერხემლის ტვინის დაზიანების შედეგად. ამასთან ერთად, შეიძლება განვითარდეს სუნთქვისა და გულის მუშაობის დარღვევა. თუ ტრავმა მიღებულია წელის დონეზე, წარმოიქმნება არა მხოლოდ ქვედა კიდურების დამბლა, არამედ, ამასთან ერთად მენჯის ორგანოების დამბლაც. დაზარალებულს არ აღენიშნება შარდვის გრძნობა, ხანში შესული ადამიანებიც, ხშირ შემთხვევაში, ხერხემლის დაზიანების დროს ვერ გრძნობენ ტკივილს. ერთადერთი, რაზეც არ ჩივიან ამ დროს, ეს არის მოძრაობის და დახრის დროს გაძლიერებული ტკივილი. ამიტომ, თუ ადამიანი ფეხზე დგას და ჰგონია, რომ ყველაფერი კარგადაა, ცდება. ამ დროს სიარული და ჯდომაც კი ძალიან სახიფათოა. ხიფათს იწვევს ის, რომ ძვლების ნამტვრევმა შეიძლება დააზიანოს ზურგის ტვინი. ამიტომ, დეფორმირებული ავტომანქანიდან მაქსიმალური სიფრთხილით უნდა ამოვიყვანოთ დაზარალებული. კარგი იქნება თუ დაზარალებულის დახმარებას სამი ადამიანი განახორციელებს: ერთი უკნიდან ხელს ჩაავლებს

თავს ქვემოდან ილღიებში, მეორე ხელს ამოუდებს წელს ქვემოდან, ხოლო მესამე დაზარალებულს ასწევს ფეხებიდან. დაზარალებულის ტრანსპორტით გადაყვანა ხდება არადრეკადი ფიცრის დაფაზე ზურგზე მწოლიარე მდგომარეობაში. ამისათვის გამოდგება დაფა სიგანით 50-60 სმ. არა ნაკლები ადამიანის სიგრძისა. აგრეთვე დასაშვებია დაზარალებულის გადაყვანა სახელდახელოდ გაკეთებული საკაციით, რომელიც კეთდება 10 სმ. დიამეტრის და 2.50 მეტრის სიგრძის ლატნებით. ლატნებზე ვაცმევთ ამობრუნებული სახელოებით პალტოს ან ორ პიჯაკს და ვკრავთ მათივე ღილებით. მოტეხილობის საფარად ადგილზე დავაფინოთ დაკეცილი ტანსაცმენი, თივა ან ხის ტოტები. დაზარალებული აუცილებლად უნდა დამაგრდეს საკაცეზე. ამისათვის საჭიროა 9-10 მჭიდრო ხვეული სიგრძით 150-200 სმ. მისი გაკეთება შეიძლება ერთმანეთზე გადაბმული პირსახოცით, ქსოვილის ნაჭრებით ან ქამრებით. დაზარალებულის ფეხები უნდა დაიწყოს ერთად და საკაცეზე დამაგრდეს ქამრებით წვივების, მუხლების, ბარძაყის, მენჯის, წელის, მკერდის და რვიანის-მაგვარად მხრების სახსრების ადგილზე. შეკრული კვანძები გაკეთდეს ზემოდან, არც მაგრა და არც თავისუფლად, ისე რომ დაზარალებული არ მოძრაობდეს საკაციით გადაადგილების დროს. თუ მას განუვითარდება ტრავმული შოკი, ყველაზე ოპტიმალური ვარიანტია შემთხვევის ადგილზე სასწრაფო დახმარების დალოდება. იმ შემთხვევაში, როდესაც დაცდა შეუძლებელია (ან ეს შემთხვევა მოხდა მთიან ადგილებში, მაღაროში და ა.შ.), დაზარალებულის ტრანსპორტირება ხდება შოკურ მდგომარეობაშიც კი, მაგრამ ცუდ გზებზე არ ვეცადოთ ძალიან სწრაფად გადაადგილება. ამით შეიძლება ძალიან გავართულოთ დაზარალებულის მდგომარეობა. არ მივცეთ მას წყლის დაღვევის უფლება, პირღვეინების დაწყების დროს ყურადღება მიაქციეთ არ გადაეკეტოს სასუნთქი გზები ამოღებული მასით.

## ალექს ზანარდი პაროლიმპიური თამაშებისათვის ემზადება

ალექს ზანარდი ფიქრობს მონაწილეობა მიიღოს 2012 წლის ლონდონის (დიდი ბრიტანეთი) პაროლიმპიურ თამაშებში. ამის გამო მან განაცხადა ჟურნალ მოტორსპორტ ოკუფუელლ — ის გამომცემლობაში. "ლონდონი-2012 ჩემი ოცნებაა კი არა, მიზანია! ჩემს ცხოვრებაში უკვე არა ერთი ოცნება გახდა მიზანი, რომელიც მივაღწიე!". ხაზი გაუსვა 42 წლის იტალიელმა. მან 2001 წლის სერიის Champs Cor-ის ეტაპზე გერმანული ავტომობილ "ლაუზიცინგე" — თი ავარიის დროს დაკარგა ორივე ფეხი, შემდეგ კი შეასრულა ნამდვილი გმირობა და ორი წლის შემდეგ მიუჯდა ევროპულ პირველობაში მონაწილე ძარიანი მანქანის საჭეს. 2007 წელს კი მონაწილეობა მიიღო ნიუ-იორკის ცნობილ მართონში ხელით სამართავი, საკუთარი კონსტრუქციის სამბორბლიანი ველოსიპედით და თავის &hellip; ჯგუფში ფინიშზე მივიდა მეოთხე.



სსპაქსსა კატეგორიის უზოუური უსაქონლოვის  
ქონე სორტსმენთა სორტურ-საქონინო  
ქასიოქასია

თეიმურაზ მიქიაშვილი

თანაბარი ფუნქციური შესაძლებლობების მქონე სპორტსმენთა შერჩევისა და მათ შორის გამარჯვებულის გამოვლენის სამართლიანობის დაცვის მიზნით, სხვადასხვა კატეგორიის შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე სპორტსმენებისათვის შემუშავებულია სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია და აღნიშნული კლასიფიკაციის შესაბამისად ასპარეზობენ საერთაშორისო პაროლიმპიურ თამაშებში, ევროპისა და მსოფლიო ჩემპიონატებზე.

2000 წლის სიდნეის (ავსტრალია) ზაფხულის პაროლიმპიური თამაშების დროს, საერთაშორისო სპორტულმა ორგანიზაციებმა სპორტის სახეობების საერთაშორისო ფედერაციებთან ერთად, სპორტსმენთა ფუნქციური შესაძლებლობების განსაზღვრისათვის შეიმუშავეს სპორტსმენთა კლასიფიკაციის კრიტერიუმები.

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 ახალ 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 გადაიან.

მხედველობის დარღვევების 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.

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 დაბადებიდან განუვითარებელი კიდურების მქონე;

- 2. ზურგის ტვინის ტრავმის და
- 3. ბავშვთა ცერებრული დამბლის შედეგად ინვალიდებისათვის.

ამპუტირებულთა სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია

ამპუტირებულთა სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია დაყოფილია თავისი არსით ერთმანეთისაგან განსხვავებულ 9 კლასად და აკმაყოფილებს შემდეგ კრიტერიუმებს:

-1 კლასი – გააჩნია თედოს ორმხრივი ამპუტაცია (ტაკვის სიგრძის მიუხედავად).

-2 კლასი – თედოს ერთმხრივი ამპუტაცია. თედოს ერთმხრივი ამპუტაცია ტერფის ამპუტაციასთან ერთად.

-3 კლასი – წვივის ერთმხრივი ამპუტაცია, ტერფის ამპუტაციასთან ერთად.

ამ კლასში გაერთიანებულია ძირითადად ის პირები რომლებსაც დაკარგული აქვთ ორი საყრდენი (მაშინაც კი, თუ შენარჩუნებულია ერთი მუხლის სახსარი).

-4 კლასი – წვივის ერთმხრივი ამპუტაცია. წვივის ერთმხრივი ამპუტაცია მეორე ფეხის ტერფის ამპუტაციასთან ერთად. ტერფის ორმხრივი ამპუტაცია (ქუსლზე კარგი ყრდნობა).

-5 კლასი – მხრის ორმხრივი ამპუტაცია (ტაკვის სიგრძის მიუხედავად), მხრის სახსრის ორმხრივი გაყოფა.

-6 კლასი – მხრის ერთმხრივი ამპუტაცია, ტერფის ამპუტაციასთან ერთად. მხრის ერთმხრივი ამპუტაცია სხვადასხვა სიმაღლეზე ტერფის ამპუტაციასთან ერთად.

-7 კლასი – წინამხრის ორმხრივი ამპუტაცია. წინამხრის ამპუტაცია მეორე მხრის ამპუტაციასთან ერთად.

-8 კლასი – წინამხრის ერთმხრივი ამპუტაცია. მინიმალური ფიზიკური უკმარობა – ამპუტაცია გაკეთებულია სხივ-მაჯის სახსარში. წინამხრის ამპუტაცია ტერფის ამპუტაციასთან ერთად და ტერფის სხვა ამპუტაციური დეფექტით.

-9 კლასი – ზედა და ქვედა კიდურების შერეული ამპუტაცია. წინამხრის ერთმხრივი ამპუტაცია, თედოს ერთმხრივ ამპუტაციასთან ერთად. წინამხრის ერთმხრივი ამპუტაცია წვივის ამპუტაციასთან ერთად.

იმ პირებს, რომლებსაც გააჩნიათ კიდურების გამოხატული განუვითარებლობა (არ გააჩნიათ ხელის მტევნები, ტერფები, მხარი და ა.შ.) გათანაბრებული არიან ამპუტირებულებთან და კლასიფიცირ-

დებიან ზემოთ ნაჩვენები სქემის მიხედვით.

კომბინირებული ამპუტაციის შემთხვევაში ეყრდნობიან ინდივიდუალურ მაჩვენებლებს და სპორტსმენების კლასიფიკაცია წარიმართება სპორტის იმ სახეობების მიხედვით, სადაც მონაწილეობენ.

კლასებში განაწილების დროს ზურგის ტვინის დაზიანების ან დაავადების მქონე ინვალიდებს უსაზღვრავენ დაზიანების დონეს და ფუნქციის დარღვევის ხასიათს. მოძრაობითი შესაძლებლობის დადგენის დროს გამოიყენება მანუალურ-კუნთური ტესტების (მკტ) მეთოდიკა, რომელიც აწესრიგებს ცალკეულ კუნთთა ჯგუფების ძალის განსაზღვრას ქულებში.

### ზურგის ტვინის დაზიანების მქონე პირთა სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია

ზურგის ტვინის ტრავმებისა და დაავადებების მქონე პირებს ყოფენ ხუთ კლასად

1- კლასი – ზურგის ტვინის კისრის ზედა ნაწილის დაზიანება (C4- C7 სეგმენტები). სამთავა კუნთი არ ფუნქციონირებს, არ გააჩნია წინააღმდეგობის უნარი (არაუმეტეს მკტ – 3 ქულისა).

1- კლასი – ზურგის ტვინის შუა კისრის ნაწილის დაზიანება (C8 სეგმენტი). სამთავა კუნთის ნორმალური ძალა (მკტ – 4-5 ქულა). წინამხრის კუნთები სუსტია (მკტ 0-3 ქულა). წინა მხარს დარღვეული აქვს მოხრის ფუნქცია.

1-C კლასი – ზურგის ტვინის კისრის ქვედა ნაწილის დაზიანება (1 სეგმენტი) სამთავა კუნთის კისრის ქვედა და წინა მხრის მომხრელი კუნთების ძალა ნორმალურია. ტანისა და ქვედა კიდურების კუნთების ძალა მოსუსტებულია.

II – კლასი – ზურგის ტვინის მკერდის ზედა ნაწილის დაზიანება (2 – 5 სეგმენტები), ნეკნთა-შუა კუნთები და ტანის კუნთები არ ფუნქციონირებს. ჯდომის მდგომარეობაში წონასწორობას ვერ იჭერს. ქვედა კიდურების სპასტიკური პარაპარეზი ან პარაპლეგია.

III – კლასი – ზურგის ტვინის მკერდის ქვედა ნაწილი დაზიანებულია (6 – 10 სეგმენტები), მკერდის კუნთები მოსუსტებულია (მკტ-ს 1-2 ქულა). დაქვეითებულია მუცლის კუნთების ძალა. ქვედა კიდურების სპასტიკური პარაპარეზი ან პარაპლეგია. შეუძლია წონასწორობის დაცვა.

IV კლასი – ზურგის ტვინის წინა ნაწილის დაზიანება (11– 3 სეგმენტები), ტანის კუნთების ძალა შენარჩუნებულია (მკტ-ს 3 ქულაზე მეტი). წვივის მომხრელი კუნთებისა და თეძოს კუნთების ძალა სუსტია (მკტ-ს 1-2 ქულა). ქვედა კიდურების ჯამური ძალა 1-10 ქულა.

ამ ჯგუფზე მიკუთვნებული შეიძლება იყოს ქვედა კიდურების დაავადების და ტრავმების შედეგად ფუნქციაზე ზღუდული ის პირობი, რომლებიც მკტ-ს პროცესში ქვედა კიდურების ძალის შეფასების დროს შეაგროვებენ არა უმეტეს 20 ქულას. აგრეთვე ამავე კლასს შეიძლება მიეკუთვნონ პოლიომიელიტით დაინვალიდებული ის პირობი, რომლებიც ტესტირების დროს შეაგროვებენ 1-15 ქულას.

V – კლასი – გავის ნაწილის დაზიანება (S1-4 მალა). ოთხთავა კუნთი ფუნქციონირებს (მკტ-ს 3-

5 ქულა), ფეხის დანარჩენი კუნთები სუსტია (მკტ-ს 1-4 ქულა). ამავე კლასს მიეკუთვნება ქვედა კიდურების ტრავმებისა და დაავადებების შედეგად დაინვალიდებული, რომლებმაც მკტ-ს დროს მოაგროვეს 21-60 ქულა და პოლიომიელიტის შედეგად დაინვალიდებული, რომლებმაც მკტ-ს პროცესში მოაგროვეს 16-50 ქულა.

ცურვაში შეჯიბრების ჩატარების დროს გამოიყოფა VI კლასი, რომელსაც მიეკუთვნებიან საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დარღვევების მქონე პირები, რომლებმაც მკტ – პროცესში მოაგროვეს 41-60 ქულა და პოლიომიელიტის შედეგად დაინვალიდებული პირები, რომლებსაც გაჩნიათ მკტ-ს 35-50 ქულიანი შეფასება

### ბავშვთა ცერებრული დამბლის (ბცდ) მქონე პირთა სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია

ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირთათვის სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია შეიცავს 8 კლასს და აკმაყოფილებს შემდეგ კრიტერიუმებს:

I კლასი – კვადროპლეგია. სპორტსმენ-ადაპტანტს გადაადგილება არ შეუძლია. გააჩნია:

1. ოთხივე კიდურის ზომიერი და ძლიერი კანკალი.

2. ზედა კიდურებისა და ტანის სუსტი ფუნქციური ძალა. არ შეუძლია ხელებით უბიძგოს საინვალიდო ეტლს. ფეხები არ ფუნქციონირებს. ეტლით გადაადგილება მხოლოდ მშობლის ან ფუნქციონერის დახმარებით. ხმარობს ელექტრონულ ეტლს.

II კლასი – კვადროპლეგია. შეუძლია ეტლით დამოუკიდებელი გადაადგილება მხოლოდ დიდი გაჭირვებით. გააჩნია:

1. ყველა კიდურის ზომიერი ან ძლიერი დაზიანება.

2. გადაადგილების დროს საჭიროებს მშობლების ან ფუნქციონერის დახმარებას.

III კლასი – კვადროპლეგია ან ტრიპლეგია, შეუძლია ეტლით გადაადგილება ერთი ხელის დახმარებით. გააჩნია:

1. ოთხი ან სამი კიდურის საშუალო ხარისხის დაზიანება.

2. დამოუკიდებელი გადაადგილებისათვის საკმარისი ფუნქციური ძალა. შეუძლია დამხმარე საშუალებების გამოყენება მხოლოდ დროის მცირე მონაკვეთში.

IV კლასი – პარაპლეგია. შეუძლია დამოუკიდებლად გადაადგილება.

1. ფლობს კარგ ფუნქციურ ძალას. თითქმის არ საჭიროებს სხვის დახმარებას. გააჩნია მხოლოდ ზედა კიდურების გაზრდილი რეფლექსი.

2. გააჩნია ქვედა კიდურების კანკალი საშუალოდან ძლიერ ხარისხამდე.

3. შეუძლია იაროს ფეხით მოკლე მანძილზე მხოლოდ დამხმარე საშუალებებით და ყოველდღიური რეგულარული გადაადგილებისათვის ესაჭიროება ინვალიდის (საყოფაცხოვრები) ეტლი.

V კლასი – ჰემიპლეგია. შეუძლია დამოუკიდებლად გადაადგილება ქვედა კიდურებით, დამატებითი საყრდენი საშუალებების გამოყენებით ან მის გარეშე.

1. ქვედა კიდურებზე შეინიშნება საშუალოდან ძლიერი ხარისხის კანკალი, მაგრამ მაინც იწვევს სიძნელეებს გადაადგილების დროს.

2. მარჯვენა ან მარცხენა კიდურზე გააჩნია საშუალოდან ძლიერ ხარისხამდე კანკალი, რომელიც ხელს უშლის სიარულში.

3. ზედა კიდურებში გააჩნია კარგი ფუნქციური ძალა. საშუალო ჰემიპლეგიის შემთხვევაში ერთი ზედა და ერთი ქვედა კიდური გამოირჩევა კარგი ფუნქციური ძალით. ამავე დროს დაზიანებული მხარე შეიძლება იყოს რამდენადმე სუსტი.

VI კლასი – კიდურის ათეგოზი. გადაადგილება შეუძლია დამოუკიდებლად.

1. გააჩნია ყველა კიდურის კონტროლის გაძნელება საშუალოდან მაღალ ხარისხამდე.

2. ვერ აკონტროლებს ზედა კიდურის მოძრაობებს, მაგრამ ქვედა კიდურები ცოტა დაზიანებულია. გააჩნია მაღალი მოძრაობითი შესაძლებლობები.

3. იშვიათად ხმარობს გადაადგილებისათვის საჭირო დამხმარე საშუალებებს.

VII კლასი – გააჩნია სუსტად გამოხატული კვადროპლეგია ან პემიპლეგია. დადის დამოუკიდებლად.

1. გააჩნია ტანის ერთ ნახევარზე საშუალო ხარისხის კანკალი ან ყველა კიდურის კანკალი ზომიერიდან მაქსიმუმამდე.

2. ქვედა კიდურების კანკალი ნარმოადგენს სპეციფიკური სიარულის გამომწვევ მიზეზს (კოჭლობა, სიარულის დროს რწევა).

3. გააჩნია სხეულის კარგი ფუნქციური შესაძლებლობები.

4. სიარულის დროს არ იყენებს დამატებით საყრდენს.

VIII კლასი – გააჩნია თითქმის ნორმალური მოძრაობითი ფუნქცია. მოძრაობის კოორდინაციის მსუბუქი დარღვევა.

1. გააჩნია მცირე ჰემიპლეგია, მონოპლეგია ან მინიმალური ოთხმხრივი პლეგია.

2. გააჩნია ფუნქციის მინიმალური დანაკლისი, რომელიც გამოწვეულია კოორდინაციის უქონლობით.

3. შეუძლია შეასრულოს როგორც საყოფაცხოვრებო საქმიანობა, ასევე სხვადასხვა ფიზიკური ვარჯიშები.

აღნიშნული კატეგორიების განსაკუთრებულობიდან გამომდინარე სპორტულ-სამედიცინო კომისიის მიერ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების გამოკვლევა ხდება ყოველი დიდი შეჯიბრების წინ. განსაკუთრებით ევროპის, მსოფლიოს ჩემპიონატებისა და პარალიმპიური თამაშების წინ. სხვებისაგან განსხვავებით, რომლებსაც დაზიანებული აქვთ საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატი (სადაც იზომება კუნთების ძალა), ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირებისთვის შესაძლებლობები განისაზღვრება მოძრაობის კოორდინაციული უნარის ხარისხის შეფასებით.

**მოძრაობის კოორდინაციის შეფასება**

ცერებრული დამბლის მქონე პირთა მოძრაობითი კოორდინაციის შეფასების დროს განსაზღვრავენ სხვადასხვა ტემპში შესრულებული მოძრაობის სი-

ზუსტეს და ეძლევა:

1 ქულა – გააჩნია მოძრაობის მინიმალური კოორდინაცია;

2 ქულა – მოძრაობის შესრულების თანმიმდევრობა გაძნელებულია. მოძრაობა სრულდება ნელა, არაკორდინირებულად. მოძრაობის მაქსიმალური სიჩქარე მოძრაობის ნორმალურ ტემპთან შედარებით შეადგენს 25%-ს.

3 ქულა – მოძრაობა სრულდება ნელა, მაგრამ თითქმის შეუცდომლად. ტემპის მაქსიმალური შესაძლებლობა შეადგენს ნორმალური მოძრაობის 50%-ს.

4 ქულა – მოძრაობა რამდენადმე არაკორდინირებულია. ტემპის მაქსიმალური შესაძლებლობა შეადგენს ნორმალური მოძრაობის 75%-ს.

5 ქულა – მოძრაობის თანმიმდევრობა სრულდება ნორმალურად. ტემპი სწრაფია.

**„სხვადასხვა“ ჯგუფს მიკუთვნებულთა სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია.**

აღნიშნული ჯგუფი იყოფა ექვს კლასად:

1 კლასი – ოთხივე კიდურის ფუნქციის მკვეთრი შეზღუდვა;

2 კლასი – სამი ან ოთხი კიდურის ფუნქციონალური შეზღუდვა;

3 კლასი – ლიმიტირებულია სულ მცირე ორი კიდურის მოძრაობის უნარი;

4 კლასი – ლიმიტირებულია ორი ან მეტი კიდურის მოძრაობითი ფუნქცია, მაგრამ შეზღუდვა უფრო ნაკლებ მნიშვნელოვანია, ვიდრე მე-3 კლასში.

5 კლასი – ლიმიტირებულია ერთი კიდურის ფუნქცია;

6 კლასი – უმნიშვნელოდ შეზღუდულია აუცილებელი ფუნქციები.

სახსრების მოძრაობითი დარღვევების დროს განისაზღვრება მოძრაობის ამპლიტუდა.

მოძრაობის ამპლიტუდის შეფასება:

0 ქულა – არ გააჩნია სახსრებში მოძრაობის უნარი;

1 ქულა – გააჩნია მოძრაობის მინიმალური ამპლიტუდა;

2 ქულა – გააჩნია ნორმალური მოძრაობის ამპლიტუდის 1/4;

3 ქულა – გააჩნია ნორმალური მოძრაობის ამპლიტუდის 1/2;

4 ქულა – გააჩნია მოძრაობის მთლიანი მოცულობის 3/4;

5 ქულა – გააჩნია მთლიანი მოცულობა, მოძრაობის მთლიანი ამპლიტუდა განსაკუთრებულად აღსანიშნავია ინტელექტის განვითარებაში გადახრების მქონე პირთა სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია. გონებრივი განვითარების დონის დადგენა წარმოადგენს რთულ პროცესს და მისი განსაზღვრისათვის შემოღებულია ცნება „ინტელექტუალური კოეფიციენტი“, რომელიც ასახავს გონებრივი ასაკის შესაბამისობას კალენდარულ (საპასპორტო) ასაკთან. დღეისათვის მიღებულია გონებრივი განვითარების მაჩვენებლის განსაზღვრა გაუსის მრუდის განაწილების მეთოდით.

### იუნის კენედი-შრაივერი



მიმდინარე წლის 11 აგვისტოს, 85 წლის ასაკში, გარდაიცვალა თანამედროვეობის ერთ-ერთი თვალსაჩინო მოღვაწე, საერთაშორისო სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის ფუძემდებელი, ქალბატონი იუნის კენედი-შრაივერი.

დაიბადა ამერიკის შეერთებული შტატების მასაჩუსეტის შტატის ქალაქ ბრუკლინში. იუნის კენედი არის ჯოზეფ ფ. კენედის და როუზ ფიცჯეალდის ათი შვილიდან მეხუთე შვილი. მან მიიღო სოციოლოგიის ბაკალავრის ხარისხი სტენფორდის უნივერსიტეტში (კალიფორნიის შტატი).

უნივერსიტეტის დამთავრების შემდეგ, ქ-ნი იუნის კენედი მუშაობას იწყებს აშშ-ის სახელმწიფო დეპარტამენტში საზოგადოებრივი საქმიანობის სფეროს ხელმძღვანელის თანამდებობაზე. 1957 წლიდან, სათავეში ჩაუდგა ჯოზეფ ფ. კენედის (უმცროსის) ფონდს, რომელიც შეიქმნა გონებრივი ჩამორჩენის მქონე პირების საკეთილდღეოდ. მისი ხელმძღვანელობით ფონდი აწარმოებდა ისეთი პროგრამების განხორციელებას, როგორცაა გამოკვლევები და საზოგადოებრივი განათლება.

1963 წლიდან, იუნის კენედი აარსებს სპეციალურ ოლიმპიადას. აგერ უკვე ორმოცდახუთი წელი იგი აქტიურად მონაწილეობდა მის განვითარებაში, რისთვისაც 2004 წელს საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა დააჯილდოვა სოკ-ის ოქროს მედლით. ქ-ნმა იუნის კენედი-შრაივერმა მოიპოვა საერთაშორისო აღიარება. იგი დაჯილდოებული იყო პრეზიდენტის თავისუფლების მედლით. ეს ყველაზე მაღალი ჯილდოა, რომლითაც აჯილდოვებენ სამოქალაქო პირებს ამერიკის შეერთებულ შტატებში.

იუნის კენედის ეკუთვნის ეს სიტყვები, რომლებიც არაერთხელ აღაფრთოვანებდა და იმედს უსახავდა სპეციალურ ათლეტებს:— „თქვენ მსოფლიო შემოგცქერით როგორც ვარსკვლავებს, მონაწილეობთ რა საზოგადოებრივ ცხოვრებაში და სპორტში, იმედს და გამარჯვების რწმენას უსახავთ თქვენს ქვეყნებს და მთელ მსოფლიოს.

- თამაშის უფლება ნებისმიერ მინდორზე? – თქვენ ეს დაიმსახურეთ.
- სწავლის უფლება ნებისმიერ სკოლაში? – თქვენ ეს დაიმსახურეთ.
- სამსახურის უფლება? – თქვენ ეს დაიმსახურეთ.
- იცხოვროთ იქ, სადაც გეყოლებათ ნებისმიერი რანგის მეზობელი? – თქვენ ეს დაიმსახურეთ.
- თქვენ უნდა იყოთ ბედნიერი! – თქვენ ეს დაიმსახურეთ.

„მე გავიმარჯვე, ხოლო ეს თუ ვერ შევძელი, ვიქნები გულითადი და შეუპოვარი ამ ასპარეზობაში“. სპეციალური ოლიმპიელის ფიცის ტექსტი პირველად წაიკითხა იუნის კენედი-შრაივერმა 1968 წლის ზაფხულის სპეციალური ოლიმპიური თამაშების დროს, რომელიც ჩატარდა ჩიკაგოში, მხედართა ველზე.

ქალბატონმა იუნის კენედი-შრაივერმა განსაკუთრებული წვლილი შეიტანა საქართველოში სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის განვითარებაში. მჭიდრო კონტაქტი ჰქონდა დამყარებული საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის ხელმძღვანელობასთან. არ იშურებდა მატერიალურ და ინტელექტუალურ სახსრებს. მსოფლიოს სპეციალურ ოლიმპიურ თამაშებში პირადად აჯილდოვებდა ჩვენი ქვეყნის წარმატებულ სპორტსმენებს.

განუსაზღვრელია მისი ღვაწლი არა მარტო საერთაშორისო საინვალიდო სპორტის განვითარებაში, არამედ მსოფლიოში ჰუმანისტური იდეების პროპაგანდასა და დამკვიდრებაში.

საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი  
ჟურნალი "იმედი"-ს რედაქცია

### პარალიმპიური სპორტის სახეობები

#### ძიუ-დო



ძიუ-დო პარალიმპიურ პროგრამაში შეტანილია 1988 წლიდან. პარალიმპიური ძიუ-დო ჩვეულებრივი ძიუ-დოსაგან განსხვავდება ტატამის ტექსტურით, რომელიც მიუთითებს შეჯიბრების ადგილსა და ზონებს. მისი წესები იდენტურია ძიუ-დოს საერთაშორისო ფედერაციის მიერ მიღებული წესებისა.



წმიდა დედმონამე, საქართველოს მნათობი, კახეთის დედოფალი ქეთევანი (1624) 13 (26) სექტემბერი

წმიდა დედოფალი, აშოთან მუხრანბატონის ასული დაიბადა 1570 წელს. კეთილ-გონიერი ქეთევანი კახეთის მეფის, ალექსანდრეს უფროს ვაჟზე, დავითზე დაქორწინდა. მეფე ალექსანდრეს კიდევ ორი ვაჟი-გიორგი და კონსტანტინე ჰყავდა. ეს უკანასკნელი შაჰ-აბასის კარზე იზრდებოდა ბავშვობიდანვე და რჯულიც გამოცვლილი ჰქონდა.

ალექსანდრე მეფე მონაზვნად აღიკვეცა ალავერდის ტაძარში. ტახტზე დავითი ავიდა, მაგრამ ოთხ თვეში, 1602 წელს, მოულოდნელად გარდაიცვალა. დაქვრივებულ ქეთევანს დარჩა ქალ-ვაჟი, თეიმურაზი და ელენე. ალექსანდრე კვლავ სამეფოს დაუბრუნდა. ქვეყანაში არეულობისა და სხვადასხვა საშიშროების გამო ქეთევანმა თეიმურაზი შაჰ-აბასთან გაგზავნა.

შაჰ-აბასმა კახეთის სამეფო კარზე შექმნილი ვითარების გამო გულბოროტი, გამაჰმადიანებული კონსტანტინე-მირზა მოავლინა, რომელმაც ვერაგულად დახოცა მამა და ძმა და მათი მოკვეთილი თავები სპარსეთში გაგზავნა. ქეთევანმა დიდი პატივით დაკრძალა მამამთილისა და მამასის ცხედრები ალავერდის ტაძარში.

ვერაგმა კონსტანტინემ ესეც არ იკმარა და ქეთევანს რჯულის დატოვება და ცოლობა სთხოვა. დედოფალმა ქართლისა და კახეთის დიდებულები შეკრიბა და ამ საშინელების შესახებ აუწყა. დიდებულებმა ერთგულება შეჰფიცეს, მიუვარდნენ რჯულისა და ტრადიციების შემგინებელს და სიცოცხლეს გამოასალმეს. ქეთევანმა ურწმუნო კონსტანტინეს გვამი გვარისათვის შესაფერისად დაკრძალა, შაჰ-აბასს დიდძალი ძღვენი გაუგზავნა და სთხოვა მეფედ თეიმურაზი დაემტკიცებინა. მალე თეიმურაზი მეფედ იქნა დამტკიცებული, დაბრუნდა საქართველოში და კახეთის მეფედ იკურთხა. ქვეყანაში დროებით სიმშვიდემ დაისადგურა. ახალდაზრდა მეფემ გურიელის ასული, ანა შეირთო ცოლად. მეფე-დედოფალს სამი შვილი ლევანი, ალექსანდრე და თინათინი შეეძინათ. სამწუხაროდ, ანა დედოფალი გარდაიცვალა. შაჰის იძულებით, თეიმურაზმა ქართლის მეფის, ლუარსაბ 11 და, ხორეშანი შეირთო ცოლად.

თეიმურაზმა 1614 წელს ერთგულების ნიშნად მძევლად უმცროსი ვაჟი, ალექსანდრე გააგზავნინა სპარსეთს, რომელსაც დედა ქეთევანი გააყოლა. შაჰი ამას არ დასჯერდა. ჯერ უფროსი შვილი, ლევანი ითხოვა, შემდეგ კი თეიმურაზიც იხმო ერთგულების დასამტკიცებლად. უკვე ნათელი გახდა შაჰის განზრახვა: მას სურდა კახეთის სამეფო კარის განადგურება.

თეიმურაზმა არ დააყოვნა. ქართლის მეფე ლუარსაბთან გაერთიანდა და ჟალეთში სძლია სპარსელთა ლაშქარს. შაჰ-აბასმა ქეთევანი და ალექსანდრე შირაზში გაგზავნა, თვითონ კახეთს შეესია, ააოხრა სამეფო კარი, შერყვნა ეკლესია-მონასტრები, სამასიათასზე მეტი ქართველი სპარსეთში გადაასახლა და მათ ნაცვლად მაჰმადიანები ჩამოასახლა.

შირაზის გადასახლებიდან ხუთი წლის თავზე შაჰმა ქეთევანს ჩამოაშორა თეიმურაზის ვაჟები, ისპაჰანში ჩაიყვანა და დაასაჭურისა. ალექსანდრემ ტანჯვას ვერ გაუძლო და გარდაიცვალა, ხოლო ლევანი შეიშალა.

ათი წელი იტანჯებოდა დედოფალი “საპატიო” ტყვეობაში, მაჰმადიანი ქართველის, იმამ-ყული-ხან უნდილაძის სასახლეში. მარხვით, ლოცვითა და ქვაზე წოლით გაიღია მისი სხეული.

ურჯულო აბასმა გადაწყვიტა რჯული გამოეცვლევინა ქეთევანისათვის. მისი უზნეობა და თავზე-დობა იქამდეც კი მივიდა, რომ ცოლობა სთხოვა ზნესრულ დედოფალს და ეს მოხდა სწორედ იმ დღეს, როდესაც დედოფალმა თავისი შვილიშვილების ამბავი შეიტყო.

შაჰ-აბასმა იმამ-ყული-ხანს დაავალა, თუ ქეთევან დედოფალი რჯულს არ შეიცვლიდა, წამებით მოეკლა. უნდილაძემ მოციქულის პირით სთხოვა შაჰ-აბასს, “ბერი დედაკაცი არის და ახლა არ გათათრდება, რას აქნევ ამის გათათრებას, თქვენთვის სირცხვილი არის იმის სიკვდილი”. გაბრაზებულმა შაჰმა ბრძანების სასწრაფოდ აღსრულება უბრძანა შირაზის ხანს. ნაქართველარი შეევედრა დედოფალს, სხვის დასანახად მაინც ელიარებინა მაჰმადი, გულში ისევ ქრისტიანად დარჩენილიყო, რაზედაც მტკიცე უარი მიიღო.

ხალხით გადაჭედილ მოედანზე ურჯულოებმა ენით აუნერელი სისასტიკით აწამეს ქართველთა წმიდა დედოფალი. გახურებული რეალის (სპილენძის) ქვაბი დაამხეს თავზე, მარწუხებით დააგლიჯეს ძუძუები, გავარვარებული შამფურები გაუყარეს მკერდიდან ზურგში, ფრჩხილები დააგლიჯეს. ხორციც დააგლიჯეს, ლურსმნიან ფიცრებზე დააგდეს და ზედაც ლურსმნიანი ფიცრები დააჭედეს, ბოლოს გახურებული ბარით შუბლი გაუპეს. წმიდა სულმა დატოვა წმიდა სხეული. გამძვინვარებულმა ჯალათებმა ნადირთა სათრევად დატოვეს წმიდა დედოფლის ნეშტი, მაგრამ ღმერთმა მოავლინა სასწაული — წმიდანის ნეშტს ნათელი დაადგა.

წამების მხილველმა ფრანგმა მისიონერებმა წმიდა დედოფლის ნაწილები დიდი პატივით წაასვენეს, საკმევლით გაჟღენთილ ქსოვილში გაახვიეს და კათოლიკურ მონასტერში დაასვენეს. რამდენიმე ხნის შემდეგ თეიმურაზ მეფეს თავისი წმიდა დედის თავი და მკლავი გამოუგზავნეს, რომელიც 1723 წლამდე ინახებოდა ალავერდის მონასტერში.



# მეზაიკა

რაკი ერთხელ ხიფათს გადაურჩებიან, შემდეგ მუდამ ფრთხილობენ გონიერნი.

## ეზოპე

ავადმყოფობა ეს არის სიცოცხლე არანორმალურ მდგომარეობაში.

## რუდოლფ ვინროვი

განკურნების იმედი ნახევრად განკურნებაა.

## ფრანსუა ვოლტერი

ავადმყოფობა კაცის ჯანში ურმით შევა და წვეთობით ძლივს გამოვს.

## ქართული ანდაზა

ტანვარჯიში, ფიზიკური ვარჯიშები, სიარული მტკიცედ უნდა შევიდეს ყოველი ადამიანის ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ვისაც სურს შეინარჩუნოს შრომის უნარი, ჯანმრთელობა, სისხლსავსე და მხიარული ცხოვრება.

## ჰიპოკრატე

### ქორწინება და განქორწინება

სიტყვა ქორწინება ქორწილიდან მომდინარეობს. ქორწილი ორი სიტყვისაგან შედგება — ქორ და წილი. ქორ ძველ ქართულში იყო „სახლზედ სახლი აგებული“ (საბა), ანუ თანამედროვე ენით — სახლის სართული.

რაც შეეხება წილს, იგი ახლაც და ძველ ქართულშიც აღნიშნავს ხვედრს სამკვიდროში. აქედან გამომდინარე, სიტყვა ქორწილი თავის წარმოშობით უნდა ნიშნავდეს სახლის წილს, რომელიც ეძლეოდა ახალგაზრდას.

სიტყვა „განქორწინება“ ძველ ქართულში ქალის გათხოვებას ნიშნავს. სიტყვა „განქორწინება“ წარმოიშვა იმ მოვლენის აღსანიშნავად, რომელიც ასახავდა სახლის წილიდან განსვლას, განდგომას. განქორწინებას, ასეთი კი იყო ქალიშვილის გათხოვება, რადგან გათხოვებისას ოჯახი ქალიშვილს მხოლოდ მზითვს ატანდა, საცხოვრებელი უზრუნველყოფა კი მის ოჯახს არ ეხებოდა - მამის სახლის ფართში მას წილი არ ჰქონდა.

მაშასადამე, ორივე ტერმინი ძველ ქართულში დაოჯახებას აღნიშნავდა. განქორწინება ქალის გათხოვებას, ქორწინება — ვაჟის მიერ ცოლის შერთვას.

### ანდროლოგი მამაკაცებს ურჩევს

დროული დაქორწინება ხსნის სექსუალურ დაძაბულობას და ცხოვრება ჰარმონიულ სახეს იღებს.

ნუ დააგროებთ ცხიმს (ლაპარაკია სიმსუქნეზე), იგი უარყოფითად მოქმედებს თქვენს სექსუალობაზე. ცხიმი ხელს უწყობს მხოლოდ ეროტიულ და ესთეტიური კომპონენტების ჩამოყალიბებას და არა სექსუალურს.

თუ ჯანმრთელი ხარ (არ განუხებთ პროსტატის ქრონიკული ანთება), ყოველდღიურად მიირთვით ერთი-ორი ჭიქა ნატურალური ღვინო (იგი აძლიერებს პროსტატის წვენის სეკრეციას, რაც, თავის მხრივ, მამაკაცური საწყისების სტიმულირების გარანტიაცაა).

თუ გადაწყვეტილი გაქვთ მამობა, ჩასახვამდე 75 დღით ადრე უნდა შეწყვიტოთ ყოველგვარი ნამღებისა და ალკოჰოლური სასმელების მიღება. ეს ჯანმრთელი შთამომავლობის დაბადების გარანტია იქნება.

### ცოტა რამ ქუთაისის ისტორიიდან

IV — III სს.ძვ.წ.აღ.-ძველი ბერძნული წყაროებით დღევანდელი ქუთაისის ადგილას არსებობდა კოლხეთის დედაქალაქი კოტაია (იგივე კუტაია, კვიტაია).

IV საუკუნის შუა წლები — ბიზანტიელი ისტორიკოსი, პროკოპი კესარიელი მოიხსენიებს ციხე ქუთაისს და მის მახლობლად მდებარე უქიმერონს.

887 წლის წინათ (1122) მეფე დავით აღმაშენებელმა სამეფო ტახტი ქუთაისიდან თბილისში გადმოიტანა.

157 წლის წინათ (1852) დაარსდა სასოფლო-სამეურნეო სკოლა (ფერმა).

132 წლის წინათ (1877) ამოქმედდა რიონ-ქუთაისის რკინიგზის შტო — ქუთაისი საქართველოს რკინიგზის მაგისტრალს დაუკავშირდა.

სინდისის სასამართლო უმაღლესი სასამართლოა.

ჩემთვის სულ ერთია ვის მხარეზეა ძალა, მთავარია ვის მხარეზეა სიმართლე.

## ვიქტორ ჰიუგო

ღმერთმა შექმნა ქალი, რათა მამაკაცს გული დაუკოდოს.

## ვოლტერი

0.9/42



ეროვნული  
ბიზლიკოთიკა



**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.

ვიყოთ ერთმანეთის იმედი.