

იხილი +

ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის

1713
2009

№ 8, ოქტომბერი, 2009



კოალიციამ დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის ლოგო შეიცვალა, მისია კი ცოცხლობს და გრძელდება



ორთოჯორჯიას მიერ წარმოებული ნებისმიერი პროდუქცია საერთაშორისო ხარისხისაა, ხოლო ფასი 3-4-ჯერ ნაკლებია ვიდრე უცხოეთის ქვეყნებში

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 ჯვარციანი

ბამომცემელი:

კავშირი „იმედი+“

საკონტაქტო ინფორმაცია

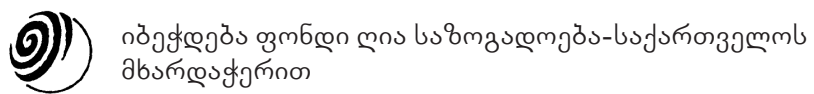
ჟურნალი „იმედი+“
ს.ჩიქოვანის ქ.14
ტელ.: + 995(32) 365627
ელ ფოსტა:
pr_imediplus@yahoo.com

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

გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის გენერალური ასამბლეის რეზოლუცია2
სული დასახეული5
რატომ და როგორ უნდა შევიცვალოთ მე და თქვენ7
ვალეოლოგიური განათლება — წარმატებული სახელმწიფოს სავიზიტო ბარათია 10
პირველადი დახმარება ხერხემლის კისრის ნაწილის დაზიანების დროს 11
დაიბრუნე შენი დამოუკიდებლობა 12
რა არის ადაპტიური ფიზიკური აქტივობა..... 14
რეაბილიტაციის ტექნიკური საშუალებები 15
რეაბილიტაციის ახალი ტექნიკური საშუალებები..... 17
ბოლნისში, დავით აღმაშენებლის ქუჩაზე “განთიადია” 19
პაროლიმპიური ამბები..... 22
ევროპის ჩემპიონატი ძიუდოში უსინათლოთა შორის..... 23
ნათესაური ქორწინება და მისი შედეგები 24
დაუნის სინდრომი 25
წმიდა დიდმონაშენი, არგვეთის მთავარნი დავითი და კონსტანტინე 26
კონტრაქტურები 27
გურიის რეგიონის ინვალიდთა ასოციაციის მორიგი პროექტი წარმატებით სრულდება 28
მცხეთობა-სვეტიცხოველობა 29
სამადლობელი წერილი 29
ძალის განმავითარებელი ვარჯიშები 30
მოზაიკა 32

ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანის პირველ გვერდზე –2008 წლის პეკინის ზაფხულის პაროლიმპიური თამაშების გახსნის ეპიზოდი- პაროლიმპიური ჩირაღდნის გადაცემა
გარეკანის ბოლო გვერდზე – სვეტიცხოველი



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

ორმოცდამერვე სესია პუნქტი 109
დღის წესრიგი 48/96.

გენერალური ასამბლეის რეზოლუცია

ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფის
სტანდარტული წესები

შინაარსი

ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფის
თანაბარ შესაძლებლობათა შექმნის მიზნობრივი სფეროები

წესი 8. შემოსავლის შენარჩუნება და სოციალური უზრუნველყოფა

სახელმწიფოებს ეკისრებათ პასუხისმგებლობა ინვალიდთა სოციალური უზრუნველყოფისა და მათი შემოსავლის შენარჩუნებისათვის.

1. სახელმწიფოებმა უნდა უზრუნველყონ ინვალიდთა შემოსავლის შენარჩუნება, რომელთაც შრომისუნარობის ან შრომისუუნარობასთან დაკავშირებული მიზეზების გამო დროებით დაკარგეს საარსებო სახსრების გამომუშავების შესაძლებლობა, ან შემოსავალი შეუმცირდათ ან არ აქვთ სამუშაოს შოვნის შესაძლებლობა. სახელმწიფოებმა უნდა უზრუნველყონ, რათა დახმარების აღმოჩენის დროს გათვალისწინებულ იქნეს დანახარჯები, რისი გაღებაც ინვალიდობის გამო ხშირად უწევთ ინვალიდებსა და მათ ოჯახებს.

2. ქვეყნებში, სადაც არსებობს ან იქმნება სოციალური უზრუნველყოფის, სოციალური დაზღვევის სისტემები ან მთელი მოსახლეობის დახმარების სხვა მსგავსი სისტემები, სახელმწიფოებმა უნდა უზრუნველყონ, რათა ასეთი სისტემები არ უგულვებელყოფდეს ინვალიდთა ინტერესებს და არ იყოს მათ მიმართ დისკრიმინაციული.

3. სახელმწიფოებმა ასევე უნდა უზრუნველყონ იმ პირთა მატერიალური დახმარება და სოციალური დაცვა, რომლებმაც ინვალიდის მოვლა იკისრეს.

4. სოციალური უზრუნველყოფის სისტემებში გათვალისწინებული უნდა იყოს ღონისძიებები ინვალიდთა პოტენციალის აღსადგენად შემოსავლის მიღების თვალსაზრისით. ეს სისტემები ასევე უნდა ითვალისწინებდეს პროფესიულ-ტექნიკური სწავლების ორგანიზებას, განვითარებასა და დაფინანსებას და ამგვარი სწავლებისადმი მხარდაჭერას. მათ აგრეთვე ხელი უნდა შეუწყონ იმ სამსახურებს, რომელნიც უზრუნველყოფენ დასაქმებას.

5. სოციალური უზრუნველყოფის პროგრამები ასევე უნდა ძღვედეს სტიმულს თვით ინვალიდების ძალისხმევას სამუშაოს საძებნელად, რაც მათ შემოსავალს მისცემდა ან შემოსავალს აღუდგენდა.



6.მატერიალური დახმარება ინვალიდებს მანამ უნდა გაენიოს, სანამ გაგრძელდება ინვალიდობის მდგომარეობა, თანაც იმდაგვარად, რომ ინვალიდები ცდილობდნენ სამუშაოს მოძებნას. ამგვარი დახმარება უნდა შემცირდეს ან შეწყდეს მას შემდეგ, რაც ინვალიდი დაიწყებს ადექვატური ან გარანტირებული შემოსავლის მიღებას.

7.სახელმწიფოებში, სადაც სოციალური უზრუნველყოფის სფეროში მომსახურებას მნიშვნელოვანილად კერძო სექტორი ახორციელებს, უნდა წახალისდეს ადგილობრივი თემები, საქველმოქმედო ორგანიზაციები და ოჯახები, რათა მათ შეიმუშაონ საკუთარი ღონისძიებები და სტიმულები ინვალიდთა დასაქმებისა და მასთან დაკავშირებული საქმიანობის უზრუნველსაყოფად.

წესი 9. ოჯახური ცხოვრება და პიროვნების თავისუფლება

სახელმწიფოებმა ხელი უნდა შეუწყონ ინვალიდებს ოჯახურ ცხოვრებაში მათი მონაწილეობის სრული უზრუნველყოფის მიზნით. სახელმწიფოებმა მხარი უნდა დაუჭირონ ინვალიდთა უფლებებს პიროვნული თავისუფლების თვალსაზრისით და უზრუნველყონ, რათა კანონმდებლობაში არ იქნეს დაშვებული დისკრიმინაცია ინვალიდთა მიმართ, რაც ეხება სქესობრივ ურთიერთობებს, ქორწინებასა და დედობას ან მამობას.

1. ინვალიდთათვის უზრუნველყოფილ უნდა იქნეს თავიანთ ოჯახებთან ერთად ცხოვრების შესაძლებლობა. სახელმწიფოებმა მხარი უნდა დაუჭირონ, რათა ოჯახის საკითხებთან დაკავშირებით საკონსულტაციო მომსახურება შეიცავდეს შესაბამის მომსახურებას, რაც ეხება ინვალიდობასა და ოჯახურ ცხოვრებაზე მის გავლენას. ოჯახებს, სადაც არიან ინვალიდები, უნდა ჰქონდეთ შესაძლებლობა ისარგებლონ საპატრონაჟო მომსახურებით, აგრეთვე ჰქონდეთ დამატებითი შესაძლებლობები ინვალიდთა მოსაველეად. სახელმწიფოებმა უნდა აღმოფხვრან ყველა გაუმართლებელი დაბრკოლება იმ პირთათვის, რომელთაც სურთ მოუარონ ან იშვილონ ინვალიდი ბავშვი ან ინვალიდი მოზრდილი.

2. ინვალიდები არ უნდა იყვნენ მოკლებული შესაძლებლობას იგრძნონ თავი სრულფასოვან პიროვნებად სქესობრივ ურთიერთობაში, იქონიონ სქესობრივი კავშირი და ჰყავდეთ ბავშვები. იმის გათვალისწინებით, რომ ინვალიდები შეიძლება განიცდიდნენ სიძნელეებს ქორწინების ან ოჯახის შექმნისას, სახელმწიფოებმა უნდა უზრუნველყონ მათთვის შესაბამისი კონსულტაციების მიღების შესაძლებლობა. ინვალიდებს საზოგადოების სხვა წევრების თანაბრად უნდა მიუწვდებოდეს ხელი ოჯახის დაგეგმვის საკითხებზე, აგრეთვე მათთვის გასაგები ფორმით მიეცეთ ინფორმაცია მათი ორგანიზმის სქესობრივ ფუნქციებზე.

3. სახელმწიფოებმა ხელი უნდა შეუწყონ ნეგატიური სტერეოტიპების აღმოფხვრას ინვალიდთა ქორწინებისას, მათი სქესობრივი ცხოვრებისა და ბავშვის ყოლის უფლების საკითხებთან დაკავშირებით, რაც ჯერ კიდევ არსებობს საზოგადოებაში, განსაკუთრებით ინვალიდ გოგონათა და ქალთა მიმართ. მასობრივი ინფორმაციის საშუალებები უნდა წახალისდნენ, რათა მათ მნიშვნელოვანი როლი შეასრულონ ამ ნეგატიურ სტერეოტიპებთან ბრძოლაში.

4. აუცილებელია ინვალიდთა და მათი ოჯახების ყოველმხრივი ინფორმირება იმის თაობაზე, თუ როგორ დაიცვან თავი სექსუალური და სხვა ფორმის ძალადობისაგან. ამ მხრივ ინვალიდები განსაკუთრებით დაუცველი არიან ოჯახში, თემში ან სამკურნალო დაწესებულებებში და საჭიროებენ იმ საკითხში გაცნობიერებას, თუ როგორ აარიდონ თავი ძალადობას, როგორ გაარკვიონ, როდის ხდება ასეთი ხელყოფა და როგორ შეატყობინონ ასეთი შემთხვევების თაობაზე.

წესი 10. კულტურა

სახელმწიფოები უზრუნველყოფენ ინვალიდთა ჩაბმას კულტურულ ცხოვრებაში, მათი მონაწილეობის შესაძლებლობას.

1. სახელმწიფოებმა უნდა უზრუნველყონ, რათა ინვალიდებს, რომლებიც ცხოვრობენ როგორც ქალაქად, ისე სოფლად, ჰქონდეთ შესაძლებლობა გამოიყენონ თავიანთი შემოქმედებითი, მხატვრული და ინტელექტუალური პოტენციალი არა მარტო თავიანთი თავის საკეთილდღეოდ, არამედ მთელი საზოგადოების გასამდიდრებლად. ასეთი მოღვაწეობის ნიმუშებია ქორეოგრაფია, მუსიკა, ლიტერატურა, თეატრი, ხელოვნების პლასტიკური სახეები, მხატვრობა და ქსოვა. განსაკუთრებული ყურადღება, უპირატესად განვითარებად ქვეყნებში, უნდა მიექცეს ხელოვნების ისეთ ტრადიციულ და თანამედროვე სახეებს, როგორიცაა თოჯინური დადგმები, ლექსების დეკლამირება და პროზაული ნაწარმოებების საჯარო კითხვა

2. სახელმწიფოებმა ხელი უნდა შეუწყონ ისეთი კულტურულ-საგანმანათლებლო დაწესებულებების მისაწვდომობას, როგორცაა თეატრები, მუზეუმები, კინოთეატრები და ბიბლიოთეკები და ასეთი დაწესებულებებით სარგებლობის შესაძლებლობას.

3. სახელმწიფოებმა უნდა შეიმუშაონ და გამოიყენონ სპეციალური ტექნიკური საშუალებები ლიტერატურული ნაწარმოების, ფილმებისა და თეატრალური დადგმების ინვალიდთა მიერ მისაწვდომობის გაფართოების მიზნით.

წესი 11. დასვენება და სპორტი

სახელმწიფოები მიიღებენ ზომებს ინვალიდთა დასვენებისა და სპორტით მეცადინეობის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველსაყოფად.

1. სახელმწიფოებმა უნდა მიიღონ ზომები ინვალიდთა მიერ დასასვენებელი და სპორტში მეცადინეობის ადგილების, სასტუმროების, პლაჟების, სპორტული მოედნების, სპორტული დარბაზებისა და ა.შ. მისაწვდომობის უზრუნველსაყოფად. ეს ღონისძიებები უნდა შეიცავდეს პერსონალის მხარდაჭერას, რომელიც ახორციელებს დასვენებისა და სპორტით მეცადინეობის პროგრამებს, მათ შორის, პროექტებს, რომელნიც ითვალისწინებს მისაწვდომობის უზრუნველყოფის მეთოდის შემუშავებას, აგრეთვე საინფორმაციო და სახელმძღვანელო პროგრამების შემუშავებაში მონაწილეობის უზრუნველყოფას.

2. ტურისტულმა ორგანიზაციებმა, სამოგზაური ბიუროებმა, სასტუმროებმა, საზოგადოებრივმა და სხვა ორგანიზაციებმა, რომლებიც აწყობენ დასვენებასა და მოგზაურობას, მომსახურება უნდა გაუწიონ უკლებლივ ყველას, ამასთან, უნდა გაითვალისწინონ ინვალიდთა განსაკუთრებული მოთხოვნილებანი. ამ მიზნის მისაღწევად უნდა მოეწყოს კადრების სათანადო მომზადება.

3. სპორტული ორგანიზაციები უნდა წახალისდნენ, რათა გაფართოვდეს სპორტულ ღონისძიებებში ინვალიდთა მონაწილეობის შესაძლებლობები. ზოგიერთ შემთხვევაში ასეთი მონაწილეობის მისაღებად საკმარისია ამ ღონისძიებებისადმი ინვალიდთა მხოლოდ მისაწვდომობის უზრუნველყოფა. სხვა შემთხვევებში აუცილებელია მოეწყოს სპეციალური ღონისძიებები ან სპეციალური თამაშები. სახელმწიფოებმა მხარი უნდა დაუჭიროონ ინვალიდთა მონაწილეობას ეროვნულ და საერთაშორისო შეჯიბრებებში.

4. ინვალიდთათვის, რომლებიც მონაწილეობენ სპორტულ ღონისძიებებში, უზრუნველყოფილი უნდა იყოს სწავლებისა და წვრთნის ისეთივე შესაძლებლობანი, როგორც სხვა სპორტსმენებისათვის.

5. ინვალიდთათვის გამიზნული ღონისძიებების დაგეგმვისას სპორტულ შეჯიბრებათა და დასვენების ორგანიზატორებმა უნდა მოაწყონ კონსულტაციები ინვალიდთა ორგანიზაციებთან.

წესი 12. რელიგია

სახელმწიფოები წახალისებენ ღონისძიებებს, რომელთა მიზანია თემთა რელიგიურ ცხოვრებაში ინვალიდთა თანასწორი მონაწილეობის უზრუნველყოფა.

1. სახელმწიფოებმა რელიგიური ორგანიზაციების წარმომადგენლებთან კონსულტაციებისას უნდა წახალისონ რელიგიურ ცხოვრებაში ინვალიდთა დისკრიმინაციის აღმოფხვრისა და მისაწვდომობის უზრუნველყოფის ღონისძიებანი.

2. სახელმწიფოებმა უნდა წახალისონ ინფორმაციის გავრცელება იმ საკითხებზე, რომელიც ეხება ინვალიდებს, რელიგიურ ორგანიზაციებსა და დაწესებულებებს შორის. სახელმწიფოებმა, აგრეთვე, უნდა წახალისონ რელიგიური ორგანიზაციების წარმომადგენლები, რათა ინვალიდთა მიმართ პოლიტიკის თაობაზე ინფორმაცია შევიდეს სასულიერო პირთა მომზადების პროგრამაში, აგრეთვე, რელიგიური აღზრდის პროგრამებში.

3. მათ აგრეთვე უნდა წახალისონ რელიგიური ლიტერატურისადმი იმ პირთა მისაწვდომობა, რომლებიც დაავადებული არიან სენსორული დეფექტებით.

4. სახელმწიფოებმა ან რელიგიურმა ორგანიზაციებმა უნდა მოაწყონ კონსულტაციები ინვალიდთა ორგანიზაციებთან იმ ღონისძიებათა შემუშავებისას, რომელთა მიზანია ინვალიდთა თანასწორუფლებიანი მონაწილეობა რელიგიურ საქმიანობაში.

სული და სხეული

მიხეილ შაიფარი

სულის სხეულზე ზემოქმედების პრობლემას ძალიან დიდი ისტორია გააჩნია. მიუხედავად ამისა, მასზე ბევრი ინერტობა და მრავალი კიდევ დაინერტება. ამის მიზეზი კი იმაში მდგომარეობს, რომ უმრავლეს შემთხვევაში, თვით ადამიანია თავისი, როგორც დაავადების, ასევე ჯანმრთელობის მოზეზი.

სურდა რა გაეგო საკუთარი ფიზიკური და სულიერი უძლურობის მიზეზი, გერმანელი მეცნიერი – ექიმი ვალდერშტაინი წერდა — “რატომ არ შეიძლება ერთხელ და სამუდამოდ გადავწყვიტო, რომ ვიყო ჯანმრთელი?”. “თვითშთაგონების” მეთოდის ავტორი, ემილ კოე, უთუოდ მართალია, რომ იძახდა “ადამიანის ავადმყოფური წარმოსახვა ყველა სხეულების წარმოშობის მთავარი მიზეზია”. და, მართლაც, თუ გვინდა რომ ჩვენი ორგანიზმი ნორმალურად ფუნქციონირებდეს, ვიყოთ სულ ამაღლებულ განწყობაზე, არ დაგვეკარგოს სულიერი კომფორტის გრძობა და ოპტიმიზმი, უნდა გავგაჩნდეს საკუთარი ჰარმონიული გონება. არ შეიძლება შიშით, მრისხანებით, სინანულით, სიჯიუტით, წყენით ცხოვრება და ამასთან ერთად იმედი გვექონდეს, რომ საკუთარი ორგანიზმის ცხოველმყოფელობაში ყველაფერი კარგად იქნება.

დადგენილია, რომ ხანგრძლივი სტრესული მდგომარეობა ინვესს ადამიანის ორგანოებისა და ფუნქციების ცვლილებებს. სტრესი და ემოციური დაძაბულობა არსებითად აქვეითებს ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს და ამის გამო ყველა დაავადება შეიძლება ჩაითვალოს ფსიქოლოგიური ზემოქმედების შედეგად განპირობებულ დაავადებად. ექიმებს ამაში ეჭვი არ ეპარებათ. სპეციალისტები, მხოლოდ შეფასების რაოდენობაში ვერთანხმდებიან: ერთნი ამბობენ 50-ს, მეორენი 70%-ს, ხოლო ცნობილი კანადელი ფსიქოლოგი, ფრანს სელი დაავადებათა 100%-ს თვლის ფსიქოსომატურ დაავადებად. მათ შორის მოიაზრება ინფექციური დაავადებებიც, რადგან ფსიქოლოგიური სტრესი, აქვეითებს რა ორგანიზმის იმუნიტეტს, დაავადებების მიმართ წინააღმდეგობის უნარიანობას, ორგანიზმს ქმნის პრაქტიკულად დაუცველს.

იმის შესახებ, რომ გამარჯვებულთა ჭრილობები მალე ხორცდება, ვიდრე დამარცხებულების, იცოდნენ რომაელმა მეომრებმა ჯერ კიდევ ჩვენს წელთა აღრიცხვამდე. საკუთარი ცხოვრებით ბედნიერი ადამიანები გაციებითაც კი ცოტას ავადდებიან. ეს მაგალითები თვალნათლივ ადასტურებენ ადამიანის ემოციური ცენტრების და იმუნური სისტემის ღრმა ურთიერთკავშირს. ყოველ შემთხვევაში, ჩვენი განწყობილება ძლიერ ზეგავლენას ახდენს ჯირკვლების მოქმედებაზე, რომლებიც ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმყოფელობაში უდიდეს როლს ასრულებენ..

საკმარისია მოვიგონოთ ბავარიის მეცნიერებათა

აკადემიის 73 წლის პრეზიდენტი, ჰიგიენის პროფესორი მაქს ფონ პეტენკოფერი, რომელმაც 1892 წლის 7 ოქტომბერს რობერტ კოხთან შეკამათების შემდეგ, უშიშრად გადაყლაპა ხოლერის ვიბრიონის კულტურა, იმ რაოდენობით, რაც მთელ პოლკს ეყოფოდა გასანადგურებლად, მაგრამ გადარჩა. ამ გამირობის ჩამდენმა პეტენკოფერმა 1901 წლის 21 თებერვალს თავი მოიკლა იმიტომ, რომ ეშინოდა დაუძლურების და დაჩაჩანაკების. ასე, რომ ევროპაში პირველი ჰიგიენური ინსტიტუტის დამაარსებელი და დამფუძნებელი, რომელმაც გაიმარჯვა ხოლერაზე, დამარცხდა შიშთან.

მედიცინამ იცის მრავალი ისტორიული მაგალითი, სადაც ემოციურმა განცდებმა სიცოცხლე მოუსწრაფეს ადამიანებს. — ტრაგედიების დიდი ოსტატი ჟან რასინი, რომელიც ლუდოვიკო XIV-ის კამერგერი და ისტორიოგრაფი იყო, გარდაიცვალა 60 წლის ასაკში იმიტომ, რომ მეფემ მას, სულ რაღაც, მისალმებაზე არ უპასუხა. სახლში დაბრუნებული რასინი ლოგინში ჩანვა და სალამო ხანს გარდაიცვალა. რასინის უდროო გარდაცვალებამ ძალიან გააოცა მისი მეგობრები, რადგან დრამატურგი გამოირჩეოდა შესანიშნავი ჯანმრთელობით.

გასულ საუკუნეში ფრანგმა მეცნიერებმა სიკვდილმისჯილ პატიმრებზე ჩაატარეს ცდა. ექიმები სიკვდილმისჯილებს წინასწარ ეუბნებოდნენ, რომ მათი დასჯა განხორციელდებოდა ვენების გადახსნით. გამოჰყავდათ თვალეზახეული და ორივე ხელის ვენაზე უბრალოდ გადაუსვამდნენ არამჭრელ საგანს. ეს ექსპერიმენტი ყოველთვის სიკვდილით მთავრდებოდა. ამაოდ კი არ ამბობენ, რომ ადამიანის სიცოცხლის შემოკლების მიზეზთა შორის უპირატეს ადგილს დარდი, მწუხარება, სულმოკლეობა, შური, სიძულვილი, შიში და ყოველგვარი უარყოფითი განცდა იკავებს.

სტრესები და ემოციური განცდები ნაადრევად აბერებს და აუძლურებს ადამიანს. “მწუხარება აბერებს, სიხარული კი აახალგაზრდავებსო” — არის ასეთი გამონათქვამი და მასში მართლაც არის ჭეშმარიტება. ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ბიოქიმიურ რეაქციებზე ძალიან აისახება როგორც ფიზიკური, ასევე მენტალური პროცესების ზემოქმედება. ადამიანებს ცხოველებისაგან განსხვავებით შეუძლიათ გონებისა და ნებისყოფის დახმარებით გარკვეული მიმართულებით შეცვალონ მათში მიმდინარე “ქიმიური რეაქციები”. პრუსიის მეფის ლეიბექიმი, ცნობილი მეცნიერი ქრისტოფ გუფელანდი (1762-1832), წერდა: „ეჭვი არავის ეპარება იმაში, რომ შეიძლება ადამიანი დაავადდეს ავადმყოფობის წარმოდგენის და მასზე ფიქრის გამო. რატომ არ უნდა წარმოვიდგინოთ თავი ჯანმრთელად, რომ გამოვჯანმრთელდეთ, რატომ არ უნდა

ვეცადოთ, რომ ვმართოთ ჩვენი წარმოდგენები?“. კითხვა მართლაც აქტუალურია. უფრო მეტიც, 177 წლის წინ დასმული კითხვა დღესაც არ გვაძლევს მოსვენების საშუალებას. მაგრამ, შეიძლება კი ემოციების იმიტაციის საშუალებით მოვატყუოთ ჩვენი ორგანიზმი? იქცევინ ისინი ნამდვილ განცდებად?

ცნობილია რომ ამერიკული ღიმილი — მომსახურების სფეროს “ფირმული ნიშანია”. ამერიკელი სუპერმარკეტების მფლობელები გამყიდველები-საგან ითხოვენ ღიმილს, ღიმილსა და მხოლოდ ღიმილს. გოგონების მტკიცებით, ცუდი განწყობილება საგრძნობლად უკეთესი ხდება გარკვეული დროის გასვლის შემდეგ. ამას ამტკიცებს ჯეიმს-ლანგეს ემოციის თეორიაც — “ჩვენ იმიტომ კი არ ვიცინით რომ ჩვენ გვეცინება, არამედ ჩვენ გვეცინება იმიტომ, რომ ჩვენ ვიცინით”. თვითონ დარწმუნდით: გაიკეთეთ გრიმასა, და თქვენ თვითონ განიცდით ამ გრძნობას. ჩამოუშვით ხელები, მოადუნეთ მუხლები, წარმოიდგინეთ თავი მოწყენილად — და რამოდენიმე ხნის შემდეგ გაგიფუჭდებათ ხასიათი. ასე ვართ ჩვენ მოწყობილები. ასეთია ჩვენი ფსიქიკის კანონები. “კარგი” ადამიანის როლის გათამაშების დროს თავის საქმეს აკეთებს უკუკავშირის რეაქცია, და ადამიანი იქცევა იმად, რა როლსაც თამაშობს. ეს ჩვენგან შექმნილი “სულის ნილაბი” ჩვენშივე მტკიცდება და იცვლება ჩვენი ხასიათიც.

ავადმყოფური აზრები—ავადმყოფ ადამიანს ქმნის. ეს ადამიანებმა უხსოვარი დროიდან იცოდნენ და ამიტომ ცდილობდნენ ებრძოლათ იმ განცდებისა და ემოციების წინააღმდეგ, რომლებიც ავადმყოფურ გავლენას ახდენენ მათზე.

თავის დროზე ვილჰელმ ფრაიპერ ფონ ჰუმბოლტმა (1767-1835) გამოთქვა ოპტიმისტური მოსაზრება იმის შესახებ, რომ დროთა განმავლობაში ავადმყოფობა განხილული იქნებოდა, როგორც აზროვნების დამახინჯებული გამოვლინება და ამიტომ, ავადმყოფობა იქნებოდა სირცხვილი. მისმა მეგობარმა, იოჰან ვოლფგანგ გოეთემ (1749-1832), არსებითად, პოეტური ფორმით გაიმეორა ეს იდეა — „ჩვენში იფურჩქნება ყველაფერი რითაც ვსაზრდობთ, ასეთია ბუნების მუდმივობის კანონი“

როგორც ბიოგრაფები ამტკიცებენ, დიდ გერმანელ ფილოსოფოსს იმანუილ კანტს ბუნებით

მიდრეკილება ჰქონდა ავადმყოფობისადმი. თუმცა მისი ნებისყოფის წყალობით მან შესაძლებელი გახადა შეეჩერებინა ავადმყოფობისადმი მიდრეკილება. თავისი სხეულის სისუსტეს ის აღიქვამდა ისე, თითქოს ეს მას არ ეხებოდა, უბრალოდ, იგნორირებდა მას. თავი ისე მოჰქონდა, როგორც ჯანმრთელ ადამიანს. “დაძაბული, შებოჭილი ადამიანი — ამბობდა კანტი — ისე უნდა იქცეოდეს, თითქოს სრულიად თავისუფალი, დაწყნარებული და განტვირთულია, იმიტომ, რომ გარეგანი საქციელი აისახება სულიერ შინაგან მდგომარეობაზე. იდეალური სახის განსახიერებისათვის სერიოზული თამაში უნდა გაგრძელდეს მანამდე, სანამ ეს სახე არ გადაიქცევა მეორე ბუნებად”.

სულიერების სიდიადის და მისი გარდაუვალი გამარჯვების დაულალავი პროპაგანდისტი იყო პრენტის მალფორდი, რომელმაც ერთ-ერთმა პირველმა გაანალიზა ფიზიკური და ფსიქიკური მოვლენების დამოკიდებულება მათი ურთიერთ-ზეგავლენის გათვალისწინებით. ის ამბობდა “თუ შენი სხეული შენუხებულობა დაავადებებით, იფიქრე არა მათზე, არამედ იმ სრულყოფილების ხატზე, რომელიც შენ წარმოგიდგინა შენში. შენს სხეულში და მის ყოველ უჯრედში არის შენი სულის ძალა. შენი შინაგანი ხედვით შენს თავს უნდა ჭვრეტდე ჯანმრთელ, სიცოცხლისმიყვარულ და აქტიურ ადამიანად მაშინაც კი, თუ ამ დროს ავადმყოფობდა ლოგინზე ხარ მიჯაჭვული. წარმოიდგინე თავი სპორტსმენად, რომელიც წარმატებით გამოდის შეჯიბრებებში, აჩვენებს მაღალ შედეგებს და მტკიცედ აქვს გადაწყვეტილი გამარჯვება. მაშინ, შენი შინაგანი ძალები გაიღვიძებენ და ჩაერთვებიან ავადმყოფობის წინააღმდეგ ბრძოლაში. ყოველ დილით უმტკიცე შენს თავს, რომ დღეს უკეთ გრძნობ თავს, ვიდრე გუშინ, გაიმეორე მრავალჯერ შენთვის ცხადში და სიზმარში, სანამ ეს რწმენა სინამდვილეში არ გადაიქცევა”.

ეს ყველაფერი ისტორიული პრაქტიკით დადასტურებულია და რადგანაც დადასტურებული და აღიარებულია, მაშასადამე, ეს მოყვანილი ყველასთვის შესაძლებელი უნდა იყოს. ისლა დაგვრჩენია, რომ ბოლოს დავამატოთ — “ვასიმულიროთ ჯანმრთელობა... ჯანმრთელობისათვის”.

ბანცხადება

2010 წლის 1 ივლისიდან 10 ივლისის ჩათვლით ქ.თბილისში ჩატარდება სილამაზის კონკურსი, სადაც გამოვლინდება ყრუთა „მის მსოფლიო“ და „მის ევროპა“. მიმდინარეობს გოგონების რეგისტრაცია საქართველოს ყრუთა კავშირში, სადაც შეირჩევა კანდიდატები, რომლებიც მონაწილეობას მიიღებენ „მის მსოფლიოს“ და „მის ევროპას“ სილამაზის კონკურსში.

საქართველოს ყრუთა კავშირი
საკონტაქტო ტელეფონები 34 16 21;
მობ. 877 456 615 მაია მეტონიძე

ჩახომ და ჩობოხი უნდა შევისვანოთ მე და თქვენ

თამარ ბაბუაძე

ბაბრძელები, ღასაწყისი №7.

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

მხოლოდ – „ჩვენ“

„პირველ ნაბიჯში“ მთავარ აღმზრდელს დედა ჰქვია, მის დამხმარეს — დეიდა. თუმცა, თავიდან მხოლოდ მსგავსი ტერმინოლოგიური ნოვაციები პატარებთან არ ჭრიდა. თუნდაც მხოლოდ ბავშვებთან ყოველდღიური ურთიერთობისთვის საჭირო იყო ქართული საგანმანათლებლო სისტემისთვის სრულიად უცხო და სპეციფიკური განათლება. ამიტომ „პირველი ნაბიჯის“ სპეციალისტებმა, ბავშვების აღზრდის პარალელურად, თვითგანათლებაზე ფიქრიც დაიწყეს.

თამუნა ზაალიშვილს „პირველ ნაბიჯში“ სოციალური და ტრენინგების მიმართულება აბარია. მისი საქმეა ბავშვებზე ზრუნვა, მათ მიმართ განცდილი სიყვარული, ემოციები და სენტიმენტები პროექტებად და გეგმებად გარდაქმნას, მოიფიქროს, როგორ და რა გარემოში განვითარდებიან პატარები უკეთ. მანამდე კი იგივე სახის ცოდნა რამდენიმე კოლეგასთან ერთად დუბლინში, სენტ მაიკლის სახლში დაიგროვა. ეს ორგანიზაცია „პირველი ნაბიჯის“ მსგავსი პროფილით მუშაობს, თუმცა, 50 წლის წინ დაარსდა და მსოფლიოში ერთ-ერთ სამაგალითო სისტემად ითვლება.

სწორედ ამ დაწესებულებაში „პირველი ნაბიჯის“ სპეციალისტებს ასწავლეს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებთან ურთიერთობის მთავარი პრინციპი: არ არსებობს — „ისინი და ჩვენ“, არსებობს მხოლოდ — „ჩვენ“. ვიდრე ამას გულწრფელად არ დაიჯერებ, არაფერი გამოგივა.

თამუნა მიაბობს ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კურსის შესახებაც, რომელსაც პიროვნებაზე ცენტრირებული დაგეგმვა ჰქვია. ცენტრირებული იმიტომ, რომ ეს კონცეფცია ცენტრში აყენებს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანის პირად ინტერესებს და ხასიათს და არა მის დიაგნოზს. როდესაც დავივიწყებთ დიაგნოზს და ყურადღებას გავამხვილებთ იმ უნარებზე, რაც ამ ადამიანს აქვს, უკვე შესაძლებელი გახდება მისი პიროვნული განვითარება იმ დონეზე, რომ ის საზოგადოების სრულფასოვანი წევრი გახდეს. ამ კონცეფციის მიხედვით, ადა-



მიანის საზოგადოებაში სრულფასოვანი ინტეგრაცია შეუძლებელია, თუ მას კვლავაც ძველმოდური ყაიდის, დიდ ინსტიტუციაში ვაცხოვრებთ — ფართო საზოგადოებისგან დამალულად. შედეგი მხოლოდ მაშინ გახდება ხილული, თუ ამ ადამიანებს ბავშვობიდანვე გავზრდით ოჯახური ტიპის, მცირე პანსიონებში, სადაც თითოეულ მათგანზე ინდივიდუალური ზრუნვა იქნება შესაძლებელი, სადაც ისინი ჩვეულებრივ ადამიანურ ურთიერთობებს მიეჩვევიან.

დუბლინში მიღებული ცოდნა ქართველებმა ერთი წლის განმავლობაში თარგმნეს, დაამუშავეს, ქართულ რეალობას მოარგეს და „პირველ ნაბიჯში“ დაწერეს; ანუ, ფაქტობრივად, საქართველოში მსგავსი განათლების არ არსებობის პირობებში, მათ ახალი ბილიკი გაკვალეს. დღეს ამ სფეროში მუშაობა გაცილებით უფრო ადვილია, ვიდრე 1998 წელს, „პირველი ნაბიჯის“ გახსნის დროს იყო. 2004 წლის შემდეგ გატარებულმა განათლების რეფორმამ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვების ინტერესები გარკვეულწილად გაითვალისწინა. თუ ერთ დროს სოციალური მუშაკის ცნება ქართული საზოგადოებისთვის აბსოლუტურად გაუგებარი რამ იყო, დღეს თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში გახსნილია ოკუპაციური თერაპიის და სოციალური სამუშაოს ბაკალავრიატები, ილია ჭავჭავაძის სახელობის უნივერსიტეტში კი — სოციალური მუშაკებისთვის სამაგისტრო პროგრამა მოქმედებს. ორივე ფაკულტეტზე ცალკე

კურსი იკითხება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანების შესახებ. პირველი გამოშვება ამ ფაკულტეტებს ჯერ არ ჰქონიათ.

თამუნა მეუბნება, რომ კურსდამთავრებულებს ამ ფაკულტეტებიდან „პირველი ნაბიჯი“ ელოდება, რადგან ჩვენთან ჯერ კიდევ ძალიან ცოტა კვალიფიციური სპეციალისტია, რომლებმაც იციან შეზღუდული შესაძლებლობების ადამიანებთან ურთიერთობის ყველა სპეციფიკა.

დედა.

„მე მიყვარს ასმათი“ — გიორგი მარცვალ-მარცვალ, ნელა და მონდომებით კრეფს ამ წინადადებას კომპიუტერის კლავიატურაზე. გიორგი 17 წლისაა, ძალიან ცისფერი თვალები და ცოცხალი გამოხედვა აქვს. მისი დიაგნოზია გონებრივი ჩამორჩენა. ასმათი გიორგის კოტეჯის „დედაა“. როცა გიორგის ეკითხები, — ვინ არის შენი დედა, ის გასაუხობს, — ასმათი. მიუხედავად ამისა, გულის სიღრმეში ნამდვილი დედის გამოჩენას თითოეული ბავშვი მთელი არსებით ელის. რაც უნდა დედასავით ექცეოდეს მათ თუნდაც ასმათი, წლების განმავლობაში უნახავ მშობელთან შეხვედრა პატარებზე სულ სხვანაირად მოქმედებს. ამიტომაც არის, რომ „პირველი ნაბიჯელები“ სულ ცდილობენ მშობლების ნაქეზებას. რუსიკო მიყვება: „ხშირად ვეუბნებით ხოლმე, არ არის საჭირო არაფრის მოტანა, ნუ გრცხვენიათ, რომ ხელცარიელი მოხვალთ, მთავარია, მოხვიდეთ, ბავშვებს თქვენგან მეტი არაფერი სჭირდებათ“.



და როდესაც დგება ჯადოსნური წამი და რომელიმეს დედა აკითხავს, როგორც რუსიკო ამბობს, ბედნიერ ბავშვს აღარავინ და აღარაფერი ახსოვს. დედის სტუმრობა თითოეული აღმზრდელის, ფსიქოლოგის და პედაგოგის სიტბოს და მზრუნველობას ჩრდილავს. არადა, პირადად მე ვერც

ერთ მშობელს ვერ გავამტყუნებო, — მეუბნება რუსიკო, — თითოეული ბავშვის ოჯახური ისტორია იმდენად მძიმეა, მათ მშობლებს იმდენად უჭირთ, რომ ვერაფრით დაადანაშაულებ, შვილები ბავშვთა სახლისთვის რომ გაიმეტეს.

რუსიკო ერთი პატარა ბიჭის ბებიასაც მიამბობს. მოხუცი ქალბატონი ქვრივია, აღარც შვილები ჰყავს, თავის ობოლ შვილიშვილს, რომელსაც შეზღუდული შესაძლებლობები აქვს, წლების განმავლობაში მარტო ზრდიდა. თუმცა, შემდეგ სამსახური დაკარგა, თვითონ ბავშვს მარტო ველარ უვლიდა და ამიტომ კასპის ბავშვთა სახლს მიაბარა. ბიჭი კასპიდან „პირველი ნაბიჯის“ ბავშვთა სოფელში მოხვდა. ბებიამ იცის, რომ მის შვილიშვილს აქ უკეთესად გაზრდიან, ვიდრე მარტოხელა მოხუცი შეძლებდა. ამიტომ ურჩევნია, ბავშვი ენატრებოდეს, მასთან სტუმრად დადიოდეს, ვიდრე შინ წაიყვანოს.

„თუმცა, ჩვენ მაინც ვფიქრობთ, რომ ბავშვი როცა შინ, მშობლიურ გარემოში იზრდება, გაცილებით უიოლდება შემდეგ საზოგადოებრივ ცხოვრებაში ჩართვა,“ — მისხნის თამუნა ზაალიშვილი, მაგრამ იმასაც მეუბნება, რომ ბავშვის შინ დაბრუნება თვითმიზანი არ არის: ჩვენთან მშობლების უმრავლესობამ არ იცის, თუ რა სპეციფიკა და ცოდნაა საჭირო მათ შვილებთან ურთიერთობისთვის. არცოდნა მშობლების გაღიზიანებას და აგრესიას იწვევს, ამას ხშირ შემთხვევაში ემატება უსახსრობაც (ამ პატარებზე ზრუნვა ხომ განსაკუთრებულ საკვებ რაციონს და ძვირადღირებულ მედიკამენტებსა და მკურნალობას მოითხოვს) და ბოლოს ყველაფერი თითქმის ისეთივე შედეგით მთავრდება, როგორც საზოგადოებამ კასპის პანსიონატის სახით მიიღო. თამუნა მეუბნება, რომ იდეალური შემთხვევაა, როცა, პირველ რიგში, თვითონ მშობლები ეგუებიან იმ აზრს, რომ მათ შვილს სულ სხვა საჭიროებები და პრობლემები აქვს, ვიდრე დანარჩენ პატარებს; პირველ რიგში, თვითონვე ითავისებენ იმას, რომ ასეთი შვილის არ უნდა რცხვენოდეთ და შემდეგ უკვე ბავშვის სწორად აღზრდაც უიოლდებათ. თამუნას ვეკითხები, თქვენ თუ იცნობთ ასეთ მშობლებს-მეთქი. მეუბნება, რომ „პირველ ნაბიჯის“ ერთი გუნდი სწორედ მშობლებთან მუშაობს. აქვთ პროგრამა, რომელსაც ოჯახში მომსახურება ჰქვია. კვირაში რამდენჯერმე იმ სახლებს, სადაც შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვები ცხოვრობენ, „პირველი ნაბიჯის“ სპეციალისტები აკითხავენ; ისინი შველიან დედებს ბავშვების მოვლაში და აჩვენებენ, როგორ უნდა იზრუნონ მათზე სწორად.

ახლა „პირველ ნაბიჯში“ მშობლების შეკრებას ვესწრები. თამუნა ზაალიშვილი და დანარჩენები მათ პრობლემებს ისმენენ. უკვე ვხვდები, ამ შეხვედრებს „დაცლის“ ფუნქციაც აქვს. დედები

8



ხმამალა ჰყვებიან თავიანთ შვილებზე: „ჩემსას უკვე შეუძლია რამდენიმე წუთით დადგეს“, „მართლა? ნინოს ისე უხარია სკოლაში სიარული, უთენია დგება და სკოლის ავტობუსს ფანჯარასთან ელოდება“... ჰყვებიან თავიანთი ცხოვრების წესზე: „გუშინ გოგოები რესტორანში ვიყავით, ბავშვი მამასთან დავტოვე. ცოტა კი ვინერვიულე, მაგრამ იცი, რას მივხვდი? უკან რომ დავბრუნდი, გიოსთან ურთიერთობისთვის უფრო მეტი ენერგია და ხალისი მქონდა. ეს გადართვები მშველის ხოლმე...“

...მშობლების შეკრებიდან გამოსული ოფისში ვბრუნდები. ინტერნეტში ერთი ამერიკელი დედის საიტს ვპოულობ, რომელზეც ქალი ონლაინ დღიურს წერს თავისი ცხოვრების შესახებ და ჰყვება, რომ ოთხი შვილიდან სამს სხვადასხვა ფიზიკური და გონებრივი ჩამორჩენა აქვს. ის კერავს წინსაფრებს, ზენრებს, ეტლზე გადასაკრავ ქსოვილებს ისეთი ბავშვებისთვის, რომელთაც თავისი შვილებისნაირი პრობლემები აქვთ და საიტის საშუალებით ავრცელებს. ვხვდები, რომ ჩვენს საზოგადოებას ზუსტად ასეთი დედები აკლია; დედები, რომლებიც შვილებს „ჩვეულებრივი“-„უუნაროს“ ნიშნით არ ასხვავებენ, მათ გამო არ კომპლექსდებიან, მათზე ზრუნვას სწავლობენ და მათი მიღწევებით სიხარულს. ქვეყანაში, სადაც ეს დედა ცხოვრობს, კანონი შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა განათლების შესახებ ჯერ კიდევ 1975 წელს მიიღეს. დედებს კი, რომლებიც ჩვენს ქვეყანაში ცხოვრობენ, ყველაფერი ახლა აქვთ მოსაპოვებელი — სოციალური სისტემა, გამართული კანონმდებლობა, პროგრესული საზოგადოება, უფლებებიც და შვილების ნორმალური მომავლისთვის — სხვა გარანტიებიც. და მაინც, ასეთები დედები ჩვენთან არ არიან. კითხვა მიჩნდება — რატომ?

მეც პინი კლასელი ვარ

თამუნა და ნინო კვირის დღეებში დილაადრიან დგებიან. საუზმობენ, სასკოლო ჩანთას ილაგებენ

და ავტობუსით მესამე საჯარო სკოლაში მიდიან. იქ ისინი ინტეგრირებულ კლასში სწავლობენ, რომელიც „პირველმა ნაბიჯმა“ გახსნა. კლასი სულ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებითაა დაკომპლექტებული, მაგრამ როგორც რუსიკო მიხსნის, რადგანაც ეს კლასი ჩვეულებრივ საჯარო სკოლაშია გახსნილი, თამუნას და ნინოს მაინც აქვთ საშუალება, შესვენებებზე, საერთო სასკოლო გაკვეთილებზე თავიანთ თანატოლებს ეთამაშონ. ბავშვებს ერთად უტარდებათ მუსიკის გაკვეთილი, ფიზკულტურა და მესამე სკოლის მოსწავლეებიც ნელ-ნელა, ნაბიჯ-ნაბიჯ ეგუებიან იმ აზრს, რომ თურმე არსებობენ ბავშვები, რომელთაც არ შეუძლიათ სიარული და, მით უმეტეს — სირბილი, აზროვნებენ უფრო ნელა, მაგრამ ამის გამო ისინი არ უნდა აითვალწუნონ. ერთი შეხედვით, რთულია, გაიგო, რეალურად რა ხდება ამ ბავშვებს შორის. მეგობრობენ კი ისინი ერთმანეთთან? არის კი მათი ურთიერთობა გულწრფელი? თუმცა, ერთია — ამ დაახლოების შედეგებს ჯერ ვერ დავინახავთ. ინტეგრირებული კლასი ეს უბრალოდ არის მცდელობა და გზა, როგორ შეიძლება დავაახლოვოთ ისინი ერთმანეთს.

მესამე სკოლაში გახსნილ ინტეგრირებულ კლასს თავიდან ექსპერიმენტული სახე ჰქონდა. თუმცა, პარალელურად, სახელმწიფოს ოფიციალურ დოკუმენტაციაში გაჩნდა ცნება — სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროებების მქონე ბავშვი. ამ განსაზღვრებაში რამდენიმე კატეგორიის ბავშვები მოხვდნენ: მათ შორის — ქუჩის ბავშვები, ეთნიკური უმცირესობების წარმომადგენლები და, ცხადია, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პატარები. 2006 წელს მოხდა პირველი სერიოზული გარღვევა: ამოქმედდა პროექტი, რომლის მიხედვითაც, თბილისის ათ სკოლაში ინკლუზიური კლასები გაჩნდა. ეს კლასი სულ სხვა დონის ინტეგრაციას ნიშნავდა — შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პატარები ჩვეულებრივ სასკოლო კლასში იხსდნენ და, მართალია, ჰქონდათ ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა, მაგრამ გაკვეთილებს მაინც თავიანთ „ჩვეულებრივ“ თანატოლებთან ერთად ესწრებოდნენ. ბავშვს, რომელსაც ბოლომდე აქვს გააზრებული თავისი სტატუსი (შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირი), რა გასაკვირია, რომ ჩვეულებრივ სკოლაში სიარული ძალიან ეამაყება. „პირველი ნაბიჯის“ ბავშვთა სოფელში ერთმა პატარამ საიდუმლოდ ისიც მითხრა, რომ კლასში შეყვარებულიც ჰყავს. ძალიან გამეხარდა, თუ ასეა საქმე, ნაპრალი, მგონი, ასეთ და ისეთ პატარებს შორის ერთ დღეს მართლა ამოივსება.

გალეოლოგიური განათლება - წარმატებული სახელმწიფოს სავიზიტო ბარათია

იგორ დოლიძე

გაბრძელება, დასაწყისი №7.

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



ჯანმრთელობის დამახასიათებელი ნიშანია ორგანიზმის შიდა გარემოს მუდმივობის შენარჩუნება (ჰომეოსტაზი). ეს უკანასკნელი იმაში ვლინდება, რომ ნორმის ფარგლებშია შესაძლებელი ტემპერატურა, სისხლის ქიმიური შემადგენლობა,

არტერიული სისხლის ჟანგბადით გაჯერება და ა.შ. თუ გარეთა გარემოს რაიმე ფაქტორების გამო ირღვევა ჰომეოსტაზი, უშუალოდ მაშინ ვითარდება დაავადება.

ჯანმრთელი ორგანიზმი უნარიანია გადაიტანოს უმძიმესი ფსიქიკური და ფიზიკური დატვირთვები, გარეთა გარემოს ფაქტორების მნიშვნელოვანი გადახრები და ძალზე გაძნელებულია მისი ნონასწორობიდან გამოყვანა.

ადამიანი სამყაროს უდიდესი მოვლენაა, მაგრამ წინააღმდეგობრივი ხასიათისაა და არსებითად განსხვავებულია სხვა ცოცხალი არსებებისაგან. ადამიანის წინააღმდეგობრივი ფენომენი შეკრებილია მრავალი ურთიერთსაპირისპირო ფაქტორებით და მხოლოდ მისთვის დამახასიათებელი: ბუნებისა (მათ შორის ცხოველებისა და ადამიანურის სანყისებს შორის), ბიოლოგიურისა და სოციალურს შორის, მატერიალურისა და სულს შორის, პირადისა და საზოგადოებას შორის და ა.შ. მეცნიერული შესწავლისათვის ადამიანი ძალიან ძნელ ობიექტს წარმოადგენს.

იმისათვის, რომ ადამიანი დარჩეს ბუნების გვირგვინად და შეასრულოს მისთვის მინიჭებული ისტორიული მისია დედამიწაზე და კოსმოსში, უნდა იყოს ჯანმრთელი.

ადამიანი მრავალი მეცნიერების შესწავლის საგანია, როგორცაა ბუნების მეტყველების (ბიოლოგია, ანტროპოლოგია, მედიცინა), ისე საზოგადოებრივი (სოციოლოგია, ეთნოლოგია, ფსიქოლოგია, ისტორია, ფილოსოფია და სხვა) ფუნდამენტური დარგები.

მაგრამ ფაქტობრივად, ადამიანის ჯანმრთელობის საკითხი ძირითადადში მონოპოლიზებულია მხოლოდ ერთი მეცნიერებით – მედიცინით, რაც პრაქტიკულად წარმოადგენს მეცნიერებას დაავადების შესახებ- “ადამიანის პათოლოგიას”.

ადამიანის ყველა ზემოქმედების ფაქტორების ინტეგრაციულ გამოხატულებად მიღებულია სამერთიანობის ინფორმაცია: სენსორული(გრძნობის ორგანოებით აღქმული) პირველი სასიგნალო სისტემიდან, ვერბალური(ზეპირი და წერიტი სიტყვა) - მეორე სასიგნალო სისტემიდან და სტრუქტურული (საკვებისა და შესუნთქული ჰაერის კომპონენტები) ბუნების სისტემიდან. ინფორმაციის ყველა სამივე ნაკადი ერთიანდება ორგანიზმში მიმდინარე ქიმიურ დონეზე-გარემოს ფიზიკურ-ქიმიური ფაქტორები, რომლებიც ზემოქმედებენ გრძნობით ორგანოზე, ორგანიზმში ინვესს ბიოლოგიურ გარდაქმნებს და ინტეგრირებულად მონაწილეობს ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებში.

ყოველი ადამიანის სიცოცხლე ინდივიდუალური და განუმეორებელია, დაბერდებიან ადამიანები – ყველა თავისებურად გადის ერთადერთ და განუმეორებელ ცხოვრების გზას. და, დღეს უკვე ცნობილია, რომ დაბერების და მოხუცებულობის პროცესი მნიშვნელოვნად დამოკიდებულია იმ ცხოვრების წესზე, რომელიც მან გაიარა მონიფულულობისას და არ შეესაბამება მათ მარტივ წარმოდგენას.

ადამიანის ორგანიზმი შედგება ორგანოებისაგან და სისტემებისაგან. ცალკეულ ორგანოებს აქვს თავისი ბუნებრივი ფუნქცია. ე.ი ვალდებულია შეასრულოს რაღაც სამუშაო. ადამიანის ორგანიზმი შექმნილია ფიზიოლოგიური პროცესების წარმართვისათვის და გონებრივ-ფიზიკური აქტიურობისათვის. თუ ის, რაღაც მიზეზთა გამო იმყოფება უმოქმედოებაში, მას შეუძლია მიიყვანოს ორგანიზმი დასუსტებამდე, ხოლო აქედან კი ნახევარი ნაბიჯიღა რჩება ცალკეული ორგანოებისა და მთლიანი ორგანიზმის დაავადებამდე.

ვალეოლოგია განიხილება არა დახურულ სივრცეში, არამედ რეალურ და რთულ სამყაროში, რაც ადამიანს ართმევს საკუთარი ჯანმრთელობის ნაწილს და ის მიჰყავს ე.წ. “მესამე მდგომარეობამდე”. ამ უკანასკნელის პირობებში ადამიანი თითქოსდა ფორმალურად ჯანმრთელია, ორგანიზმი იმყო-

ფეხა კომპენსატორულ მდგომარეობაში, მაგრამ, ამავე დროს თავს იჩენს დაავადების საწყისი კლინიკური ნიშნები. ორგანიზმის ასეთი მდგომარეობა დამახასიათებელია მოსახლეობის 60-80 %-სათვის. ადამიანის ორგანიზმის მესამე მდგომარეობა არის ჯანმრთელობასა და დაავადებას შორის შუალედური მდგომარეობა.

ცხოვრების თანამედროვე პირობებისათვის დამახასიათებელია ფიზიკური, ქიმიური, ბიოლოგიური და ფსიქიკური ფაქტორების ზემოქმედება ადამიანის ორგანიზმზე და ის იწვევს არამარტო სპეციფიური დაავადებების (ე.წ.ცივილიზაციის დაავადებები), არამედ მთელი რიგი ზოგადი სიმპტომების (უმადობა, ალგზნებადობა, თავის ტკივილი, კანის სიმშრალე და ა.შ.) გამოვლენას, რაც დამახასიათებელია მესამე მდგომარეობისათვის.

ადამიანის ნორმალური ცხოველმქმედება დამოკიდებულია მოძრაობითი აქტივობის მოცულობით სიდიდეზე და ხასიათზე, რაც განპირობებულია ფიზიკური დატვირთვის სპეციფიურობაზე. სამეცნიერო-ტექნიკური პროგრესის პირობებში ადამიანი განიცდის ჰიპოკინეზიას და ჰიპოდინამიას, რაც უარყოფითად მოქმედებს ადამიანის ჯანმრთელობაზე და, როგორც ერთ-ერთი “რისკ-ფაქ-

ტორი”, ხელს უწყობს დაავადების განვითარებას. ნამოსოვი თვლის ფიზიკულტურის დაკანონებას სასწავლო და საწარმოო ობიექტებზე, როგორც პროფილაქტიკისა და მკურნალობის ეფექტურ საშუალებას. ამასთან, სხვადასხვა დაავადებებისას და მდგომარეობებისას საჭიროა დაზუსტდეს ფიზიკური ვარჯიშის ჩვენებები, განისაზღვროს შესაბამისი “დოზირება” და შემუშავდეს მიზანმიმართული უსაფრთხოების წესები.

ადამიანის ჯანმრთელობა, ავადობა, დაავადების მიმდინარეობა და გამოსავალი (კერძოდ, ქრონიკული ფორმების ნარმოშობის ალბათობა), სიცოცხლის ხანგრძლივობა, სამუშაო და შემოქმედებითი პოტენციალი დამოკიდებულია მრავალ ფაქტორზე, რომლებიც შერწყმულია სამერთიან ინფორმაციულ ნაკადში და მათი ხარისხობრივი მაჩვენებელი დამოკიდებულია ქვეყნის მოსახლეობის ცხოვრების სოციალურ-ეკონომიკურ პირობებზე არსებულ საზოგადოებრივ ფორმაციაში. ჯანმრთელობისათვის დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ჯანსაღი ცხოვრების წესს, კულტურასა და ადამიანის პირად მოტივაციას.

ბაბრძელა შაბაღი ნომერში

პირველი დახმარება ხერხემლის კისრის ნაწილის დაზიანების დროს

ხერხემლის კისრის ნაწილის დაზიანება კვალიფიცირდება, როგორც შედარებით მძიმე ტრავმა, რამდენადაც ამ ტრავმის შედეგად შეიძლება ნარმოიშვას ხერხემლის ტვინის გაჭყლეთის საშიშროება. ეს აიხსნება იმით, რომ ე.წ. სარეზერვო სივრცე — ხერხემლის კისრის ნაწილის მალეების არხის კედლებსა და ხერხემლის ტვინს შორის დაშორება — მნიშვნელოვნად მცირეა, ვიდრე სხვა ნაწილებში. ამასთან, ხერხემლის ტვინიდან გამომავალი ნერვები კისრის ნაწილიდან გადიან არა განივად, არამედ სწორი კუთხით, რაც განაპირობებს მისი მოძრაობის შეზღუდვას, გაჭიმვას და ხერხემლის კისრის ნაწილის მალეების დეფორმაციის ან ერთმანეთთან დაცილების დროს დაზიანების დიდ ალბათობას.

ტრავმის გამოცნობა არ არის რთული: დაზარალებულს აღენიშნება მკვეთრი ტკივილი კისრის ნებისმიერი მოძრაობის დროს. თუ ხერხემლის კისრის ნაწილის დაზიანების დროს ხდება კისრის ნაწილის შესიება და ხერხემლის სვეტის დეფორმაცია, დაზარალებული კისერს იჭერს იძულებით მდგომარეობაში და ნიკაპით ებჯინება მკერდს. მას არ შეუძლია ყლაპვა და ზოგიერთ შემთხვევაში უჭირს სუნთქვა.

პირველი დახმარება ხელსაყრელია ორი ან სამი ადამიანის დახმარებით. დაზარალებულის შემთხვევის ადგილიდან გამოყვანის შემდეგ (მანქანიდან, წყლიდან, და ა.შ.), ერთ ადამიანს ორივე ხელით გაუნძრევლად უჭირავს მისი თავი და არ უშვებს ხელს მანამ, სანამ დანარჩენები არ დაანვენენ დაზარალებულს მინაზე ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში. ამის შემდეგ აუცილებელია დაზარალებულის კისრის ფიქსირება საიმობილიზაციო სახვევით, რომელიც დაედება (შემოეხვევა), როგორც დიდი საყელო ყურებიდან მხრებამდე. ასეთი საყელოს დადება საკმაოდ ადვილია პირსახოცის, ზენარის და ა.შ. საშუალებით. ამის შემდეგ დაზარალებული აუცილებლად უნდა მოვათავსოთ მაგარ, არადრეკად საკაცეზე ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში და რაც შეიძლება სწრაფად გადავიყვანოთ სამედიცინო დაწესებულებაში.

აღდგენითი მკურნალობის პერიოდში ავადმყოფმა მკაცრად უნდა დაიცვას ექიმის ყველა რეკომენდაცია: ატაროს კისრის მაფიქსირებელი სახვევი, ატაროს სამკურნალო ტანვარჯიში ზედა კიდურებისა და ტანის კუნთების ატროფიის პროფილაქტიკის მიზნით და ტრავმიდან წლის მანძილზე იძინოს მაგარ საწოლში.

დაიბრუნე შენი დამოუკიდებლობა

მიხეილ ნოვიკოვი

წინამდებარე სტატიის ავტორი გახლავთ შუალედური შესაძლებლობების მქონე პირი. საკუთარ გამოცდილებაზე დაყრდნობით იგი ცდილობს ცოდნა და გამოცდილება გაუზიაროს მის ზედმიწევნით ადამიანებს.

ინვალიდობის მიღების შემდეგ, ერთი, ყველაზე ძირითადი პრობლემა, რომელიც ძალიან ალერგებს ადამიანს — დამოუკიდებლობის დაკარგვაა. თუ ტრავმირებული ხერხემალი, მაშინ კუნთების მთელი ჯგუფები მთლიანად ან ნაწილობრივ აღარ მუშაობენ. უპირველეს ყოვლისა, ეს ეხება ქვედა კიდურებს, მაგრამ ხშირად დაზიანებული აღმოჩნდება ზურგის და მუცლის კუნთები. ხოლო, კისრის მალეების ტრავმის შემთხვევაში, ჩათრეულია ხელებიც. მთელი რიგი კუნთების მუშაობისუნარიანობის დაკარგვა იწვევს ადამიანის დამოუკიდებლობის დაკარგვას, თვითმომსახურების უნარის წართმევას და ა.შ.

რეაბილიტაციის სანყის ეტაპზე საჭიროა იმ კუნთების, რომლებსაც ჯერ კიდევ შეუძლიათ ფუნქციონირება, მაქსიმალურად შრომისუნარიანობის დაბრუნება. ნებისმიერ სამკურნალო დაწესებულებაში, სადაც გააჩნიათ ზურგის ტვინის (ხერხემლის) სარეაბილიტაციო განყოფილება, არიან კვალიფიციური ხერხემლის ტრავმის შემდგომი რეაბილიტაციის სპეციალისტები. პრინციპში, მათი მუშაობის მეთოდი დაფუძნებულია მეთოდისტის დახმარებით მოძრაობის ერთდროულ შესრულებაზე და ამ მოძრაობების შესრულებისათვის ტვინიდან კუნთებში სიგნალის გადაცემის (გაგზავნის) უნარის გაუმჯობესებაზე.

ძალიან ეფექტურია ვ. დიკულის მეთოდი ვარჯიში. სამწუხაროდ, მის ცენტრში მოხვედრა ძალიან რთულია, მაგრამ ყოველთვის არსებობს შესაძლებლობა, რომ მოვიპოვოთ მეთოდური ლიტერატურა, მივიღოთ სპეციალისტების კვალიფიციური კონსულტაცია და ვივარჯიშოთ დამოუკიდებლად.

ვეყრდნობი რა საკუთარ გამოცდილებას, მე ვაღიარებ დამოუკიდებელი აქტიურობის მოქმედ სისტემას. პირველი, რაც უნდა გააკეთოს დაზარალებულმა — თვითონ უნდა გააკეთოს ყველაფერი, როგორც რთულიც უნდა იყოს შესასრულებლად და რამდენიც უნდა იყოს მისი დამხმარე. მაგალითად, სანყის ეტაპზე, ჩაცმისათვის მე მიწვედა დიდი ენერჯის ხარჯვა და ეს პროცესი გრძელდებოდა 30-40 წუთი. ძალიან რთული იყო ლოგინიდან ეტლში და ეტლიდან ლოგინში გადაჯდომის სწავლა და დაუფლება. დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის ყოველივე ეს აუცილებელი და საჭიროა და, თუ გინდა იყო დამოუკიდებელი, მაშინ მოგიწევს ყოველივე ამის თვითონ გაკეთება.

შემდეგ ეტაპზე, ჯერ საავადმყოფოს სპორტულ დარბაზში, შემდეგ კი სახლში ეტლიდან ხოხვით გადავდიოდი ხალიჩაზე და ვცდილობდი გამეკეთებინა ყველა

ჩემთვის შესაძლებელი მოძრაობა თუ ვარჯიში, ვცდილობდი ერთი გვერდიდან მეორე გვერდზე გადაბრუნებას, მკერდის მუხლებთან მიტანას და პირიქით, ვცდილობდი მეხოხა ან მეარა ოთხივე კიდურით — ყოველივე ეს საშუალებას მაძლევდა შემეგრძნო ჩემი სხეული, მეგრძნო, რომ მე ისევე გამაჩნია ძალა. საკუთარი ძალის აღქმისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია წყალი. ტრავმის მიღების შემდეგ ბევრს ეშინია წყლის, ფიქრობენ, რომ ასეთ მდგომარეობაში ცურვა შეუძლებელია. ეს მცდარი აზრია. წყლიდან ამოსვლის შემდეგ, გჯერა რომ თითქმის ყველაფერი შეგიძლია.

ტრავმის მიღების შემდეგ, მიუხედავად საკუთარი სპორტული გამოცდილებისა, მოგვიწევს მთელი ყურადღება გადავიტანოთ საკუთარი ფიზიკური ფორმის წესრიგში მოყვანაზე. ცხოვრების სრულფასოვანი დამოუკიდებლობისათვის საჭიროა მუშა კუნთების ჯგუფების მაქსიმალური განვითარება და გაძლიერება. თუ არ მუშაობს ფეხები, საჭიროა განვითაროთ ხელების, მხრის სარტყლის კუნთების ძალა. თუ არ მუშაობს ზურგისა და მუცლის კუნთების ნაწილი, მაშინ უნდა განვითაროთ ზურგის და მუცლის ის კუნთები, რომლებიც ფუნქციონირებენ. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების დამოუკიდებელი ცხოვრება განვითარებული სხეულის გარეშე არარეალურია. ამიტომ ყოველნაირად უნდა ვეცადოთ ვავარჯიშოთ და ფიზიკურად განვითაროთ ჩვენი სხეული.

ნათესავებთან და მეგობრებთან ურთიერთ-დამოკიდებულება

სახლში დაბრუნების შემდეგ წარმოიქმნება ნათესავებთან და მეგობრებთან ურთიერთდამოკიდებულების პრობლემა. საავადმყოფოში ყოფნის დროს მათი დახმარება თუ იყო საჭირო, ახლა, როცა გრძნობ ძალას და შეგიძლია გარკვეული დამოუკიდებლობა, მათი მზრუნველობისაგან თავის დაღწევა ცოტა არ იყოს, რთულია. რა თქმა უნდა, მათი დახმარება და მხარდაჭერა საჭიროა, მაგრამ, ეცადეთ თავი გაინთავისუფლოთ მათი “გაძლიერებული” ზრუნვისაგან.

ყოველთვის, საკუთარ სახლში ყოფნისას, თავს არ უნდა გრძნობდეთ უსუსურად და არ უნდა იყოთ სხვაზე მთლიანად დამოკიდებული. ეცადეთ გამოავლინოთ მაქსიმალური დამოუკიდებლობა; თვითონ ჩაიცვით, მოემსახურეთ საკუთარ თავს და, როდესაც თქვენ რამის გაკეთება შეგიძლიათ, უფლება არ მისცეთ სხვას ამ



საქმეში დახმარება გაუწიოთ. ჩვენი სახლების უმრავლესობა არ არის ადაპტირებული ინვალიდებისათვის და თქვენი ეტლით ტრულეტში შესვლა ცუდი, უბრალოდ შეუძლებელია. მაგრამ, მიუხედავად ამისა, მე ეს პრობლემა გადავწყვიტე. მაგალითად, მივდივარ ტრულეტის ოთახთან და ვდგავ ორ ტაბურეტს. ეტლიდან გადავდივარ პირველ ტაბურეტზე, შემდეგ მეორეზე და ასე ვვადებ დამოუკიდებლად ტრულეტზე. რა თქმა უნდა ეს ითხოვს გარკვეულ ვარჯიშს, მაგრამ სხვა გამოსავალი არ არის, თუმცა აქვე მსურს შეგახსენოთ, რომ ფიზიკური ვარჯიში ხომ ჩვენი ყოველდღიური საქმიანობაა.

რაც შეეხება მეგობრებთან და ნაცნობებთან ურთიერთობას, ეს შინაგანი, საკუთარი განწყობის საქმეა და თქვენ უნდა ეცადოთ ეს პრობლემა რაც შეიძლება უმტკივნეულოდ გადალახოთ. პირველ რიგში, თავი არ უნდა იგრძნოთ ინვალიდად. თქვენ ისეთივე ამაყი, თავდაჯერებული და ძლიერი ადამიანი ხართ, როგორც თქვენს გარშემო არსებული ადამიანები. თუ თქვენ გრცხვებით თქვენი ინვალიდობის, ეს კომპლექსი დალს დაასვამს გარშემო მყოფ ადამიანებთან თქვენს ურთიერთობას და ასეთი დამოკიდებულებით თქვენ არასდროს არ იქნებით მათთვის თანასწორი. თქვენთან სხვა ადამიანების დამოკიდებულება იწყება თქვენი საკუთარ თავთან დამოკიდებულებით. თუ თქვენ მიეჩვიეთ სხვა ადამიანებთან თავისუფალ ურთიერთობას და არ გაამახვილებთ არც თქვენს და არც მათ ყურადღებას თქვენს ინვალიდობაზე, მალე შენიშნავთ, რომ ფიზიკურად ჯანმრთელი ადამიანების ახალი კომპანიაც კი თქვენში დაინახავს საინტერესო პიროვნებას, ხოლო ცოტაოდენი ურთიერთობის შემდეგ, თქვენი ფიზიკური შეზღუდულობა აღქმული იქნება, როგორც მოცემულობა. ბოლოსდაბოლოს ხომ არსებობენ შავგვრემანი და ქერა, სქელი და თხელი, გამხდარი და მსუქანი ადამიანები? ეცადეთ, ის, რაც თქვენ გაიძულებთ ეტლით ან ყავარჯნით გადაადგილებას, აღიქვათ როგორც მოცემულობა, განთავისუფლდით მისგან წარმოქმნილი შებოჭილობისაგან და იცხოვრეთ თავისუფლად.

დამოუკიდებლობა და ეტლი

სახლის შემდეგ იქმნება საკუთარი დამოუკიდებლობის და უზრუნველყოფის პრობლემა. კერძოდ, საჭიროა თავისუფალი და დამოუკიდებელი გადაადგილება ქუჩაში. ეს საკითხი განსაკუთრებულად პრობლემურია მაშინ, როცა ადამიანი ეტლით სარგებლობს. თვით ეტლის უარყოფით მხარეებზე არ შევჩერდები. ეს ცალკე სასაუბრო თემაა და ამის შესახებ ყველამ კარგად იცის ვინც ეტლით სარგებლობს. და მაინც, მე უპირატესობას ვანიჭებ ე.წ. “აქტიური ტიპის” ეტლებს. მათი წონა არ აღემატება 9-12 კილოგრამს, ხოლო გაბარიტები სხვა ეტლებთან შედარებით საგრძნობლად მცირეა. გააჩნიათ მაღალი ხარისხი და საიმედოობა. ასეთი ეტლებისათვის დამახასიათებელია პრაქტიკულად ყველაფრის რეგულირება — სიმძიმის ცენტრიდან საფეხურის სიმაღლემდე.

დავუბრუნდეთ ეტლით გადაადგილების და სახლში დაბრუნების თემას. როგორც წესი, ეს საკითხი

ყოველთვის მოუგვარებელია. ამიტომ, პირველ რიგში უნდა მივმართოთ ადგილობრივ ხელისუფლებას. პრინციპში, ისინი მოვალენი არიან ამ პრობლემის გადაწყვეტაში დახმარება აღმოუჩინონ ინვალიდებს. გააკეთონ პანდუსები კიბეებზე, მაგრამ, სამწუხაროდ, ეს დახმარება ხშირად, ხანგრძლივი დროით გადაიდება ხოლმე სახსრების არარსებობის მოტივით.

ჩვენი სადარბაზოების, ქუჩებისა და სახლების არაადაპტირების ყველაზე მთავარი მიზეზი ისაა, რომ მშენებლებს არ სურთ გაიგონ რა სურთ ინვალიდებს და რას საჭიროებენ ისინი. უფრო სწორად, არ სურთ გაიგონ, რა არის საჭირო იმისათვის, რომ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებს უფრო გაუადვილდეთ ცხოვრება. ამიტომ, თუ თქვენ არ აიღებთ ამ პრობლემის მართვის კონტროლს, მაშინ მიიღებთ ყველაფერს, თქვენთვის საჭიროების გარდა. პანდუსის მაგივრად-ტრამპლინს სამთო-სათხილამურო სპორტისათვის, წინააღმდეგობებს მეზობლების ფეხების მოსატეხად და ა.შ. ძალიან მნიშვნელოვანია დაპროექტებული პანდუსის დაქანების დონე. უკეთესია, რომ ის არ აღემატებოდეს 300 გრადუსს-რომელიც საშუალებას მოგვცემს დამოუკიდებლად ავიდეთ კიბეზე. ამასთან ერთად, ის უნდა წარმოადგენდეს მთლიან გზას დაახლოებით 90 სმ. სიგანით. ხშირად აკეთებენ თქვენი ეტლის სიგანის შველერებს, მაგრამ ხომ შეიძლება, რომ ის ეტლი, რომლითაც სარგებლობთ, შეცვალოთ ახლით, რომელსაც შესაძლებელია სხვა გაბარიტები გააჩნდეს, პანდუსი უსარგებლო გახდება. ამიტომ, ეს ნიუანსები გათვალისწინებული უნდა იქნეს პანდუსის დაპროექტების დროს. თუ საშუალებას იძლევა კიბეების ორივე მხარეს უნდა გაკეთდეს მოაჯირი. მოაჯირზე ხელების ჩავლების საშუალებით შესაძლებელი იქნება ყველაზე მაღალი კიბის დამოუკიდებლად დაძლევა ცი.

ყოველივე ამის გარდა თქვენ კარგად უნდა შეისწავლოთ ეტლის სრულყოფილად ბალანსირების ტექნიკა. ეტლის სრულყოფილად ბალანსირება კიბეებზე ასვლა — ჩასვლის საფუძველია.

ამავე დროს უნდა ისწავლოთ ეტლით დაცემა და დაცემისაგან გამონვეული შიშის გადალახვა. ზოგიერთს ჰგონია რომ ზურგზე დაცემა ძალიან სახიფათოა, მაგრამ სინამდვილეში, ასეთი ვარდნები უხიფათოა. მე პირადად ასჯერ მაინც დავცემულვარ. მთავარია ვისწავლოთ დაცემის დროს ნიკაპით თავის მკერდზე მიჭერა, თუმცა ეს ადამიანის ბუნებრივი ინსტინქტია და ამ მოძრაობის სწავლის დროს ეს მომენტი კარგად უნდა გამოვიყენოთ. ყველაზე უკეთესია დაცემა ვისწავლოთ გამართულ ხელეებზე, რომელიც ზამბარისებური მოძრაობის ხარჯზე ამორტიზატორის როლს შეასრულებს. ასეთ შემთხვევაში არსებობს საშუალება დავუბრუნდეთ საწყის მდგომარეობას. ამავე დროს კარგად უნდა შევისწავლოთ დაცემის შემდეგ მიწიდან ეტლზე დაჯდომა. თუ თქვენ დაცემით ქუჩაში, რა თქმა უნდა ახლოს მყოფი ადამიანები მაშინვე დაგეხმარებიან, მაგრამ ეს თუ მოხდა იქ, სადაც ვერავინ დაგეხმარებათ? ასე რომ, ნაივარჯიშეთ სახლში.

რბ არის ადაპტიური ფიზიკური აქტივობა

თეიმურაზ კობახიძე

ფიზიკური აქტივობა არის პროცესი, რომელშიც ადამიანი ჩართულია თავისი დროის უმეტესი ნაწილის განმავლობაში და მისი აქტივობა გამოიხატება შრომის, სწავლის, დასვენების, ვარჯიშის, თამაშისა და ყოველდღიური ცხოვრებისეული საქმიანობის სახით. აქტივობის ეს თითოეული სახე ადამიანის მიერ წარმართება, მხოლოდ მისთვის დამახასიათებელი უნიკალური თვისებრივი თვისებებზე, რომელიც ეფუძნება მის გონებრივ და მოძრაობით შემძლეობას და ცხოვრებისეულ გამოცდილებას, სპეციფიკურ ჩვევებს, მსოფლმხედველობას და ზნეობრივ ფასეულობებს, რომლებსაც ადამიანი იძენს გარემოსთან და ცხოვრებასთან მუდმივი ურთიერთკავშირის პროცესში.

აქტივობის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ ადამიანი მოაზროვნე, დინამიური არსებაა და იგი მოქმედებს სივრცეში და დროში. აქედან გამომდინარე, ფიზიკური აქტივობის დონე განსაზღვრავს ადამიანის ინტეგრაციის ხარისხს გარემოში და სოციალურ იმდენად, რამდენადაც ადამიანი შეძლებს შეასრულოს გარკვეული სამუშაო (მოძრაობითი დავალება) და იზრუნოს საკუთარ თავზე. ეს აქტივობა კი ხორციელდება მხოლოდ და მხოლოდ მოძრაობით, მისი ნერვული და კუნთური სისტემის საშუალებით. ადამიანის ფიზიკური აქტივობის დონე დამოკიდებულია მისი ფსიქიკის და კუნთური სისტემის განვითარების დონეზე. ფიზიკური აქტივობის კომპონენტებია:

1. სხეული — ფსიქიკა,
2. დრო — სივრცე,
3. ფიზიკური ვარჯიშები,
4. სოციალური გარემო.

როდესაც ადამიანი მოძრაობს, მისი გონება და სხეული მთლიანად ჩართულია ამ პროცესში. გონების კარნახით სხეული ასრულებს მოძრაობით დავალებას იმდენად, რამდენადაც გონება აღიქვამს მოძრაობის სტრუქტურას, განსაზღვრავს მოძრაობის აუცილებლობას (საჭიროებას) და სხეული ასრულებს ამ დავალებას იმდენად, რამდენადაც შეუძლია მისი შესრულება კუნთურ სისტემას. მოძრაობას კი ყოველთვის სჭირდება გარკვეული სივრცე და დრო. ეს ყველაფერი ვერ შესრულდება თუ არ იქნება სოციალური გარემო, პირობები ფიზიკური აქტივობის ამოცანათა გადასაწყვეტად. თუმცა, ადამიანი ყოველთვის შედის ინტეგრაციაში გარემოსთან იმ შესაძლებლობების შესაბამისად, რამდენი შესაძლებლობაც გააჩნია მას.

ფიზიკური აქტივობა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებისათვის წარმოადგენს ფიზიკური რეაბილიტაციის და სოციალური ინტეგრაციის ერთ-ერთ ძირითად საშუალებას, რომელიც ხორციელდება პედაგოგიური მეთოდებით და მის მიზანს წარმოადგენს ორგანიზმის ნარჩენი რესურსების გამოყენების საფუძველზე, ყოფაცხოვრებისათვის საჭირო უნარ-ჩვევების გამო-

მუშავება და დამოუკიდებლობის მაქსიმალური დონის მიღწევა. თუ მედიცინის ამოცანაა დაავადების მკურნალობა, ადაპტიური ფიზიკური აქტივობის ამოცანაა, შეამციროს შეზღუდული შესაძლებლობის ხარისხი, რომელიც თვით დაავადებისაგან არის წარმოშობილი (გამონვეული). შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს უნარ-შესაძლებლობების მთელი სპექტრი, რომელიც რეალურად არასდროს გამოუვლენია. მის განვითარებასთან და ზრდასთან ერთად, არ მომხდარა უნარ-ჩვევების განვითარება, მათი გადატანა რეალურ ქცევაში, ფიზიკურ მოქმედებაში და მოძრაობითი გამოცდილების შექცნაში. ადაპტიური ფიზიკური აქტივობა ადამიანს ეხმარება შეიძინოს, აღადგინოს და განავითაროს ის მოძრაობითი უნარ-ჩვევები, რომლებიც უმნიშვნელოვანესია მისი დამოუკიდებელი ფუნქციონირებისათვის, ჯანმრთელობისა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებისათვის. საშუალებას აძლევს ისწავლოს და გამოიყენოს თავისი საკუთარი ფიზიკური, ემოციური, კოგნიტური (შემეცნებითი), ფუნქციური და სოციალური პოტენციალი. ეხმარება იმ სფეროში, სადაც მისი განვითარება შეჩერებულია და არ განიცდის პროგრესს. აძლევს იმ ბაზისური უნარ-ჩვევების შექცნის შესაძლებლობას, რომელზედაც დააშენებს უფრო რთულ და კომპლექსურ უნარებს.

უმრავლეს შემთხვევაში, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებს აგრეთვე აღენიშნებათ ქცევითი დარღვევები, რის გამოც, მნიშვნელოვნად იზღუდება გარემოსთან ინტეგრაციასა და სხვა ადამიანებთან ურთიერთობაში. სწორედ, იმაში მდგომარეობს ადაპტიური ფიზიკური აქტივობის ამოცანა, რომ თავის უსაზღვრო შესაძლებლობების ზეგავლენით, ფიზიკურ განვითარებასთან ერთად, მოსწავლეებს აუმაღლოს ადამიანებთან ურთიერთობის და საზოგადოებაში ქცევის კულტურა და ამ გზით გამოუმუშაოს ადაპტიური ქცევა.

ადაპტიური ფიზიკური აქტივობის მიზანია, მისი ოთხი კომპონენტის ურთიერთკავშირის საფუძველზე, ადამიანების ორგანიზმის ნარჩენი ფუნქციების განვითარების გზით, ყოფაცხოვრებისათვის ისეთი აუცილებელი უნარ-ჩვევების გამოუმუშავება, რომლებიც უზრუნველყოფს მათ მაქსიმალურ დამოუკიდებლობას.

ადაპტიური ფიზიკური აქტივობის პროცესში დაცულია ოთხი ძირითადი კომპონენტის — ადამიანის (სხეული-ფსიქიკა), დროისა და სივრცის, ფიზიკური ვარჯიშების და სოციალური გარემოს ურთიერთკავშირის აუცილებლობა. აქედან, ერთი კომპონენტის იგნორირება, აუცილებლად გამოიწვევს ადაპტიური ფიზიკური აქტივობის კომპონენტების ურთიერთკავშირის წყვეტას, რაც უარყოფითად აისახება ადაპტიური ფიზიკური აქტივობის მიზნების შესრულებაში.

რეაბილიტაციის ტექნიკური საშუალებები



ტუალეტის სკამი

სკამი სანიტარული მოწყობილობით. გამოიყენება პირადი ჰიგიენისათვის

ეტლი—სავარძელი სანიტარული მოწყობილობით

ეტლი—სავარძელი სანიტარული მოწყობილობით განკუთვნილია პირადი ჰიგიენისათვის პასიური და აქტიური გამოყენების მიზნით. დასაჯდომი პლასტმასისაა. გააჩნია რბილი ბალიში, მოსახსნელი ქოთანის სახურავით. გამოდის სხვადასხვა ვარიანტებით პაციენტის ინდივიდუალური მოთხოვნების მიხედვით.



ჰიდრაულიკური აწნე პაციენტის გადაადგილებისათვის

აწნე გამოიყენება ტრავმის და ოპერაციის შემდგომი რეაბილიტაციის პერიოდში და შეიძლება გამოყენებული იქნეს, როგორც კლინიკურ, ასევე სახლის პირობებში.

- აწნეს სიმაღლე - 0 -დან 1250 მმ-მდე;
- წონა - 30კგ.;
- ენევა - 175 კგ-მდე;
- მაქსიმალური სიმაღლე - 2000მმ.





ზედა კიდურების ტრენაჟორი
ტრენაჟორი განკუთვნილია წინამხრისა და იდაყვის სახსრის ვარჯიშისათვის

უჯრედებიანი მატრაცი

მატრაცი განკუთვნილია ნაწილების პროფილაქტიკისათვის და გამოიყენება საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის და ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანების მქონე პაციენტებისათვის. მძიმე სომატური დაავადების მქონე პირებისათვის, რომლებიც იმყოფებიან ხანგრძლივ იძულებით მწოლიარე მდგომარეობაში. მატრაცი დამზადებულია სპეციალური წყალგაუმტარი მასალისაგან. არ იტოვებს სუნს და შეიძლება მისი მრავალჯერადი გამოყენება. გააჩნია უხმო კომპრესორი. მატრაცი უჯრედებში ჰაერის წნევა ავტომატურად რეგულირდება ყოველ 3 წუთში ჭადრაკისებურად უჯრედებში ჰაერის მორიგეობითი შეშვებით.



• მოხმარების მდგომარეობაში მატრაცი ზომაა- 2000X900X60მმ.

- წონა – არა უმეტესი 1,6კგ.
- მანსიმალური ტვირთგამძლეობა - 135 კგ.
- მაქსიმალური წნევა - 10,60.
- კომპრესორი მუშაობს - 220 ვოლტზე.
- კომპრესორის სომძლავრე – 5 ვატი.



შურნალი „იმედი+“ აცხადებს მიღებას სარეკლამო მენეჯერის თანამდებობაზე; მოთხოვნები:

- ასაკი — 25 წლიდან;
- კომუნიკაბელურობა, საქმიანი მოლაპარაკების უნარი;
- მუშაობის არანაკლებ 2 წლის გამოცდილება სარეკლამო მენეჯერის თანამდებობაზე;
- ინგლისური და რუსული ენების სრულყოფილი ცოდნა.

სამუშაო გრაფიკი თავისუფალია. ხელფასი გამომუშავებით.

მისამართი: 0171 თბილისი. ს.ჩიქოვანის ქ. 14.

ტელ. 36-56-27. მობ. 893 335 887. ელ.ფოსტა: pr_imediplus@yahoo.com

რეაბილიტაციის ახალი ტექნოლოგია

პარაპოდიუმი

პარაპოდიუმი გამოიყენება ინვალიდთა რეაბილიტაციის პროცესში და იგი ეყრდნობა კონცეფციას, რომ — მოძრაობა ადამიანის თანდაყოლილი სასიცოცხლო მოთხოვნილებაა, რომელიც ამავე დროს (მოძრაობითი თერაპია, კინეზოთერაპია) თერაპიული საშუალებაა და გააჩნია ადამიანის ორგანიზმზე საკმაოდ სპეციფიკური ზემოქმედება, სტიმული და არსებითად ცვლის ადამიანის სიცოცხლის და ცხოვრების ხარისხის დონეს.



მჯდომარე ან მწოლიარე იძულებით მდგომარეობაში ყოფნის შედეგად მოძრაობითი აქტიურობის მკვეთრი შეზღუდვა წარმოადგენს ისეთი ურთიერთდაკავშირებული დაავადებების წარმოშობის მიზეზს, როგორცაა კანის მთლიანობის დარღვევა, გულსისხლძარღვთა სისტემის დეგენერაციული ცვლილებები, ორთოსტატიკური ჰიპოქსიის სინდრომი, ღრმა ვენების თრომბი, ფილტვების არტერიის ემბოლია, ფილტვების ანთება, ჟანგბადის მაქსიმალური მოხმარების შემცირება, შარდის გამოყოფის დარღვევა, წონაში მატება ნივთიერებათა ცვლის დაქვეითების შედეგად და ა.შ.



პარაპოდიუმის საშუალებით ინერგება რეაბილიტაციის ახალი ფორმა, რომელიც დაფუძნებულია კუნთურ და ძვლოვან სისტემაზე დატვირთვის თანდათანობითი ზრდის საშუალებით ადამიანის ორგანიზმის ბუნებრივ ცვლილებებზე. ამის გამოყენებით შესაძლებელი ხდება არა მარტო ორგანიზმის დისფუნქციის პროფილაქტიკა, არამედ სხვადასხვა სტადიაში მყოფი დაავადების მკურნალობა. პაციენტის ვერტიკალური დგომის გამომუშავების სხვა საშუალებებისაგან პარაპოდიუმი იმით განსხვავდება, რომ იგი უფრო შედეგიანად ზემოქმედებს პაციენტის ორგანიზმზე.

ექსპლოატაციაშია სამი სახის პარაპოდიუმი:

1. სტატიკური;
2. მობილური და
3. ავერტიკალური პარაპოდიუმი.



სტატიკური პარაპოდიუმი — წარმოადგენს ორთეზის სისტემას და განკუთვნილია მათთვის, ვისაც ესაჭიროება დამბლების შედეგად დაზიანებული ზედა და ქვედა კიდურების რეაბილიტაცია და არ შეუძლიათ იხმარონ დინამიკური პარაპოდიუმი. ამ მონყობილობის მდგრადი კონსტრუქცია უზღუნველყოფს მოხერხებულ, მყარ და უზიფათო ვერტიკალურ მდგომარეობაში რამოდენიმე საათით ყოფნას (დგომის), ზედა კიდურების ფუნქციის ინტენსიურ აღდგენას და საყოფაცხოვრებო თვითმომსახურების უნარ-ჩვევების გამომუშავებას სხვა დამატებითი სარეაბილიტაციო მონყობილობების (მაგიდა, ბორბლები, სხვადასხვა სახის ნივთები და ა.შ.) გამოყენებით. დამატებითი მონყობილობები პარაპოდიუმს ქმნის პაციენტის ყოველდღიურ ცხოვრებაში ძალზე ფუნქციონალურ პროდუქტად.

მოზილური პარაპოდიუმი კომბო

— განკუთვნილია მათთვის, ვისაც სურს გამოიყენოს სტატიკური და დინამიკური პარაპოდიუმების დამახასიათებელი უპირატესობები. იგი შედგება ერთი ჟილეტისა და ორი ძირითადი, სტატიკური და დინამიკური საყრდენისაგან. საკმარისია ჟილეტის შენაცვლება (გადატანა), რომ პაციენტს შეუძლია ორივე საყრდენის შესაძლებლობების შესაბამისად გამოყენება.

მოზილური პარაპოდიუმი კომბო შესაძლებელია გამოყენებული იქნეს, როგორც ინდივიდუალურად, ასევე სარეაბილიტაციო ცენტრებში, სადასრეაბილიტაციის პროცესში გამოიყენება სხვადასხვა თერაპიული პროცედურები სხვადასხვა კუნთების ჯგუფებისათვის.



ავერტიკალური პარაპოდიუმი

— წარმოადგენს სტატიკური პარაპოდიუმის ვარიანტს და განკუთვნილია იმ პაციენტებისათვის, რომლებსაც გააჩნიათ მკვეთრი ვერტიკალური მდგომარეობის მიღების უკუჩვენება. ეს მონყობილობა ხელს უწყობს ვერტიკალურ მდგომარეობაში დგომის თანდათან გამომუშავებას და შესაძლებელს ხდის კუთხის მარეგულირებელის საშუალებით პაციენტის შესაძლებლობის შესაბამისად ნაწილობრივ დახრის დაფიქსირებას -10 +10 გრადუსის დადგენილ დიაპაზონში.



ბოლნისში, ღვაწით აღმაშენებლის ქუჩაზე “განთიადი“

თაიშურაზ მიქიაშვილი

მ.წ. 22 სექტემბერს, ბოლნისში გაიხსნა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა სარეაბილიტაციო-საგანმანათლებლო ცენტრი “განთიადი”, რომელიც დიდი მოვლენაა არა მარტო ბოლნისის, არამეს ქვემო ქართლის რეგიონის ცხოვრებაშიც. ამ მხარეში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა სარეაბილიტაციო-საგანმანათლებლო ცენტრის გახსნა პირველი მაგალითია, რომელიც გარკვეულ ყურადღებას იმსახურებს და სტიმულირებს უნდა გახდეს ქვემო ქართლის სხვა რაიონებისთვისაც.

იმ დღეს, ადრიან დილას, ბოლნისის ცენტრალურ ქუჩაზე, დავით აღმაშენებლის 50-ში გამოცოცხლება იყო. ვის არ ნახავდით აქ, რაიონის ხელმძღვანელების პირველ პირებს, სტუმრებს დედაქალაქიდან, მონვეულ მშობლებს და, რა თქმა უნდა, იმ ბავშვებს, ვისთვისაც კეთდებოდა ეს ყველაფერი. აქ იხსნებოდა ბოლნისის შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვთა სარეაბილიტაციო-საგანმანათლებლო ცენტრი “განთიადი”. იყო სიცილი, მილოცვები, გულწრფელი სიხარული და, რა თქმა უნდა მუსიკა, რომელიც ძალიან უხდებოდა შექმნილ ატმოსფეროს.

ჩვენი კორესპონდენტი ესწრებოდა ბოლნისის შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვთა სარეაბილიტაციო-საგანმანათლებლო ცენტრის გახსნას და გთავაზობთ ინტერვიუს ცენტრის დამფუძნებლებთან და ხელმძღვანელებთან.

თამარ გვიდიანი —

ბოლნისის მუნიციპალიტეტის სარეაბილიტაციო-საგანმანათლებლო ცენტრის “განთიადის” დირექტორი —

მინდა ხაზგასმით აღვნიშნო, რომ ეს პროექტი განახორციელა ადგილობრივმა მუნიციპალიტეტმა და გაეროს



ბავშვთა ფონდმა (იუნისეფმა), სადაც დიდი დამსახურება მიუძღვის მუნიციპალიტეტის გამგებელს, ბატონ იოსებ ლალიაშვილს, რომელიც ამ იდეის წარმოშობიდან დღემდე მუდმივად გვედგა მხარში და გვეხმარებოდა ყოველგვარი წარმოქმნილი პრობლემის გადაწყვეტაში. მინდა მადლობა გადაუხადო აგრეთვე გაეროს ბავშვთა ფონდს და მის წარმომადგენელს ქვემო ქართლის მხარეში, ქალბატონ ეკა ბედიანაშვილს განეული დიდი მუშაობისათვის, რომელიც ჩვენს მიერ განსაკუთრებულ დახმარებად იქნა აღქმული.

აღნიშნული პროექტი ერთ წლიანია, რომელიც შემდგომში მუშაობას გააგრძელებს ადგილობრივი დაფინანსებით. ახლა კი, პროექტის გეგმის შესაბამისად ადგილობრივი კადრებიდან მომზადდა პედაგოგები, ექიმები, ფსიქოლოგები, არტხელოვნების თერაპიის სპეციალისტები, მუსიკის მასწავლებლები, კორექციუ-



ლი პედაგოგები. ძიძებად იმუშავენ მაღალკვალიფიციური სპეციალისტები, რომლებსაც გააჩნიათ ექთნის სპეციალობა. უნდა აღინიშნოს, რომ ეს ცენტრი ძალიან თავისებური, სპეციფიკური ხასიათის ორგანიზაციაა, სადაც ყოველ თანამშრომელს მოუწევს უდიდესი პასუხისმგებლობის, ცოდნისა და გამოცდილების მაქსიმალურად გამოვლენა. ვფიქრობ, წამოწყებული პროექტი უფრო განვითარდება და აუცილებლად შეასრულებს დასახულ მიზანს.

ეკა ბედიანაშვილი — **გაეროს ბავშვთა ფონდის ბავშვთა დაცვის კოორდინატორი ქვემო ქართლის მხარეში** —



აღნიშნული ცენტრის შექმნისა და ჩამოყალიბების იდეა ეკუთვნის ბოლნისის მუნიციპალიტეტს.

აქ არსებობდა, როგორც ტექნიკური, ასევე ინტელექტუალური პირობები ამ პროექტის განხორციელებისათვის. ფინანსური მხადჭერა რაიონის მუნიციპალიტეტთან ერთად განახორციელა გაეროს ბავშვთა ფონდმა. შუამავლობა იკისრა ასოციაციამ — “უნარშეზღუდული ბავშვები და საზოგადოება”, რომლის ხელმძღვანელია ქალბატონი ნინო მარუაშვილი. მანვე გააკეთა სარეაბილიტაციო-საგანმანათლებლო ცენტრის პროექტი. ადგილობრივმა მუნიციპალიტეტმა გამოუყოთ შენობა და გარკვეული თანხები, მანვე აიღო თავის თავზე ტრანსპორტით უზრუნველყოფა. ფინანსური უზრუნველყოფა განახორციელა გაეროს ბავშვთა ფონდმა, ჩვენ დავეხმარეთ, ასე ვთქვათ, სერვისის შექმნაში. გარდა ამისა, ავიყვანეთ კონსულტანტი, რომელიც სერვისის გამართვაში დაეხმარებათ, რადგან, როგორც მოგეხსენებათ, არსებობს სტანდარტი, რომელსაც ყველა აღმზრდელითი დაწესებულება უნდა დაექვემდებაროს და სწორედ მონვეული კონსულტანტი ამ სტანდარტის განხორციელებაში დაეხმარებათ.

აღსანიშნავია, რომ ყველა გათვალისწინებული სამუშაო შესრულებულია და ვიმედოვნებთ ეს ცენტრი გადაიქცევა ერთ-ერთ მნიშვნელოვან, სარეაბილიტაციო-საგანმანათლებლო მიმართულების ორგანიზაციად ქვემო ქართლში. ეს პროგრამა პირვე-

ლად ბოლნისში განხორციელდა და იმედია ქვემო ქართლის სხვა რაიონების მუნიციპალიტეტები მოხა-
დავენ ამ შესანიშნავ ნამონ-
ყებას.



იოსებ ლალიაშვილი —
**ბოლნისის მუნიციპალიტე-
ტის გამგებელი.** — ბოლ-
ნისის მუნიციპალიტეტმა
გაეროს ბავშვთა ფონდთან
თანამშრომლობით გამო-
ხატა მზადყოფნა, რომ ბოლ-
ნისში გახსნილიყო სარეაბილიტაციო-საგანმანა-
თლებლო ცენტრი შეზღუდული შესაძლებლობის
მქონე ბავშვებისათვის. ჩვენ მზად ვართ ამ ბავშვებს
ყოველნაირად შეუწყობ ხელი, რათა თავი იგრძნონ
საზოგადოების ღირსეულ წევრებად. ამისათვის კი
მუნიციპალიტეტი გააკეთებს ყველაფერს. ამჟამად,
გარდა იმისა, რომ გამოვყავით და შევაკეთეთ შენო-
ბა, მათი მომსახურებისათვის გამოვყავით ტრანს-
პორტი და გაეროს ბავშვთა დაცვის ფონდთან ერ-
თად ფულადი სახსრები. მომავალი წლიდან ჩაისმება
რაიონის ბიუჯეტში და სრულად დაფინანსდება. და
ბოლოს, კიდევ ერთხელ გავიმეორებ, რომ გვინდა
ამ მოზარდებმა იცხოვრონ იმ ცხოვრების წესით და
იმ რეჟიმით, რასაც საზოგადოებასთან ნორმალური
ინტეგრაცია ჰქვია.

ნინო მარუაშვილი
— **ასოციაცია “უნარ-
შეზღუდული ბავშვები
და საზოგადოება”-ს
ხელმძღვანელი** — დღეს
დაინყო მუშაობა შეზ-
ღუდული შესაძლებლო-
ბების მქონე ბავშვთა
ფსიქო-სოციალური რეაბილიტაციის პროგრამის
ფარგლებში განხორციელებულმა პროექტმა —
ბოლნისის თერაპიული ცენტრი განსხვავებული
შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისათვის, რომელიც
მიმართულია უშუალოდ იმისათვის, რომ მოხდეს ამ
კონტიგენტის ფსიქო-სოციალური რეაბილიტაცია
და საზოგადოებაში ადაპტაცია. ცენტრი ძირითადად
დატვირთული იქნება თერაპიული განხრით, იმიტომ,
რომ თერაპიის გავლენა შეუდარებელი და შეუცვლე-
ლია მათთვის. განხორციელდება მათი დიფერენცი-
რებული დაყოფა უნარ-ჩვევების შესაძლებლობების
მიხედვით და უმცროსი ჯგუფი მოემზადება ინკლუ-
ზიისათვის. ჩვენ ვიმედოვნებთ, რომ ამ ბავშვებს მო-
მავალ წელს თუ არა, 2010 წლისათვის შევუშვებთ სა-
ჯარო სკოლებში და განვახორციელებთ ინკლუზიას.
რაც შეეხება საშუალო და უფროს უნარ-ჯგუფებს,
დატვირთული იქნებიან ძირითადად საკორექციო
მუშაობით, არტხელოვნების თერაპიით და სოციალ-
ური თერაპიით. ამავე დროს ჩვენთან არის სიახლე.
რეგიონში ჯერჯერობით რეკრიაციული თერაპიის
განხრით მუშაობა ჯერ არ დაწყებულა და აი, ჩვენ
ვინყებთ ამის განხორციელებას და ძალიან შევ-
ეცდებით რომ ეს გამოგვივიდეს.



რაც შეეხება სარეაბილიტაციო-საგანმანათლე-
ბლო ცენტრის მომავალს, ვფიქრობ, რომ სერვისი
არის მუდმივი, პროექტი მდგრადი და იქიდან გა-
მომდინარე, რომ ჩვენ ვართ პროექტის ავტორი
ორგანიზაცია, რომლის განხორციელებაშიც დიდი
წვლილი მიუძღვის გაეროს ბავშვთა ფონდას და
ბოლნისის რაიონის მუნიციპალიტეტს, ჩვენ ვიმე-
დოვნებთ, რომ საქართველოს ჯანმრთელობის დაც-
ვის სამინისტროს მხარდაჭერით სერვისი აუცილე-
ბლად გააგრძელებს ფუნქციონირებას იმ დრომდე,
სანამ ამ ბავშვებს დასჭირდებათ.

რომან კარაჭიშვილი
— **არტხელოვნების თერა-
პევტი** — არტხელოვნების
თერაპიას შეზღუდული
შესაძლებლობების ბავშ-
ვთა ფსიქო-სოციალური
რეაბილიტაციის პროცეს-
ში უდიდესი მნიშვნელო-
ბა გააჩნია. ეს არის ხელოვნების დარგი, რომელიც
მოიცავს მხატვრობას, ხეზე და თიხაზე მხატვრულ
მუშაობას, ძერწვას, ბუნების შემეცნებას და ა.შ.
არტხელოვნების თერაპია ძალიან მრავალფეროვა-
ნია და მოიცავს ისეთ საშუალებებს, რომელიც ბავშ-
ვს აძლევს შემოქმედებითი უნარის განვითარების
საშუალებას და ამის საშუალებით აღმოვაჩინთ
ბავშვის მიდრეკილებას ამა თუ იმ საქმისადმი.



ამჟამად მომზადებულია არტხელოვნების თერა-
პიის 3 სპეციალისტი, რომლებიც კვირაში სამი დღე
იმუშავენ. ამასთან, თბილისიდან ჩამოვლენ არტხ-
ელოვნების თერაპიის სპეციალისტები და პერიოდ-
ულად გაგვინევენ დახმარებას. ჩემი მისიაა ცოდნა
და გამოცდილება გაუზიარო ახალ კადრებს, შე-
საბამისად მოვამზადებ მათ და ერთი წლის შემდეგ
გააგრძელებენ მუშაობას.

გია კაკაჩია — **საქართველოს შრომის, ჯანმრთ-
ელობის დაცვის და სოციალური უზრუნველყოფის
სამინისტროს ბავშვთა მზრუნველობისა და სი-
ციალური პროგრამების სამმართველოს უფროსი**
— ჩვენი პროგრამები მიმართულია შეზღუდული
შესაძლებლობების მქონე პირთათვის, რათა მოვახ-
დინოთ მათი საზოგადოებაში ინტეგრირება. წელს



ჩვენ შევიმუშავეთ სამოქმედო გეგმა 2009-2012 წლებისათვის და მათ შორის ერთ-ერთ პრიორიტეტს წარმოადგენს ასეთი ტიპის სერვისების განვითარება. ე.ი ქვეყანაში შეზღუდული შესაძლებლობის პირებისათვის დღის სერვისის განვითარება. ფაქტობრივად ეს სერვისი ყველაზე კარგად მუშაობს, ყველაზე კარგად ეხმარება შეზღუდული შესაძლებლობის ბავშვებს და არა მარტო მათ. ხდება მათი სხვადასხვა უნარების გამომუშავება — სწავლება და საზოგადოებაში ინტეგრაცია. ხდება ამ ხალხის სახლიდან გამოყვანა და დიდ საზოგადოებაში ჩართვა. რა თქმა უნდა ჩვენ მივცემარებით ამ ინიციატივას ქვეყანაში ასეთი სარეაბილიტაციო-საგანმანათლებლო ცენტრების განვითარების მიმართულებით. ამავე დროს მსურს ვისარგებლო შემთხვევით და დიდი მადლობა გადაუხადო გაეროს ბავშვთა ფონდს



და ადგილობრივ მუნიციპალიტეტს ასეთი შესანიშნავი პროექტის განხორციელებისათვის.

რაც შეეხება შრომის, ჯანმრთელობის დაცვის და სოციალური უზრუნველყოფის სამინისტროს პოზიციას ამ საქმეში, უნდა გითხრათ, რომ სამინისტრო დღეისათვის არა მარტო ბავშვებისათვის, არამედ დიდებისათვისც დაახლოები 22-მდე ცენტრს აფინანსებს. ამავე დროს ჩვენი მიზანია მომავალი წლიდან განვაცალკეოთ დაფინანსება ცალკე ბავშვებისათვის და ცალკე დიდებისათვის. ამჟამად ვაფინანსებთ ბავშვთა ცენტრებს, სადაც დღეში 10 ლარია გამოყოფილი ერთ ბავშვზე. ვერ ვიტყვი რომ დაფინანსება საკმარისი რაოდენობისაა, მაგრამ უნდა ითქვას, რომ დღეისათვის ცუდი არ არის.

გორჩა თავგაძე — ბოლნისის მუნიციპალიტეტის ჯანდაცვის, სოციალური დახმარების, ვეტერანთა საქმეების და მიგრაციის სამსახურის უფროსი — თანამედროვე ცხოვრებაში სხვა მოთხოვნები დააყენა ჩვენს წინაშე. ბოლნისში, რა თქმა უნდა, გარკვეული მუშაობა მიმ-



დინარეობდა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების საკეთილდღეოდ, მაგრამ გვინდოდა კიდევ უკეთესი. ამიტომ, რაიონის მუნიციპალიტეტმა წა-

მოაყენა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვთა სარეაბილიტაციო ცენტრის შექმნის იდეა. მაგრამ, ეს უნდა ყოფილიყო არა მარტო რეაბილიტაციის, არამედ საგანმანათლებლო-შემეცნებითი ცენტრიც. ამ იდეას მხარი დაუჭირა საქართველოში მოქმედმა გაეროს ბავშვთა დაცვის ფონდმა (იუნისეფმა). როდესაც ამ ცენტრის ფუნქციონირება გადწყდა, გამოცხადდა კონკურსი აქ არსებული 14 ვაკანტური ადგილის დასაკავებლად, სადაც 100-მდე მსურველმა მიიღო მონაწილეობა. კონკურსში გამარჯვებულებმა გაიარეს ორ თვიანი მომზადება გაეროს ფონდთან არსებულ არასამთავრობო ორგანიზაციაში, რომელსაც ეწოდება “შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვი და საზოგადოება”. ერთი სიტყვით ეს საკითხი ადგილიდან დაიძრა და რაიონის მუნიციპალიტეტი ყველაფერს გააკეთებს, რომ ამ სარეაბილიტაციო-საგანმანათლებლო ცენტრმა ნაყოფიერად იმუშაოს.



ბოლნისის შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვთა სარეაბილიტაციო – საგანმანათლებლო ცენტრის გახსნას ესწრებოდნენ რაიონის ინტელიგენციის წარმომადგენლები, მშობლები და სხვა დაინტერესებული პირები. დასასრულს, ადგილობრივი ძალებით ჩატარდა შესანიშნავი კონცერტი, რითაც ძალიან გაახალისეს მონვეული სტუმრები და სარეაბილიტაციო-საგანმანათლებლო ცენტრის აღსაზრდელები.



პაროლიმპიური ამბები

თეიმურაზ მიქიაშვილი

სოკ-ის საკოორდინაციო კომისიამ მუშაობა დაასრულა

საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის (სოკ) საკოორდინაციო კომისიამ დაამთავრა თავისი დასკვნითი ვიზიტი ვანკუვერში 2010 წლის ზამთრის ოლიმპიური თამაშების ჩატარების შესახებ. ვიზიტის შედეგებზე კომენტარი გააკეთა ამერიკული გამოცემა *Around the Rings* (ოლიმპიური რგოლის ირგვლივ) მთავარმა რედაქტორმა ედი ჰილამ. — “საკოორდინაციო კომისიის მე-9 და დასკვნითი ვიზიტი გაგრძელდა ორი დღე, 25- 26 აგვისტო — თქვა ედი ჰილამ — სოკ-ის საკოორდინაციო კომისია დარწმუნდა, რომ ოლიმპიურ და პაროლიმპიურ თამაშებში მონაწილე სპორტსმენები, ქვეყნების ნაციონალური ოლიმპიური კომიტეტები, ტელეკომპანიები, ჟურნალისტები და მყურებლები მიიღებენ აუცილებელი მომსახურების სრულ კომპლექტს. . . . ოლიმპიური თამაშებისათვის მზადების პარალელურად განსაკუთრებული ყურადღება დაეთმო ვანკუვერში პაროლიმპიური თამაშების ჩატარების მზადების მიმდინარეობას. ეს თამაშები იქნება ერთ-ერთი საუკეთესო თამაშები პაროლიმპიური თამაშების ისტორიაში” — განაცხადა მან.

აღნიშნული ღონისძიება ჩატარდება მ/წ 29 სექტემბერს ლონდონის ბრიუნელის უნივერსიტეტში. მონაწილენი ქვეყნის საუკეთესო მწვრთნელებს უჩვენებენ თავიანთ ოსტატობას პაროლიმპიური სპორტის სახეობებში. მწვრთნელებმა უნდა განსაზღვრონ ფლობენ თუ არა სპორტსმენები იმ უნარ—ჩვევებს, რომლებიც აუცილებელია მოახლოებული ზაფხულის პაროლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობისათვის. დიდი ბრიტანეთის პაროლიმპიური კომიტეტი ამ ღონისძიებას მეშვიდედ ატარებს. კომიტეტის პრეზიდენტმა ფილ ლეინმა თქვა, რომ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე სპორტსმენების გზა პაროლიმპიური თამაშებამდე გაცილებით უფრო



მოკლეა, ვიდრე ოლიმპიურ თამაშებამდე. ამიტომ ახლა, ჯერ კიდევ არ არის გვიან ახალი ტალანტების ძიება. მან თავის ნათქვამს დაუმატა, რომ კომიტეტი ეცდება გამოავლინოს რაც შეიძლება მეტი ნიჭიერი პაროლიმპიელი, რათა ქვეყნის სახელით მოიპოვონ მეტი მაღალი სინჯის პაროლიმპიური მედალი.



პაროლიმპიური ტალანტების მოძიების დღე

დიდი ბრიტანეთის ეროვნულმა პაროლიმპიურმა კომიტეტმა გამოაცხადა პაროლიმპიური ტალანტების მოძიების ოფიციალური დღე, რომლის მიზანია იმ სპორტსმენების გამოვლენა, რომლებიც დაიცავენ თავიანთი ქვეყნის ღირსებას ლონდონის 2012 წლის ზაფხულის პაროლიმპიურ თამაშებში.

იაპონელი პაროლიმპიელები ზეიმობენ

იაპონიის ეროვნულმა პაროლიმპიურმა კომიტეტმა ზეიმით აღნიშნა მისი დაარსებიდან 10 წლის თავი. ამ თარიღთან დაკავშირებით ტოკიოში ჩატარდა პაროლიმპიური დღის ზეიმი. ჩატარების ადგილი იყო იოიგის პარკის ოლიმპიური ცენტრი, სადაც თავის დროზე ჩატარდა ტოკიოს 1964 წლის ოლიმპიური

თამაშები. პაროლიმპიელები ასპარეზობდნენ პაროლიმპიური სპორტის რამოდენიმე სახეობაში, სადაც ჩართული იყო სიგრძეზე ხტომა და კალათბურთი (ეტლებით). ამასთან სტუმრებს, როგორც შეზღუდული შესაძლებლობის, ასევე ჯანმრთელ პირებს შესაძლებლობა ჰქონდათ მონაწილეობა მიეღოთ სხვადასხვა თამაშებში. მაგალითად, გოლბოლში და კალათბურთში. ზეიმში მონაწილეობა მიიღეს იაპონიაში კარდად ცნობილმა პაროლიმპიელებმა, აცუში იამამოტომ დამამი სატომ. პეკინის პაროლიმპიური თამაშების ვერცხლის მედალის მფლობელმა, აცუში იამამოტომ თქვა: -“ მე გულმხურვალედ ვუჭერ მხარს ტოკიოში ოლიმპიური და პაროლიმპიური თამაშების ჩატარების იდეას, იმიტომ, რომ ეს იქნება მოვლენა არა მარტო იაპონელი, არამედ მთელი მსოფლიოს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის. “ ტოკიო — 2016 ” მთელ მსოფლიოს აჩვენებს უბარიერო გარემოს 100%-ან შესაძლებლობებს, რომელიც იქნება კარგი მაგალითი და კატალიზატორი სხვა ქვეყნებში უკეთესი ცვლილებებისათვის”.

ამ ღონისძიებამ მიაღწია თავის მიზანს — იაპონიის საზოგადოებას გააცნო პაროლიმპიური მოძრაობა და პაროლიმპიური სპორტის სახეობები,

ასნია მისი ავტორიტეტი და დაანახა საინვალიდო სპორტის განვითარების აუცილებლობა ქვეყნის აღმშენებლობის საქმეში. იაპონიის პაროლიმპიური დღე დაამთხვიეს მე-11 აზიური პარათამაშებს, სადაც მონაწილეობას მიიღებენ აზიის ქვეყნების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ახალგაზრდა სპორტსმენები.

აღნიშნული თამაშები ჩატარდა ტოკიოს საქალაქო მართველობის, იაპონიის ჯანმრთელობის დაცვის, შრომის და სოციალური უზრუნველყოფის სამინისტროს, ინვალიდთა სპორტული ასოციაციის და ტოკიოში 2016 წელს ოლიმპიური და პაროლიმპიური თამაშების ჩატარების უფლების მოპოვებისათვის მებრძოლი კომიტეტის მიერ.



ინვასპორტი

ევროპის ჩემპიონატი კიუდოში უსინათლოთა შორის

უნგრეთის ქალაქ დებრეცსეში მიმდინარე წლის 1-7 ივლისს ჩატარდა ევროპის ჩემპიონატი ძიუდოში უსინათლოთა შორის. შეჯიბრება ჩაატარა უსინათლოთა სპორტის საერთაშორისო ფედერაციამ (IBCA), რომელშიც მონაწილეობდა 17 ქვეყანა. ეს იყო ყველაზე მსხვილი ღონისძიება უსინათლოთა შორის ლონდონის 2012 წლის პაროლიმპიური თამაშების წინ. IBCA-ს ახალმა სპორტულმა დირექტორმა, ბატონმა რადი როზენტალმა ხაზგას-

მით აღნიშნა შეჯიბრების კარგი ორგანიზაცია და სპორტსმენთა მომზადების მაღალი დონე.

შეჯიბრება ჩატარდა 2 ეტაპად. პირველ ეტაპზე გამოვლინდნენ ევროპის ჩემპიონები პირად ჩათვლაში, სადაც წონითი კატეგორიების მიხედვით ევროპის ჩემპიონები გახდნენ რუსეთის ფედერაციის 6 სპორტსმენი. აგრეთვე მოიპოვეს 7 ვერცხლის და 7 ბრინჯაოს მედალი. აზერბაიჯანის სპორტსმენებმა კი 2 ოქროს, 3 ვერცხლისა და 1 ბრინჯაოს მედალი.



გუნდურ შეჯიბრებაში ადგილები ასე განაწილდა:

ქალები	ვაჟები
1. რუსეთი	1. აზერბაიჯანი
2. საფრანგეთი	2. რუსეთი
3. ესპანეთი	3. საფრანგეთი და უკრაინა

აღნიშნული ჩემპიონატი იყო ლონდონის 2012 წლის ზაფხულის პაროლიმპიური თამაშების პირველი შესარჩევი ეტაპი. სულ გაიმართება 3 შესარჩევი ეტაპი. მეორე ეტაპი გაიმართება მსოფლიო ჩემპიონატზე, რომელიც ჩატარდება 2010 წლის 26-28 მარტს ანტალიაში (თურქეთი). მესამე ეტაპი დაგეგმილია 2011 წელს.

ნათესაური ქორწინება და მისი შედეგები

თეიმურაზ კობახიძე

უხსოვარი დროიდან შეამჩნიეს, რომ იმ ოჯახებში, სადაც ერთმანეთში ქორწინდებოდნენ ახლო ნათესავები, იბადებოდნენ არასრულფასოვანი ბავშვები. მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ამ მოვლენების ახსნა მეცნიერებმა შეძლეს არც თუ ისე დიდი ხნის წინათ.

ამის შესახებ თვით კაცობრიობის განვითარების პროცესში ხდებოდა ბუნებრივი ექსპერიმენტების ჩატარება, სადაც გამოვლინდა მემკვიდრეობითი დაავადებების მრავალი მაგალითი. ეს პროცესი ნათლად ჩანს სხვადასხვა სამეფო დინასტიების ისტორიული ცხოვრებიდან, სადაც ნათესაური ქორწინებები ნახალისებული იყო დიპლომატიური მოსაზრებების გამო და “მეფური სისხლის” დაცვის მიზნით.

ამერიკელმა მეცნიერმა ა. ვუდსმა, შეისწავლა ჰანოვერების, ჰოპენცოლერნების, კონდეთა, ბურბონების, ჰაბსბურგების სამეფო სახლების გენიოლოგია და მათ ოჯახებში აღმოაჩინა იმ ადამიანების დიდი რაოდენობა, რომლებსაც გააჩნდათ მემკვიდრეობითი დაავადებები.

მრავალი ერების და ხალხების კანონები და ადათ - წესები პირდაპირ ან ირიბად ეწინააღმდეგებიან (კრძალავენ) ნათესაურ ქორწინებას. მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ეს წესი დღემდე გავრცელებული აზიის ზოგიერთ ქვეყანაში. ხანდახან, ეს განპირობებულია ნაციონალური ან რელიგიური ტრადიციებით ან გეოგრაფიული პირობებით, სადაც, შეზღუდულია საქორწინო არჩევანი. მაგალითად, პატარა, ძნელად მისადგომ დასახლებულ პუნქტებში, მთებში, კუნძულებზე, უდაბნოებში, დაბალი სიმჭიდროვით დასახლებულ პუნქტებში და ა.შ.

ინდოეთში, სამხრეთ შვეციაში, ადრიატიკის ზღვის კუნძულებზე, სამხრეთ აფრიკაში, კვიპროსზე, ფინეთში, ყოფილი საბჭოთა კავშირის ზოგიერთ რეგიონში ჩატარებულმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ნათესაური ქორწინებით გაჩენილ ბავშვებში ამაღლებული იყო სიკვდილიანობის შემთხვევები, მათ შორის, ხშირი იყო მემკვიდრეობითი დაავადებები, ისეთი მძიმე დაავადებები, რომლებსაც თან ახლდა გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენილობა, სიბრმავე, კუნთების დისტროფია, სიყრუე, ძვლის სისტემის ცვლილებები და ა.შ.

ხშირია შემთხვევები, როდესაც პრაქტიკულად ჯანმრთელ მშობლებს ებადებათ ავადმყოფი შვილები, რადგან საბედისწერო შემთხვევითობის წყალობით ისინი არიან ერთიდაიგივე გადაგვარებული გენის მატარებლები. სრულიად ნათელია, რომ ახლო ნათესავებს შორის ასეთი გენის ორი

მატარებლის ალბათობა უფრო მაღალია, ვიდრე იმ ადამიანებში, ვისაც არ გააჩნია ნათესაური კავშირი. ეს იმას ნიშნავს, რომ მათი შვილების მემკვიდრეობითი დაავადების რისკი უფრო დიდია. ასე გადაეცემა, მაგალითად, ის დაავადება, რომლისათვისაც დამახასიათებელია განვითარებაში შეფერხება, მხედველობის დეფექტი და ა.შ.

ნათესაურ ქორწინებაში დაბადებული ბავშვების ანალიზმა მეცნიერებს დაანახა, რომ მათ სხვადასხვა თაობებს შორის აღმოჩნდნენ ისეთი ნათესავები, რომლებსაც გააჩნდათ სიმსუქნე, გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენილობა, სხვადასხვა ფსიქიკური დარღვევები. მემკვიდრეობით შეიძლება გადაეცეთ არა თვით ეს დაავადებები, არამედ ორგანიზმის თავისებურებები (განსაკუთრებულობა), სხვადასხვა ავადმყოფობის განვითარების მიდრეკილება. ამ მიმართებით ძალიან საინტერესოა დაკვირვება, რომელიც ჩატარდა იმ იზოლირებულ რეგიონებში, რომლებიც ჯერ კიდევ არსებობენ რიგ ქვეყნებში. გაირკვა, რომ ზოგიერთ ადგილზე, ნათესაური ქორწინების შედეგად დაბადებულ ბავშვებს უპირატესად გააჩნიათ სიბრმავე, გონებრივი ჩამორჩენილობა, კუნთური დისტროფია, სიყრუე და ა.შ.

აღნიშნულმა გამოკვლევებმა დაგვანახა, რომ ნათესაური ქორწინება სახიფათოა მომავალი თაობის კეთილდღეობისათვის. თანამედროვე მეცნიერებამ ამით აჩვენა, რამდენ ზიანს აყენებს საზოგადოების ჯანმრთელობას სექტანტობა, კასტურობა, ნაციონალური განკერძოება (განმარტობა), რომლებიც ხელს უწყობენ ნათესავებს შორის ოჯახების შექმნის გარდუვალობას.

ჩვენს ქვეყანაში ქართული, ეროვნული ტრადიციები, მართლმადიდებლური მოძღვრება კრძალავს ნათესაურ ქორწინებას და ამ მხრივ, შეიძლება ითქვას, საგანგაშო არაფერია. ამ მოვლენას ქართველებმა თავისი შესაბამისი, შეიძლება ითქვას, მასზე მორგებული სახელი შეარქვეს და ნათესაურ ქორწინებაში მყოფ გვარებს “გვარგატეხილი” უწოდეს. მაგრამ, თუ კი მაინც არსებობს ნათესაური ქორწინებით შექმნილი ოჯახები, როგორ მოიქცენ?

ბევრი რამ დამოკიდებულია ნათესაობის დონეზე: რაც უფრო ახლოა ნათესაობა, მით უფრო დიდია ავადმყოფი შთამომავლობის დაბადების რისკი. აგრეთვე მნიშვნელობას იძენს ნათესაურ ქორწინებაში მყოფი პირების წინაპართა ჯანმრთელობის მდგომარეობა. ყველაფერი ეს ძალიან სერიოზულად უნდა იქნეს გაანალიზებული და აუცილებლად კონსულტირებული მედიკოს—გენეტიკოსთან.

დაუნის სინდრომი

მიხეილ მიქიაშვილი

1866 წელს ჯონ ჰაიდონ დაუნმა გონებრივიად ჩამორჩილ ბავშვებში აღწერა სხეულის ტიპი, რომელიც გამოირჩევა დამახასიათებელი ნიშნებით. ამ ტიპს მან "მონგოლოიდური ტიპი" უწოდა. დაუნი ვარაუდობდა, რომ დარვინის მოძღვრების თანახმად, ამ შემთხვევაში ადგილი აქვს "უკუგანვითარების მაგალითს" ან "სხვა რასისათვის" დამახასიათებელი ნიშნების გადმოღებას.

ამჟამად მოძველებული ტერმინი-“მონგოლიზმის” ნაცვლად გამოიყენება მორბუს დაუნი ან დაუნის სინდრომი. დაუნის დაავადების მიზეზი 1959 წელს დაადგინეს ჯერომ ლეჯუნმა, რეიმონდ ტურპინმა და მათე გაინერმა. მათ აღმოაჩინეს, რომ ამ ტიპის ავადმყოფების ორგანიზმის უჯრედებში 21-ე ქრომოსომა ნორმისაგან განსხვავებით ორმაგი კი არა, სამმაგია.

თავისუფალი ტრისომია 21-ის დროს, ორგანიზმის ყველა უჯრედში გვხვდება 21-ე ქრომოსომის 3 ეგზემპლარი. ამის მიზეზი ისაა, რომ დედის კვერცხუჯრედის დაყოფისას ორი ქრომოსომა ერთმანეთს არ შორდება (ამ მოვლენას იშვიათად აქვს ადგილი მამის სპერმატოზოიდშიც) და განაყოფიერების შემდეგ ნაყოფს ერთ-ერთ მშობლისგან ერთის ნაცვლად ორი ქრომოსომა გადაეცემა. ადგილი აქვს არა მემკვიდრეობით დაავადებას, არამედ სასქესო უჯრედების "დაბერების პროცესს".

ტრანსლოკაციის მატარებელი მშობელი ჯანმრთელია, მაგრამ შთამომავლობის 50%-ს გადასცემს ქრომოსომას, რომელზეც მიკრულია 21-ე ქრომოსომის გრძელი მხარი. ამრიგად, ბავშვი მემკვიდრეობით ღებულობს ორ ინტაქტურ 21-ე ქრომოსომას და დამატებით 21-ე ქრომოსომის გრძელ მხარს. ასეთ ოჯახებში, შესაძლოა დაუნის სინდრომით დაავადებული რამოდენიმე ბავშვი დაიბადოს. ადგილი აქვს ერთ-ერთი მშობლისგან მემკვიდრეობით მიღებული დაავადებას.

დაუნის სინდრომის სიმპტომებია - სხვადასხვა ხარისხით გამოხატული გონებრივი შეზღუდულობა, სხეულის საშუალოზე პატარა ზომა, მცირე ზომის თავის გარშემონერილობა, ნუშისებრი თვალები - კანის ნაოჭით ქუთუთოების შიდა ნაწილთან, ბრტყელი ცხვირი, პატარა, ღრმად ჩამჯდარი ყურები, ღია პირი და გამოყოფილი ენა, მოკლე კისერი, მოკლე ხელები მოკლე თითებით და ა.შ. ხშირია გულის თანდაყოლილი მანკი, კუჭ - ნაწლავის ტრაქტის ანომალიები, მხედველობისა და

სმენის დარღვევები; დამახასიათებელია მიდრეკილება ინფექციური დაავადებებისა და ლეიკემიისადმი. ადრე დაუნის სინდრომით დაავადებული პაციენტების 90% იღუპებოდა 25 წლამდე ასაკში, ამჟამად, ადრეული მკურნალობის დახმარებით, ასეთი სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა 50 წლამდე და მეტადაც გაიზარდა.



ჯონ ჰაიდონ დაუნი

ყველა ასაკის ჯგუფში დაუნის სინდრომით დაავადების რისკი არის 1:600დან 1:1000-მდე. რისკი იზრდება დედის ასაკის ზრდასთან ერთად. დაუნის სინდრომით დაავადებული ბავშვების 1/3 გაჩენილია 35 წელზე უფროსი ასაკის დედების ხოლო, დანარჩენი - 35 წელზე უმცროსი ასაკის დედების მიერ. მაგ: გერმანიაში მცხოვრები დაუნის სინდრომით დაავადებული 30,000 პაციენტიდან 20,000 გაჩენილია 35 წლამდე ასაკის დედების მიერ.

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებს აღენიშნებათ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის მრავალი თანდაყოლილი ანომალია, როგორცაა საყლაპავი მილის ბლოკადა, კუჭის სარქველის შევიწროვება, თორმეტგოჯა ნაწლავის გადაკეცვა, მსხვილი ნაწლავის ზოგიერთ მონაკვეთში ნერვული უჯრედების არარსებობა. ამ ანომალიათა უმრავლესობა სასწრაფო ქირურგიულ ჩარევას საჭიროებს, რათა აღდგეს ნაწლავის ნორმალური ფუნქცია - საკვები ნივთიერებისა და სითხის შენოვა.

ჩვილობის ასაკში დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში ხშირია კვებასთან დაკავსირებული პრობლემები და წონაში არასაკმარისი მატება. ასეთი ვითარება განსაკუთრებით დამახასიათებელია გულის თანდაყოლილი დაავადების მძიმე შემთხვევებისათვის. შესაბამისად, შესაძლოა მოხდეს შეფერხება ზრდასა და წონის მატებაში. გულის თანდაყოლილი დაავადების მქონე ბავშვებს სჭირდებათ დამატებითი კალორიების მიღება, რასაც უზრუნველყოფს საკვების რაციონის გაზრდა, ხშირი კვება და რაციონში ცხიმოვანი ან ნახ-



შირწყლოვანი დანამატების შემოტანა. თუ დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანები დაიცავენ რაოდენობრივად და თვისობრივად დაბალანსებულ დიეტას, რომელიც შეიცავს ოთხი ძირითადი ჯგუფის საკვებს (ა. ხორცეული, თევზეული, და კვერცხი; ბ. ხილი და ბოსტნეული; გ. ხორბლეული და პური; დ. რძე და რძის პროდუქტები) ისინი მიიღებენ ვიტამინებს, ამინომჟავებს, მინერალებსა და სხვა საკვებ ნივთიერებას, რომელიც სწორი ზრდისა და განვითარებისათვის არის აუცილებელი.

დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში ხშირია მხედველობის დარღვევა. არსებული მონაცემების მიხედვით, ბავშვების დაახლოებით 40% ახლომხედველია და 20% შორსმხედველი. ზოგიერთს

აღენიშნება საცრემლე მილის ბლოკირება, ხოლო ბევრ მათგანს - სიელმე, ქუთუთოს კიდის ანთება, ზოგჯერ თვალის სწრაფი მოძრაობები.

იმის გამო, რომ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვებში ხშირია თვალის დისფუნქცია, მათ რეგულარული შემოწმება უნდა გაიარონ პედიატრ - ოფთალმოლოგთან. ნორმალური მხედველობა ნებისმიერი ბავშვისთვის მნიშვნელოვანია, მაგრამ, თუ ბავშვს გონებრივი ჩამორჩენილობა ახასიათებს, როგორც ეს უმეტესად დაუნის სინდრომის არსებობის შემთხვევაში ხდება, დამატებითი სენსორული დარღვევა კიდევ უფრო ზღუდავს ბავშვის ზოგად ფუნქციას და ხელს უშლის სწავლის პროცესში მის ჩართვას.



წმიდა დიდმონაშენი, არგვეთის მთავარი დავითი და კონსტანტინე 2(15) ოქტომბერი

წმიდა მონაშენი: ძმები დავითი და კონსტანტინე არგვეთის მთავრები იყვნენ “მეცნიერნი ძველისა და ახლისა სჯულისა ქეშმარიტნი მორწმუნენი და გამოცდილნი და ახოვანნი წყობათა შინა ბრძოლათა”.

როცა ძმებმა ურჯულო მურვან-ყრუს შემოსევა შეიტყვეს შემწეობა სთხოვეს უფალს, შეკრიბეს ლაშქარი, ერს კი გაძლიერებული ლოცვები და ლამისთევეები დაუდგინეს.

ურჯულოები თავს დაესხნენ ფერსათის მთასთან დაბანაკებულ ქართველებს. ღვთის შეწევნით ქართველებმა გაიმარჯვეს. გაბრაზებულმა მურვან-ყრუმ ურიცხვი ლაშქარი შეკრიბა. არაბებმა მოაოხრეს ყველაფერი, გადარჩენილმა მოსახლეობამ ტყეებს შეაფარა თავი. უთანასწორო ბრძოლაში დავითი და კონსტანტინე ტყვედ ჩავარდნენ.

მურვანმა ძლიერ მოინდომა ძმების მოდრეკა — “გამიგია თქვენი ვაჟკაცობის ამბავი. გირჩევთ დაუტეოთ ცუდი და ამაო სიტყუაი სიცოფისა თქუენისა და დაემორჩილოთ რჯულსა მუჰამედისა”. სასყიდლად პატივისა და სპასალარის ნოდებას დაჰპირდათ.

წმიდა ძმებმა კატეგორიული უარი განაცხადეს ქრისტეს რჯულის უარყოფაზე. გამძვინვარებულმა მურვანმა ბრძანა შიმშილითა და წყურვილით დაეუძღურებინათ ძმები. ათი დღის “მრავალფერი ტანჯვის შემდეგ” მან მოგვნი და მისანნი წარავლინა არგვეთელ წმიდანთა წინაშე, მაგრამ მონაშენებმა ისევ უშიშრად აღიარეს ქრისტე.

ძმები წმიდა კოზმანისა და დამიანეს ტაძრის მახლობლად, მდინარის ნაპირას გაიყვანეს, სასტიკად გვემეს, მერე ხელ-ფეხი შეუკრეს, ქედზე ლოდები მიაბეს და მდინარეში გადააგდეს.

ლამით მოხდა სასწაული. ზეციდან მინაზე სამი ნათელი სვეტი გარდამოვიდა, შუქმა გაანათა იქაურობა. ღვთის ნებით, მონაშენებს “ლოდნი შემოეძარცვნეს ქედთა მათთა” და წმიდა სხეულები წყლის ზედაპირზე ამოტივტივდა. მთავართა მსახურებმა ცხედრები ნაპირზე გამოასვენეს. უცებ მათ მოესმათ ნათლის სვეტიდან გამომავალი ხმა: “ალიქუენით გუამნი წმიდითა მაგათი მონაშეთანი და წარიყვანენით ტყით კერძო აღმოსავალით და სადა-იგი გნთდესთ, მუნ დაკრძალენით წმიდანი ეგე გუამნი მონაშეთანი, რამეთუ მუნ არს ბრძანება უფლისა ღმრთისა, რათა გეებისა თანა არსთასა იყვნენ მუნ გებულცა გუამნი წმიდათა მონაშეთანი”.

მონაშეთა წმიდა ნაწილები დაკრძალეს წყალნითელას ნაპირზე მდებარე მურვან-ყრუს მიერ დარღვეულ ეკლესიაში.

ამჟამად მონაშეთა წმიდა ნაწილები, მონაშეთას ეკლესიაში, სარკოფაგში არის დაბრძანებული.

კონტრაქტურები

ლეონიდ ინდოლუვის ნიგნიდან

„მათთვის, ვინც საინვალიდო ეტლში ზის და მათი გვერდზე ღვას“

არსებობს ზურგის ტვინის ტრავმის და მასთან დაკავშირებული უმოძრაობის კიდევ ერთი, ძალიან არასასიამოვნო შედეგი, კონტრაქტურები, (თეძოს, მუხლის და ტერფკანჭის, ზოგიერთ შემთხვევაში მხრისა და იდაყვის) სახსრებში მოძრაობის შეზღუდულობა.



საქმე იმაშია, რომ სახსრებში გამშლელი და მომხრელი მოძრაობის წარმართველი კუნთები შეიძლება პარალიზებული იყოს სხვადასხვა ხარისხით, რის გამოც სახსრებში იზღუდება მოძრაობა იმ ხარისხით, რა ხარისხითაც არის განვითარებული ამ კუნთების დამბლა და ამძიმებს მწოლიარე პაციენტის ისედაც მძიმე მდგომარეობას. ამას შეიძლება დაემატოს, მაგალითად, არა მარტო ხერხემლის, არამედ კიდურების მოტეხილობის დროს თაბაშირის ბანდაჟები. სახსრების ხანგრძლივი უმოძრაობა იწვევს სახსრების რბილი ქსოვილების ცვლილებებს, ძარღვები, მყესები და კუნთები კარგავენ ელასტიურობას და მოქნილობას. გროვდება მარილები და სახსრები უფრო კარგავენ მოძრაობის უნარს. არის შემთხვევები, როდესაც უფრო ხშირად წარმოიქმნება მომხრელი კონტრაქტურა, რომელიც არ აძლევს, მაგალითად, მენჯ-ბარძაყის სახსარს მოხრის და ბარძაყზე მუცლის დადების საშუალებას. ან, ტერფი რჩება გაჭიმულ მდგომარეობაში ისე, როგორც ბალერინას და არ იძლევა ფეხზე დგომის საშუალებას, მაშინაც კი, როცა დამბლა დროთა განმავლობაში გაივლის.

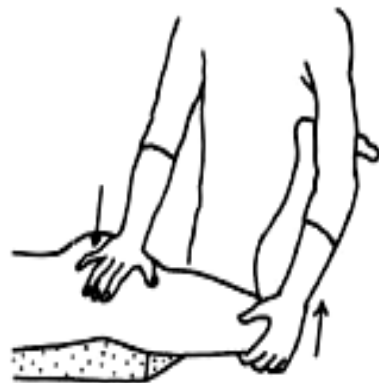


რა თქმა უნდა, კონტრაქტურების წარმოშობის მიზეზი იმალება თვით ზურგის ტვინის ტრავმის ბუნებაში, მაგრამ მისი განვითარების და სიმძიმის დონე — როგორც წესი, ავადმყოფის ნათესავების და იმ ადამიანების უცოდინრობის შედეგია, რომლებიც ტრავმის პირველ დღეებში და კვირეებში უვლიდნენ პაციენტს. კონტრაქტურებს რომ არ მივცეთ განვითარების საშუალება, ნებისმიერი ტრავმის ნებისმიერი სიმძიმის დროს საჭიროა კიდურების ყველა სახსრის დამუშავება. უნდა მოვხაროთ ისინი ყოველ სეანსში რამოდენიმე ათეულჯერ. უნდა დავაკვირდ-

ეთ ყოვე დღე, ხომ არ განვითარდა მოძრაობის შეზღუდულობა რომელიმე სახსარში, ხოლო მოძრაობის შეზღუდულობის შემჩნევის შემთხვევაში მივაქციოთ განსაკუთრებული ყურადღება და ტკივილის წარმოშობის დროსაც კი ჩავატაროთ პროცედურა ძალის გამოყენებით. ძირითად წესად უნდა იქცეს — სისტემატურობა, და შეუპოვრობა. ათასჯერ უარესი იქნება თუ დავეყრდნობით ღმობიერებას და დავზოგავთ პაციენტს, რის გამოც წარმოიშობა კონტრაქტურები და შემდგომში შეუძლებელი იქნება მათი ლიკვიდაცია ტალახებით, სამკურნალო ფიზიკულტურითა და ოპერაციის გზითაც კი.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ზურგზე მწოლიარე პაციენტის ტერფებს. ტერფები უნდა იყოს კანჭის პერპენდიკულარულ მდგომარეობაში. თუ ფეხები იმყოფება ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში, მაშინ ტერფები უნდა იყოს მაქსიმალურად მოლუნული (თავისკენ მიმართული) და უნდა ეყრდნობოდეს სწორ ფანერს, რომელიც მიმაგრებული იქნება სანოლის ზურგს. ავადმყოფის მუცელზე გადაბრუნების დროს ტერფები ნახევრადმოხრილ კანჭებზე უნდა ეკიდოს თავისუფლად. ხოლო მოძრაობის შეზღუდულობის (კონტრაქტურის) გამოვლენის შემთხვევაში, ვარჯიშები და მასაჟი უნდა გაძლიერდეს კანჭის კუნთებზე და ტერფკანჭის სახსარში. აუცილებლობის შემთხვევაში ჩატარდეს ტერფის მოხრა-გაშლის იძულებითი ვარჯიშები.

ძალიან სამწუხაროა, რომ ტრავმის შემდეგ უკვე ფიზიკურად ჯანმრთელ ადამიანებს არ შეუძლიათ მოხერხებულად სავარძელში ჯდომა, მანქანაში მსუბუქად შესვლა ან სპორტის რომელიმე სახეობაში ვარჯიში იმის გამო, რომ გააჩნიათ გამოუსწორებელი კონტრაქტურები.



ამიტომ, ეს რომ არ მოხდეს, ყველამ უნდა იცოდეს კონტრაქტურების წინააღმდეგ ბრძოლის საშუალებები.

გურიის რეგიონის ინვალიდთა ასოციაციის მორიგი პროექტი წარმატებით სრულდება

გურიის რეგიონის ინვალიდთა ასოციაცია 1992 წლიდან ანხორციელებს "ურეკის მაგნიტური ქვიშის გამოყენებით შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დასვენებისა და რეაბილიტაციის პროექტს".

2006 წლამდე ინვალიდთა ასოციაცია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დასასვენებლად იყენებდა რუსთავის მაშინდელ სს "აზოტის" კოტეჯებს. "აზოტის" გაყიდვის შემდეგ ახალმა მფლობელმა დაშალა არსებული კოტეჯები.

2006 წელს ინვალიდთა ასოციაციამ ურეკში შეიძინა მიწის ნაკვეთი და ააშენა 22 ადგილიანი კოტეჯი, რომელიც ადაპტირებულია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა გადაადგილებისათვის, სადაც ამჟამად მიმდინარეობს პროექტი.

მიმდინარე პროექტის წარმატებით განხორციელებას დიდად შეუწყობს ხელი ოზურგეთის მუნიციპალიტეტის მიერ პროექტის დროულად დასრულად დაფინანსებამ. თუ ადრე ასოციაცია სპონსორის ძიებაში ხარჯავდა დიდძალ დროსა და ენერგიას, ბოლო სამი წელია ოზურგეთის მუნიციპალიტეტი გვერდში უდგას ასოციაციას. კარგი იქნება, თუ ლანჩხუთის და ჩოხატაურის მუნიციპალიტეტები ასევე გაითვალისწინებენ მათ ტერიტორიაზე მცხოვრებ



სთავაზობს უფასო ბინას.

ამჟამად ურეკში 20 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი აგრძელებს დასვენებას, რომელიც დასრულდება 2009 წლის 15 სექტემბერს და სულ მიმდინარე სეზონზე დაისვენებს 79 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი. მათი ჩაყვანა ზღვაზე ხდებოდა ეტაპობრივად.

უნდა აღინიშნოს, რომ ბოლო წლებში სახელმწიფო პროგრამის ფარგლებში საქართველოს სხვადასხვა ქალაქებიდან სულ უფრო მეტი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი ჩამოდის ურეკში დასასვენებლად. ასე იყო წელსაც.

ურეკში დასასვენებლად მყოფ გურიის რეგიონის ინვალიდთა ასოციაციის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს სტუმრად ეწვივნენ ქუთაისიდან ურეკში დასასვენებლად ჩამოსული ყრუ-მუნჯთა საზოგადოების შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები, ამ ორგანიზაციათა ხელმძღვანელების თაოსნობით და ოზურგეთის რაიონის სპორტის განვითარების ცენტრის ფინანსური მხარდაჭერით, ურეკში "იმედის" ქალაქში, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს შორის ჩატარდა სპორტული შეჯიბრი ნარდში, შაშში და მკლავჭიდში, რომელიც მიეძღვნა რუსეთ-საქართველოს ომში დაღუპულ ქართველი ვაჟკაცების ხსოვნას. ღონისძიებაში მონაწილენი დაჯილდოვდნენ ფასიანი საჩუქრით.

მსგავსი ღონისძიებები ხელს უწყობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების როგორც დასვენებას, ასევე მათ დაახლოებას და დამეგობრებას.

რომან ლომაძე
გურიის რეგიონის ინვალიდთა
ასოციაციის თავმჯდომარე



გურჯაანში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა ცენტრი გაუქმდა

ტელეკომპანია „გურჯაანის“ ვებ-გვერდიდან (23.06.09) შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა დამოუკიდებელი ცხოვრების ხელშემწყობი ცენტრი გურჯაანში უკვე ერთი თვეა აღარ ფუნქციონირებს. ცენტრმა მუშაობა პროგრამის დასრულების გამო შეწყვიტა. კერძო პროექტს დონორი ორგანიზაციები აფინანსებდა. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დამოუკიდებელი ცხოვრების ხელშემწყობი ცენტრი ერთადერთი იყო გურჯაანში, სადაც უნარშეზღუდულები სხვადასხვა სახელობო საქმეებით იყვნენ დაკავებული. (სტილი დაცულია)

წერილი რედაქციას

ჰაჯივცემულო რედაქცია.

ნება მიბოძეთ უტრუმესი მადლობა მოგახსენით იმ ყველასთვის, რაც თქვენ ჩემთვის გააჩეთ. თქვენი წყალობით უკვე ყველასგან მივსწავლავ ჩემს ლექსებს და ნახავენ დაღის სინათლე იხილეს და ახალი სიკეთე შეიძინეს. თუ რა ბედი ეწევთ მომავალში ჩემს ესეებს, ეს უკვე თქვენს გადასწყვეტაზეა. ჟურნალი „იხილ“ -ს რედაქციამ ყველგან გააჩეთ, რომ მათ, ვისაც გახსნობათ.

ტემითა გახსნით და გაგაძლიერით იმ დღის სიხარულით, რასაც თითოეული თქვენგანი ასე უმუშევრად და დაუყვედრებლად აჩეთ ჩემთვის ბედით და ჩაგრული აღმართისათვის.

მადლობა ყველას, ყველას და ყველას. საუბრით სურვილებით და ტრამა ჰაჯივცემული.

მარინე ქაჯიანი.

P.S. ჟურნალის სარედაქციო საბჭო დიდხანს მსჯელობდა გამოქვეყნება თუ არა ეს წერილი, რომელიც მარინე ქაჯიანი ჟურნალის მკითხველებისათვის მისი შემოქმედების გაცნობის შემდეგ გამოგვიგზავნა.

ჩვენ ვერიდებოდით იმას, რომ წერილის შინაარსი, მკითხველს რედაქციის მისამართით ქება-დიდებად არ ჩაეთვალა, მაგრამ, გადამწყვეტილება დაბეჭდვაზე მიგვაღებია იმან, რომ შემოქმედებითი ნიჭის მქონე პირებისათვის მიგვეცა მორიდებისა და თავშეკავების გადალახვის სტიმული, რათა რედაქციის შესაძლებლობის ფარგლებში ყველასათვის ხელმისაწვდომი გახდეს მათი შემოქმედება და ნაფიქრ-ნაღვანი.



დღესასწაული კვართისა საუფლოსა და სვეტი-სა ღვთისბრწყინვალისა და მირონმდინარისა; მცხეთობა — სვეტიცხოვლობა 1 (14) ოქტომბერი

მცხეთაში მცხოვრები ებრაელების მეშვეობით ქვეყანაში ცნობილი გახდა ისრაელში მომხდარი მოვლენები: იესოს შობა და მოგვების თაყვანისცემა.

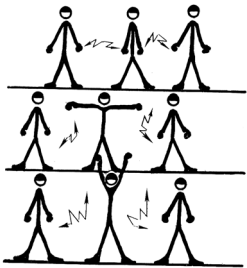
ოცდაათი წლის შემდეგ იერუსალიმიდან იუდეველთა მღვდელმთავარმა და სინედრონმა მოციქული გამოგზავნა მცხეთელ ებრაელებთან: “რომლისათვის იგი მოვიდეს მოგვნი და შესწირეს ძღვენი. აღზრდილ არს იგი და იტყუის თავსა თვსა ძედ ღმერთისა და სხუასა რასმე ახალსა სჯულსა გვქადებს და ან წარმოგვლენია მოციქული ყოველთა თანა ჰურიათ, რათა მოვიდენ მეცნიერნი სჯულისანი. მოვედით უკვე ყოველნივე მოსეს სჯულისა თანამდებნი და განვაბჭოთ მას ზედა”. ქართლიდან სინედრონის ბჭობაზე წავიდნენ ელიოზ მცხეთელი და ლონგინოზ კარსნელი. ელიოზის დედამ შვილს სთხოვა, წილი არ დაედო მესიის სისხლის დანთხევაში “რამეთუ ის არის სიტყვა წინასწარმეტყველისა და იგავი ბრძენთა თქმული”.

როცა მაცხოვარი გოლგოთაზე ჯვარს აცვეს, ელიოზის დედამ მცხეთაში გაიგონა ჩაქურჩის ხმა “საშინელითა კრჩხილებითა” დაიძახა: “მშვიდობით მეუფეობა ჰურიათაო, რამეთუ მოჰკალთ თავისა მაცხოვარი და მხსნელი და იქმენით ამიერთაგან მტერშემოქმედისა!” და მყისვე აღესრულა.

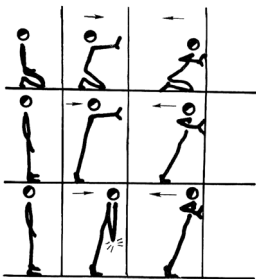
როცა უფლის კვართზე წილი ჰყარეს, ღვთის განგებულებით, იგი მცხეთელებს შეხვდა. ელიოზმა და ლონგინოზმა კვართი ქართლში წარმოასვენეს. მცხეთას მოსულ ელიოზს წინ შემოეგება დაი თუ ისი სიდონია. მან გულში ჩაიკრა კვართი მაცხოვრისა, ტირილით და გალობით მოისმინა ძმისაგან ჯვარცმის ამბავი და სული განუტევა. ეს სასწაული სწრაფად გახმაურდა მთელს ქართლში. მომსვლელებმა იხილეს, რომ სიდონიას გაციებული მკლავებიდან კვართი ვერ მოაშორეს. ელიოზმა სიდონია წმინდა კვართთან ერთად დაკრძალა. საფლავზე კვიპაროსის ხე ამოვიდა. შემდეგ ამ წმინდა ადგილზე აღაშენეს დიდებული ტაძარი (სვეტიცხოველი), სადაც იმართება დღესასწაული მცხეთობა — სვეტიცხოვლობა.

გკითხველს ვთავაზობთ ადამიანის ფიზიკური თვისებების (ძალის, სისწრაფის, ბამ-
ქლეოვის, სიმაღლის და მოქნილობის) განმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსებს, რომ-
ლებიც შეუძლიათ გამოიყენონ ოჯახის პირობებში ვარჯიშისათვის.

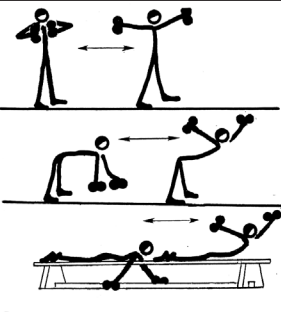
ქალის განმავითარებელი ვარჯიშები



- 1.1. ს.მ.(საწყისი მდგომარეობა) ფეხშლით დგომი—ხელში გვიჭირავს ხელის მტევნის განმავითარებელი ესპანდერები.
დავალება — ხელის მტევნით ესპანდერების მოჭერა და გაშლა.
2. იგივე განმკლავში.
3. იგივე ზემკლავში.



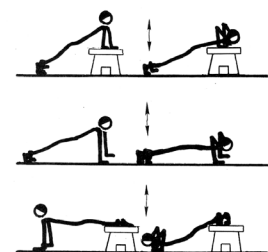
- 2.1. ს.მ. მუხლებით დგომი, პირით კედლისკენ 0,5-07 მ. დაშორებით. დავა-
ლება — კედელზე ყრდნობა ხელების მოხრით და გაშლით.
2. იგივე, მხოლოდ ფეხზე დგომში კედლიდან 0,5 მ. დაშორებით.
3. იგივე, მხოლოდ კედელზე ფეხზე დგომში ყრდნობამდე წინ ტაშის შემოკვ-
რით.



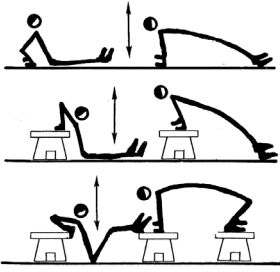
- 3.1. ს.მ. ფეხშლით დგომი. შესაბამისი წონის ჰანტელები ორივე მოხრილი
ხელით გვიჭირავს მკერდის წინ.
დავალება — ხელების განმკლავი, იდაყვებში მოხრაგაშლით.
2. იგივე, მხოლოდ ს.მ. ფეხშლით წინწინეცი.
3. იგივე, მხოლოდ ტანვარჯიშულ სკამზე მუცელზე წოლით მდგომარეო-
ბაში.



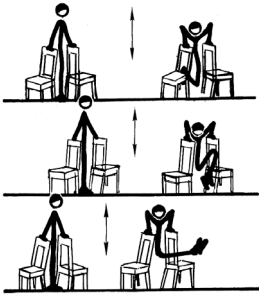
- 4.1. ს.მ. ფეხშლით დგომი. შესაბამისი წონის ჰანტელები ორივე მოხრილი ხე-
ლით გვიჭირავს მხრების ზემოთ.
- დავალება — ჰანტელების აწევა ხელების მოხრა-გაშლის ხარჯზე.
2. იგივე, მხოლოდ ტანვარჯიშულ სკამზე ჯდომში.
3. იგივე, მხოლოდ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.



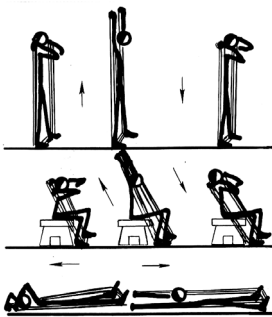
- 5.1. ს.მ. ტანვარჯიშულ სკამზე ორივე ხელებით ყრდნობა. ფეხები გაზიდუ-
ლია უკან და ცერებით ეყრდნობა იატაკს.
- დავალება — ხელების მოხრა-გაშლით ტანვარჯიშულ სკამზე ტანის აწევა
(აჭიმვა). სუნთქვა არ შევიკავოთ. ჩასუნთქვა ხელე ბის მოხრამდე. ამოსუნთქვა
გაშლამდე.
2. იგივე, მხოლოდ ზედა და ქვედა კიდურებით იატაკზე ყრდნობით.
3. იგივე, მხოლოდ ფეხები დადებულია ტანვარჯიშულ სკამებზე, ხელებით
ვეყრდნობით იატაკს.



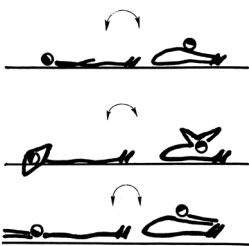
- 6.1 ს.მ. იატაკზე ჯდომი. ხელებით ზურგს უკნიდან ვეყრდნობით იატაკს. დავალება — ზურგს უკან ყრდნობის მგომარებაში ხელების მოხრა-გაშლით.
2. იგივე, მხოლოდ ტანვარჯიშულ სკამზე ხელების ყრდნობით.
 3. იგივე, მხოლოდ ორ ტანვარჯიშულ სკამზე ხელების და ფეხების ყრდნობით.



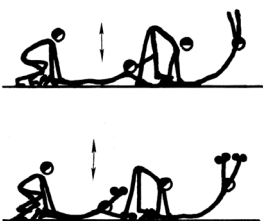
- 7.1. ს.მ. ორ სკამს შორის ფეხზე დგომი. ორივე ხელებით ვეყრდნობით სკამების ზურგს.
- დავალება — სკამების ზურგზე ბჯენში ხელების მოხრა და მუხლებში ჩაჯდომა (ხელების გამართვის დროს ჩასუნთქვა, ამოსუნთქვა ხელების მოხრის დროს).
- 2 იგივე, მხოლოდ მუხლებში მოხრილია ფეხები
 - 3 იგივე, მხოლოდ სკამის ზურგზე ბჯენში



- 8.1. ს.მ. ფეხშლით დგომი. ხელები თავისუკან მოხრილია იდაყვებში. ორივე ხელით გვიჭირავს ელასტიური ბანტის ბოლო. ხოლო ელასტიური ბანტის შუაში ვეყრდნობით ფეხებით.
- დავალება — ხელები მოვხაროთ და გავშალოთ სახსრებში ისე, რომ არ დაუშვან ძირს იდაყვები.
2. იგივე, მხოლოდ ტანვარჯიშულ სკამზე ჯდომში.
 3. იგივე, მხოლოდ იატაკზე წოლით მდგომარეობაში.



- 9.1. ს.მ. იატაკზე ზურგზე წოლა. ხელები ტანის გასწვრივ.
- დავალება — წინზნექი, ხელების გამართული ფეხის თითებთან მიტანა, საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებით.
2. იგივე მხოლოდ ხელების თავთან მიტანით .
 3. იგივე მხოლოდ ხელები მალლა ზემკლავით წინზნექი.



- 10.1. ს.მ. პირველი პარტნიორი წევს მუცელზე. ორივე ხელის განმკლავი. მეორე პარტნიორი ჩაჯდომა, ხელებით აწვება პარტნიორის ფეხების წვივებს.
- დავალება — პირველი პარტნიორი ერთდროულად წელში იზნიქება,თავი უჭირავს მალლა,ხელების ზემკლავი უკან გაზნექით (გადატანით);
2. იგივე, მხოლოდ პირველ პარტნიორს ხელში უჭირავს 1-2 კგ წონის ჰანტელები.
 3. იგივე, მხოლოდ პირველ პარტნიორს ხელში უჭირავს 2-3 კგ. წონის ჰანტელები.

ქართული ქვისთაღიანი ხიდები

აჭარაში დაცული ქვისთაღიანი ხიდები სამხრეთ-დასავლეთ საქართველოს ადრე-ფეოდალური ხანის მატერიალური კულტურის ძეგლთა საყურადღებო ჯგუფს შეადგენს. ბოლო დროის მონაცემებით კი მათი რიცხვი 25-მდე აღწევს. ამ ხიდების მშენებლობის საკითხებზე სხვადასხვა აზრია გამოთქმული. ზოგი ფიქრობს, რომ მათი მშენებლობა თამარის ხანას ეკუთვნის. ნ.ბერძენიშვილი მიუთითებს, რომ ყველა ისინი (ქვისთაღიანი ხიდები) არ შეიძლება იყოს თამარის ხანის და მისი ნამოღვანარი. მათში, უეჭველია, არაერთია უფრო ძველი ხანის.

აჭარაში დაცული ქვისთაღიანი ხიდები ჭეშმარიტად ქართული სტილის ხიდებია. წარსულში იყო ცდები, რომ ისინი ხან ვენეციურად და ხან გენუელთა მიერ ნაგებ ხიდებად მიეჩინათ, მაგრამ მეცნიერებმა, მათ შორის უცხოელმა სწავლულებმაც აღიარეს, რომ ქვისხურობაში ქართველებს თვითმყოფადი კულტურა და სტილი აქვთ, ეს კულტურა მათი შემოქმედებით განვითარების ნაყოფია და ამ დარგში მათ ბიზანტიელებსაც კი გადააჭარბეს.

ბებია-ბაბუების მიერ ნასწავლი მეტეოროლოგია

— ტოროლებს ადრე მოფრენა თბილი გაზაფხულის მაუწყებელია. თუ ტოროლის გალობა განთიადიდანავე არ ისმის — განვიმდება.

— თუ ფრთოსნები ბუდეებს მზიან მხარეზე აკეთებენ, გრილ ზაფხულს ელოდე.

— თოლიების ხშირი ბანაობა ავდრის მომასწავებელია.

სიცოცხლე მხოლოდ მაშინ არის კარგი, როდესაც სიყვარულის სხივითაა გამთბარი.

გოეთე

ქართველი ტანმოვარჯიშეები პირველად 102 წლის წინათ (1907) გამოჩნდნენ პრალის საერთაშორისო შეჯიბრებაში, 1912 წელს კი, ისევ პრალაში, 393 გუნდიდან მათ საპრიზო ადგილები ფაიკავეს.

პიზაიკა

შემდეგი რუსული ტერმინების ქართული შესატყვისებია: “კრიჟოვნიკს” — ხურტყმელი ენოდება, “მალინას” — ყოლო, “ჩერნიკას” — მოცვი, “ბრუსნიკას” — წითელი მოცვი, “ჩორნაია სმაროდინას” — შავი მოცხარი.

სადგამს, რომელშიც სანთელს ამაგრებენ, სასანთლე კი არა, შანდალი ეწოდება.

აღრუ დაუჯდა

ქართული ხალხური გამოთქმაც, ანიშნავს: გაიმარჯვა, მოიგო, წარმატება მოიპოვა, ბედს ეწია. ბავშვები რომ კოჭაობენ ვისი კოჭის მოღრმავებული ნაწილი — აღრუ მალლა მოექცევა, ხოლო მეორე მხარე — თოხანი — დაბლა, ეს გამარჯვებულად ითვლება. აღრუ დაუჯდა, აღრუზე დაუჯდაო.

ხის ლობეს მესერი ჰქვია, რკინისას — გისოსი ან ცხაური, ქვისას — ყორე, აგურისას — გალავანი.

რატომ ვამბობთ: თელავი

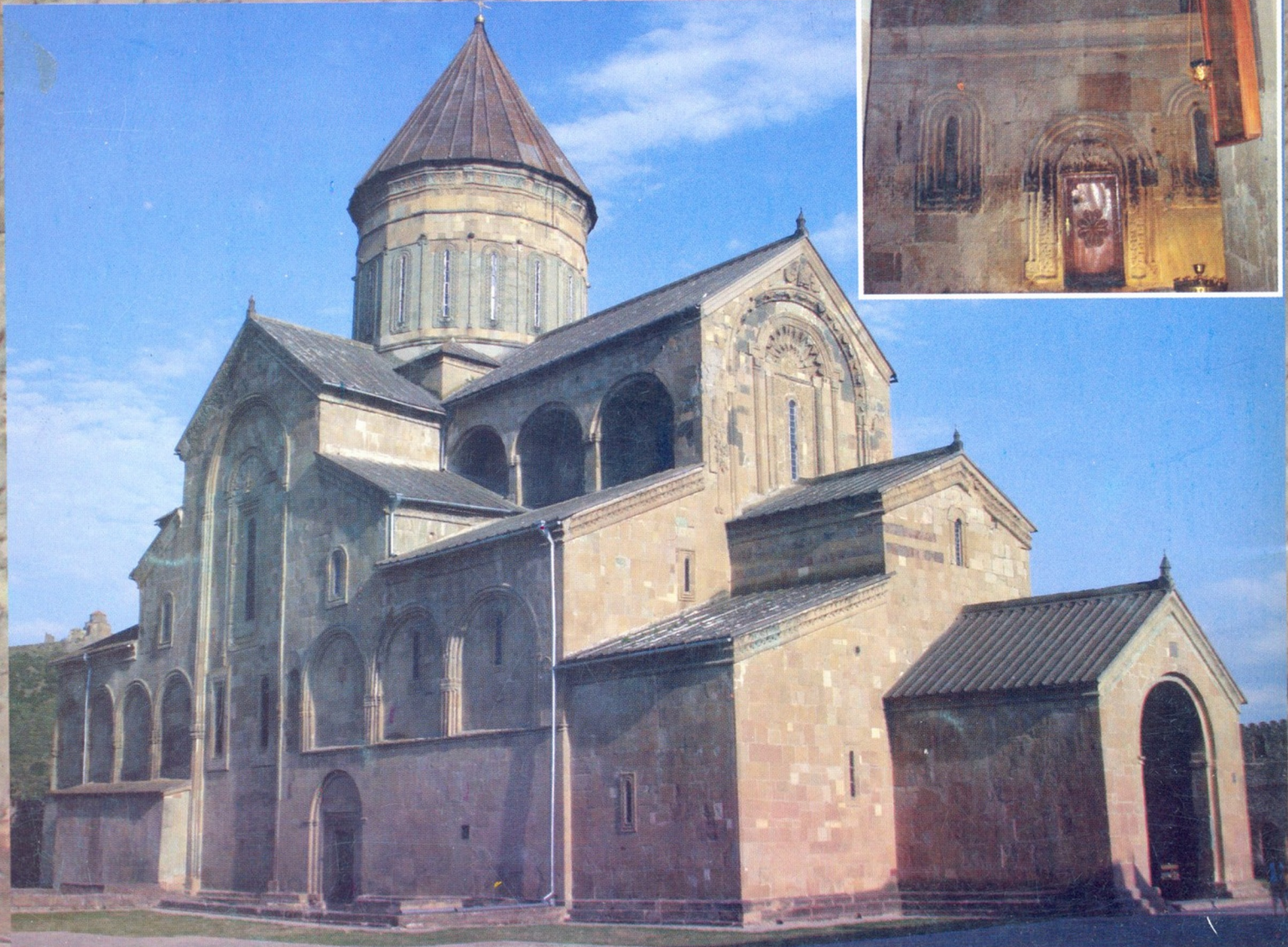
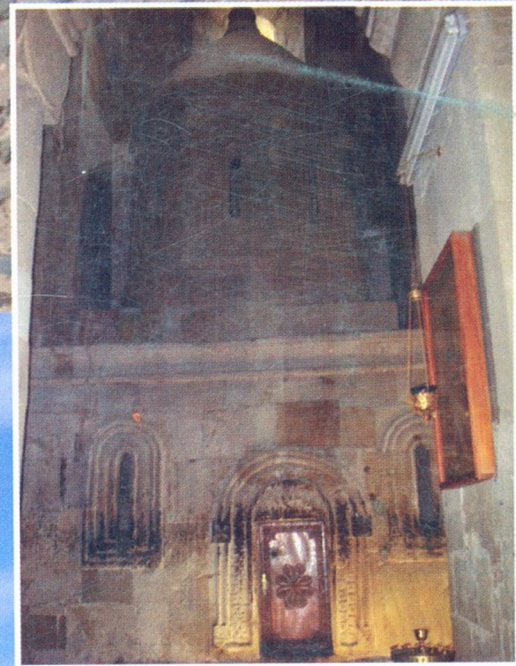
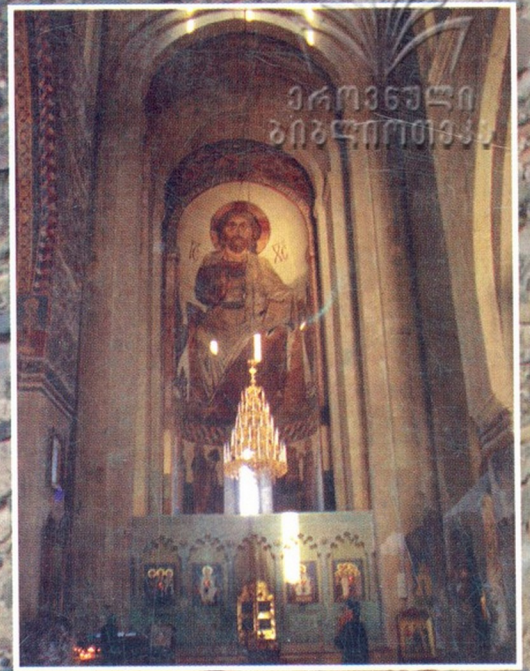
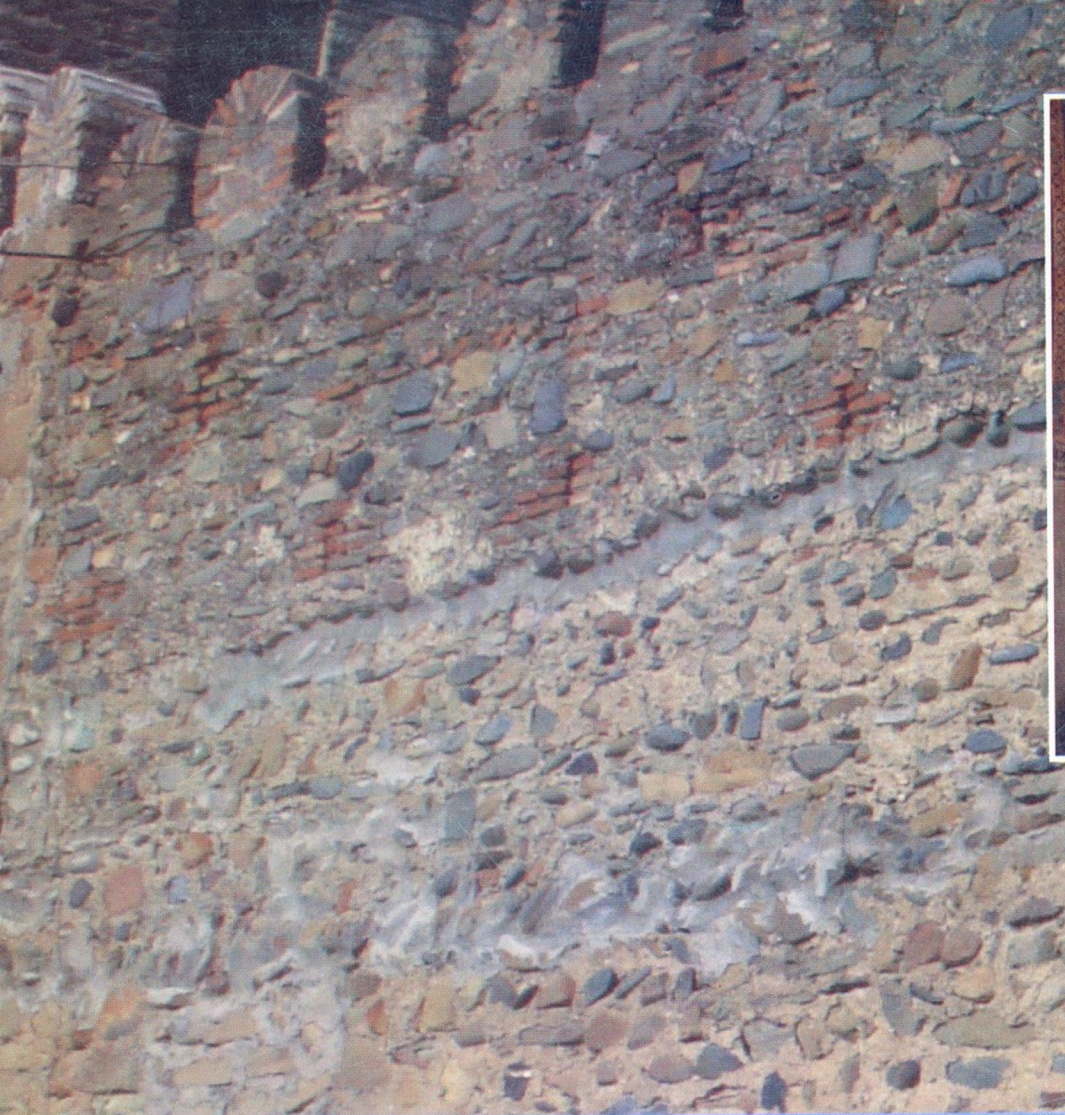
მეცნიერული ეტიმოლოგია განმარტავს, რომ „თელავი” წარმოშობილი უნდა იყოს მცენარე თელასაგან — ავ სუფიქსის დართვით. ამრიგად, თელავი ნიშნავს თელიანს, თელებით მდიდარ ადგილს. მართლაც, ისტორიულად თელავის მიდამოები მდიდარი ყოფილა თელებით.

— ვინც ბევრს გპირდება, ნაკლებად უნდა მიენდო.

შორაციუსი

— ვიდრე ძალი ძვალს ღრღნის, ნუ მიეკარები.

კოროჩნიკი



ISBN 1987-7161