

იხილი¹³ +



ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის

1713
2009

№ 10, დეკემბერი, 2009



3 კვირის განმავლობაში
დაჯიშვის საჩივრების დროს

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

სარქდაქციო საბჭო

თეიმურაზ მიქიაშვილი
კარლო მუშკუდიანი

მთავარი რედაქტორი

თეიმურაზ მიქიაშვილი
ტელ 893335887

**გამომცემელი
რედაქტორი:**

კარლო მუშკუდიანი
ტელ.: 897203960

დოზაიწერი

გიორგი ჯვარშიშვილი

გამომცემელი:

კავშირი „იმედი+“

**საკონტაქტო
ონფორმაცია**

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

თვალსაჩინო პერსპექტივა2
ადამიანის უფლებათა ევროპული სასამართო.....4
შესაძლებლობა და უძღურება6
შვიდი ვარჯიში ხერხემლისათვის8
ექიმი პროფესიით უნდა იყოს ოსტატი, მეცნიერი და
ხელოვანი 9
თაფლი, როგორც ნუგბარი და წამალი..... 10
ყველა ერთის წინააღმდეგ..... 12
პოეზია..... 13
რეაბილიტაციის დამხმარე საშუალებები 14
დახმარებას ითხოვს ინვალიდ მენარმეთა
დასაქმების კავშირი..... 19
კონფერენცია ვარშავაში20
სპორტის ამბები21
ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში22
კრუნჩხვები, სპაზმები და მათი პროფილაქტიკა25
ავადმყოფის მოვლისათვის საჭირო ნივთები.....26
ვიეტნამელი ექიმები გვირჩევენ27
წერილი რედაქციას.....28
შეკითხვა რედაქციას29
მსოფლიოში ყველაზე ახალგაზრდა მილიარდელი29
კანონი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა
სოციალური დაცვის შესახებ30
მოზაიკა32

ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანის პირველ და ბოლო გვერდზე:
3 დეკემბერი ინვალიდთა საერთაშორისო დღეა.



იბეჭდება ფონდი ღია საზოგადოება-
საქართველოს მხარდაჭერით

ჟურნალი გამოდის 2009 წლის იანვრიდან

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

თვალსაჩინო პერსონაჟები

თეიმურაზ კობახიძე

მიმდინარე წლის 14 ნოემბერს შერატონ მეტეხ პალასში კოალიციამ “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის” ჩაატარა კრება, სადაც განიხილეს კოალიციის მიერ წამოწყებული პროექტების განხორციელების მიმდინარეობა. კრებას ესწრებოდნენ კოალიციაში შემავალი არასამთავრობო საინველიდო ორგანიზაციები. ბოლოს თავის რიგებში მიიღო ორი ახალი წევრი, ღვთისშვილთა კავშირი და კავშირი “იმედი პლიუსი”. კრების შემდეგ შევხვდით სიტყვებში გამომსვლელებს და გავესაუბრეთ.

ირინა ინასარიძე — პროექტის “თანაბარი შესაძლებლობის განვითარების ხელშეწყობა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისათვის” კოორდინატორი.

ქალბატონო ირინა, რას გვეტყვით იმ აქტივობების შესახებ, რომელიც ჩაატარა კოალიციამ “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის” ფედერაცია “გადავარჩინოთ ბავშვებთან” ერთად მიმდინარე პროექტის ფარგლებში?



ჩვენ დავასრულეთ USAID-ის ხელშეწყობით წამოწყებული თანაბარი შესაძლებლობის განვითარების ხელშეწყობა შეზღუდული შესაძლებლობის

მქონე ადამიანებისათვის პროექტის მიმდინარეობის სამი წელი, სადაც წამყვანი ორგანიზაცია იყო ფედერაცია “გადავარჩინოთ ბავშვები”, ხოლო პარტნიორი ორგანიზაცია, კოალიცია “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის”, და კიდევ გაფორმდა ერთწლიანი ხელშეკრულება, რაც იმას ნიშნავს, რომ ინტერესი ინველიდობის მიმართ კვლავ ძალაში რჩება. ამასთან ერთად, შემოგვემატა ახალი პარტნიორი ორგანიზაცია, მაკლეინის ასოციაცია ბავშვებისათვის, რომელიც აქტივობებს ახორციელებს თერჯოლის რაიონში.

კოალიცია ახორციელებს კომუნიკაციის მოდულს სმენის არმქონე და სმენადაქვეითებული ბავშვებისათვის. ისევ პრობლემად რჩება სმენის არმქონე ადამიანებისათვის სკოლების განვითარების საკითხი. გასულ წლებში ქუთაისსა და თბილისში ჩვენ გავაკეთეთ ყრუ და სმენადაქვეითებული ბავშვების სკოლა-ინტერნატების შეფასება და ამ შეფასების საფუძველზე

გამოიკვეთა, რომ ბავშვების სწავლებისათვის გამოიყენება ძალიან მოძველებული მიდგომები და მათი აკადემიური დონე ძალიან ჩამორჩება იმ დონეს, რომელიც ამ სკოლებში ახლებური მიდგომების შედეგად შესაძლებელია მიღწეულიყო.

“გადავარჩინოთ ბავშვები”-ს საქართველოს ბიუროს მიერ გამოცხადებულ რამოდენიმე კონკურსის შედეგად ორივე სკოლაში შეიქმნა თითო-თითო მულტიმედია ცენტრული გუნდი და დაკომპლექტდა ყველა იმ სპეციალისტით, რომლებიც საჭიროა პროექტის განხორციელებისათვის. ამ სკოლებში მიზნობრივ ჯგუფებს წარმოადგენენ 1-6 კლასების მოსწავლეები. თბილისის სკოლაში ჩართულია 91, ხოლო ქუთაისის სკოლაში 30 მოსწავლე. ამ მულტიმედია ცენტრული ჯგუფის მიერ ყოველ მოსწავლეზე ჩატარდება შეფასება და მხოლოდ ამ დასკვნების შედეგად განხორციელდება ინდივიდუალური მიდგომები თითოეულ მოსწავლეზე. რაც მთავარია ამ პროცესში ჩართული იქნება უცხოელი ექსპერტი, რომელიც 7 თვის მანძილზე იმუშავებს ორივე სკოლის პედაგოგებთან (თითოეულ სკოლაში 3-3 თვე). აღნიშნული სკოლებიდან შეირჩევა 12-12 პედაგოგი, რომლებსაც მთელი სამი თვის მანძილზე ჩაუტარდება პრაქტიკაზე დაფუძნებული ტრენინგები. ექსპერტი გაკვეთილებსაც დაესწრება, პედაგოგებს მისცემს კონკრეტულ რჩევა-დარიგებებს და ასწავლის ახლებური მიდგომებს. პედაგოგები შერჩეული იქნებიან კონკურსის შედეგად და მიეცემათ სერთიფიკატი. მიმდინარე პროცესში აქტიურად ჩართულია საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო, რომლის ხელმძღვანელთაც გაიცემა სერთიფიკატები. იმ პედაგოგებს, როლებიც გაივლიან ტრენინგებს, პერიოდულად კიდევ ჩაუტარდებათ მცირეოდენი ტესტირება-გამოცდები, რათა, საბოლოოდ მათი ცოდნა იყოს ისეთი კვალიფიციური, რომ მათ შეძლონ სხვა პედაგოგებს გაუზიარონ თავიანთი ცოდნა და გამოცდილება.

გარდა იმისა, რომ გვექნება შეფასების ახალი მეთოდები და ახალი მიდგომით შეფასებული ბავშვები, გვეყოლება აგრეთვე კვალიფიციური პედაგოგიური კადრები, რომლებიც ახლებური მეთოდებით იმუშავებენ სკოლებში.

აგრეთვე დაგეგმილია აღნიშნულ სკოლებში რესურსოთახების მოწყობა. ყოველი რესურსოთახი გარემონტდება და შესაბამისად აღიჭურვება.

გასულ წლებში ქუთაისის ორ სკოლაში დაინერგა ინკლუზიური სწავ-



ლების მოდელი, რომელიც საკმაოდ წარმატებით განხორციელდა და იმისათვის, რომ არ დაიკარგოს მიღწევები, რომელიც ამ სკოლებში არსებობს, დაგვრჩა მხოლოდ კონსულტაციების და მონიტორინგის ფუნქციები. ამასთან ერთად, რომ გვექონდეს ზუსტი ინფორმაცია ჩატარებული და მიმდინარე მუშაობის შედეგების შესახებ, დაგვემილია მივლინებები, ვიზიტები და კონსულტაციები.

რაც შეეხება თერჯოლას, ეს არის ამომწურავი და მდგრადი სოციალური რეაბილიტაციის სერვისი თერჯოლის რაიონში მცხოვრები ინვალიდობის მქონე ბავშვებისათვის და მათი აქტივობები ძირითადად მოიაზრება ამ ბავშვებთან ინდივიდუალური მიდგომით. იქვე მოქმედებს სატელეფონო ცხელი ხაზი, სადაც ხდება სასწრაფო ინფორმაციის მიღება სხვადასხვა საჭიროებების შესახებ. დაგვემილია როგორც ბინაზე მომსახურება, ასევე ცენტრშიც, სადაც ამ ბავშვებს მიაწვდიან სერვისს.

გიორგი ძნელაძე, კოალიციის “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის” პრეზიდენტი.

ბატონო გიორგი, კოალიციის კრებაზე თქვენ განიხილეთ ერთობ საინტერესო საკითხი, რომელიც ეხებოდა ინვალიდობის მსოფლიო ინსტიტუტისა და კოალიციის ერთობლივი პროექტის მუშაობას. ფართო საზოგადოებისათვის საინტერესო იქნებოდა ინფორმაცია ამ პროექტის შესახებ. რას გვეტყვით ამის თაობაზე?

ინვალიდობის მსოფლიო ინსტიტუტთან ერთად კოალიცია ახორციელებს პროექტს, რომელიც ორ ნაწილს მოიცავს. პირველი ნაწილია საინვალიდო ეტლების წარმოება, მეორე კი მოიცავს ეტლით მო-



სარგებლე ადამიანების ადვოკატირებას და ინფორმაციის მიწოდებას. ვეცდებით ეტლების წარმოების პრეზენტაცია მოვანყოთ 3 დეკემბერს, ინვალიდთა საერთაშორისო დღეს. რაც შეეხება თვით ეტლებს, წარმოებული იქნება ე.წ. ყველგანმავალი ეტლები, რომელიც დიდი

პოპულარობით სარგებლობს. საწარმო უკვე დამთავრების პროცესშია. ჩვენ მიგვაჩნია, რომ დაფინანსება მოხდეს ვაუჩერული სისტემით. ვისაც ეტლის საჭიროება გააჩნია მიიღებს ვაუჩერს. ამის შემდეგ მას შეუძლია ვაუჩერი გადასცეს იმპორტიორს და მიიღოს იმპორტით შემოტანილი ეტლი, ან მოიტანოს წარმოებაში, სადაც მას გაუკეთებენ ისეთ ზემოთხსენებული მოდელის ეტლს, რომელიც ზომანონაში მოერგება მომხმარებელს და მის გემოვნებას დააკმაყოფილებს. ასე, რომ დარწმუნებული ვართ მომხმარებელი აუცილებლად მოიტანს ვაუჩერს ამ წარმოებაში. რაც მთავარია საწარმოში დასაქმებული იქნება ეტლით მოსარგებლე 6 ადამიანი.

თბილისში არსებულ საწარმოს ექნება ორი სახელოსნო-ფილიალი გორსა და ზუგდიდში. სადაც ამ პროექტს ახორციელებენ ეტლით მოსარგებლე ადამიანები.

24 ნოემბრიდან ფუნქციონირებას იწყებს სასწავლო ცენტრი, სკოლა. მანამდე კი 15 დან 23 ნოემბრამდე ამერიკიდან ჩამოდის ამ საქმის 6 სპეციალისტი, რომლებიც ერთი თვის განმავლობაში ქართველ სპეციალისტებს შეასწავლიან ეტლის წარმოების ხელოვნებას. უნდა ითქვას, რომ ეს სწავლება არ იქნება ეპიზოდური ხასიათის მატარებელი. ეს სპეციალისტები პერიოდულად კვლავ ჩამოვლენ და ამ სკოლაში ასწავლიან ეტლის წარმოების უახლოეს ტექნოლოგიებს. ჩვენ ვეცდებით, რომ ამ წარმოებაში დასაქმდეს რაც შეიძლება მეტი ინვალიდობის მქონე პირი და გამოუშვათ მაღალი ხარისხის პროდუქცია, რომელიც ტოლს არ დაუდებს მსოფლიო სტანდარტებს.

მკითხველს უნდა ვუთხრათ, რომ საწარმოში არის აგრეთვე მექანიკური საამქრო, რომელიც განწყობილია ყველანაირი დაზგადანადგარებით. ამ საამქროში მომხმარებელმა შეუძლია შეუკვეთოს ნებისმიერი რამ, რომელიც ადაპტირებული იქნება ნებისმიერი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირზე მისი ინდივიდუალობის ყველა ნიუანსის გათვალისწინებით. მაგალითად მაგიდა, სკამი, ავეჯი, ხელჯოხი, ყავარჯენი და ა.შ. მოკლედ, ყველაფერი, რომელიც გამოსაყენებელი იქნება ნებისმიერი ინვალიდობის მქონე პირისათვის. წარმოება გამოუშვებს აგრეთვე შესაბამის ლიფტებს, ამწეებს და ა.შ.

რატი იონათამიშვილი, კოალიციის პიარმენეჯერი და გამგეობის წევრი.

ბატონო რატი, რა გეგმები გაქვთ 3 დეკემბრისათვის?

— 3 დეკემბრის აღსანიშნავად კოალიციას “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის” გარკვეული გეგმები გააჩნია. ვგეგმავთ გიორგი გვიშიანის დოკუმენტური ფილმის — პრეზენტაციას. ამ ფილმის სახელწოდებაა “როგორ ინგრევა კედელი” და მასში წარმოდგენილია ინვალიდობის ყველა ფორმა. წამოწეულია ისეთი თემები, როგორიცაა განათლება, დასაქმება, დამოუკიდებელი ცხოვრების ფილოსოფიის თემა, საუბარი არის სოციალურ მოდულზე და ვფიქრობთ, რომ შეიქმნა საკმაოდ საინტერესო პროდუქცია. ჩემი აზრით, ამ ფილმის მნახველი ადამიანი აუცილებლად შეიცვლის დამოკიდებულებას ინვალიდობის მიმართ. ფილმის მიზანი და ამოცანა სწორედ ის არის, რომ ამაღლდეს საზოგადოების ცნობიერება და დამოკიდებულება ინვალიდობის მიმართ. საზოგადოებისათვის მისაღები გახდეს ის ყველაფერი, რაც ინვალიდობას ეხება. დაამსხვრიოს და ჩააბაროს ისტორიას ის წარმოდგენები და სტერეოტიპები, რომლებიც ჯერ კიდევ საზოგადოებაში არსებობს. აქვე უნდა აღვნიშნო, ეს თემა იმდენად აქტუალურია, რომ აღნიშნული ფილმი საქართველოს ყველა სატელევიზიო არხმა ხშირად უნდა აჩვენოს და ფართო საზოგადოებას მიაწოდოს ის,

რაც ფილმი ისახავს მიზნად, თორემ მარტო პრეზენტაცია, თუნდაც მრავალმა ადამიანმა იხილოს, ეფექტს ვერ მოიტანს. ერთი სიტყვით ეს ფილმი და საერთოდ, ინვალიდობის თემას მიძღვნილი ყველა ფოტოსურათი და პუბლიკაცია მივიწყების თაროზე არ უნდა შემოიღოს და რაც შეიძლება ხშირად შევახსენოთ საზოგადოებას.



ამ ფილმის პრეზენტაცია-სთან ერთად მოვანყობთ 2010 წლის კალენდრის პრეზენტაციას, რომელშიც აისახება 12 წარმატებული ისტორია. ამ კალენდრის შესადგენად ჩვენ დიდი ხნის მანძილზე ვმუშაობდით. პროექტის განსახორციელებლად მუშაობს ფოტოგრაფი ბესო დარჩია, რომელმაც ინვალიდობის მქონე 12 წარმატებულ ადამიანზე მოამზადა ფოტოსესიები და ეს ფოტოსესიები აისახა კალენდრის თითოეულ თვეში. ანუ, ყოველი თვე წარმოადგენს ერთ წარმატებულ ეპიზოდს. ვფიქრობთ, ეს კალენდარი საკმაოდ საინტერესო იქნება საზოგადოებისათვის, რადგან მასში წინ წამოწეულია ოპტიმიზმი, სიძლიერე, შეუპოვრობა, მიზნისაკენ

სწრაფვა და სილამაზე. გადმოცემულია ის ყველაფერი, რაც ფასეული და მიღებულია ჩვენი თანამედროვე ცხოვრებისათვის. ამას ემატება საქართველოს პარლამენტის მიერ 2008 წლის 4 დეკემბერს მიღებული დადგენილება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური ინტეგრაციის კონცეფციის შესახებ, რომელიც წიგნის სახით გამოვეცით.

არის კიდევ იდეა, რომლის განხორციელებისათვისაც ვმუშაობთ. ჯეოსელის დაფინანსებით ფოტოგრაფი ინა ბოლქვაძე, რომელიც საინვალიდო ეტლით სარგებლობს, ამზადებს სიუჟეტს, სადაც ჩვენი ქვეყნის ულამაზესი მანდილოსნები ჩასხდებიან საინვალიდო ეტლებში და გადაიღებენ სურათებს. მისი გამოფენა მოხდება ფილარმონიის ფოიეში და ამით ჩვენ გვსურს საზოგადოებას შევახსენოთ, რომ ინვალიდის ეტლი, რომელიც არის ინვალიდობის მქონე ადამიანებისათვის გადაადგილების დამხმარე საშუალება, მისაღები იყოს საზოგადოებისათვის და მას მოეკიდონ ისე, როგორც ჩვეულებრივ მოვლენას.

ადამიანის უფლებათა ევროპული სასამართლო

გაბრძენა, დასაწყისი №9

კითხვა-პასუხი

სასამართლოს სამდივნო

მოცემული კითხვა-პასუხი სასამართლოს სამდივნოს მიერ არის მომზადებული. მისი მიზანია, ზოგადი ინფორმაცია მიანოდოს მკითხველს სასამართლოს მუშაობის შესახებ. დანვრილებითი ინფორმაციისათვის, მკითხველს შეუძლია, სასამართლოს ინტერნეტ-გვერდზე გაეცნოს სამდივნოს მიერ მომზადებულ სხვა საბუთებს (www.echr.coe.int), პირველ რიგში კი - სასამართლოს რეგლამენტს.

როგორ უნდა მივმართო სასამართლოს, თუ მიმაჩნია, რომ დაირღვა კონვენციით გათვალისწინებული ჩემი უფლებები?

ამისათვის, სასამართლოს უნდა გაუგზავნოთ წერილი, რომელშიც ნათლად მიუთითებთ თქვენი საჩივრის საგანს (ამ შემთხვევაში, სასამართლო შესავსებად გამოგიგზავნით საჩივრის ფორმას), ან უკვე შევსებული საჩივრის ფორმა2 შემდეგ მისამართზე: The Registrar European Court of Human Rights Council of Europe F-67075 Strasbourg Cedex

2. საჩივრის ფორმა შეგიძლიათ ამოებეჭდოთ სასამართლოს ინტერნეტ-გვერდიდან.

• სასამართლოს შეგიძლიათ მიწეროთ მის ერთ-ერთ ოფიციალურ ენაზე (ინგლისური და ფრანგული) ან რომელიმე ხელშემკვრელი სახელმწიფოს ოფიციალურ ენაზე.

• თუ საჩივარს ფაქსის საშუალებით წარადგენთ, ის შემდეგ ფოსტითაც უნდა გააგზავნოთ;

• ნუ ჩახვალთ სტრასბურგში თქვენი საქმის მოსათხრობად. ეს არ დააჩქარებს თქვენი საჩივრის

განხილვას და ვერც იურიდიულ კონსულტაციას გაგიწევენ;

• სასამართლოს სამდივნომ შეიძლება მოგთხოვოთ თქვენს საჩივართან დაკავშირებული დამატებითი საბუთების, ინფორმაციისა თუ ახსნა-განმარტების წარმოდგენა;

• თუ ხელთ გაქვთ საჩივრის ფორმა, გულდასმით და გარკვევით უნდა შეავსოთ იგი და რაც შეიძლება სწრაფად გააგზავნოთ. მასში მითითებული უნდა იყოს: ფაქტებისა და სასარჩელო მოთხოვნების მოკლე შინაარსი; კონვენციით გათვალისწინებული იმ უფლებების ჩამონათვლი, რომლებიც, თქვენი აზრით, დაირღვა;

• სამართლებრივი დაცვის ის საშუალებები, რომლებიც გამოიყენეთ;

• თქვენს საქმეში გამოტანილი ყველა გადაწყვეტილების ასლი (ეს საბუთები უკან არ დაგიბრუნდებათ. ამიტომ, მხოლოდ ასლები გამოგზავნეთ); და თქვენი, როგორც მომჩივნის, ან თქვენი წარმომადგენლის ხელმოწერა.

• თუ არ გსურთ თქვენი ვინაობის გამჟღავნება, დაუყოვნებლივ შეატყობინეთ ამის შესახებ სასამართლოს დამოუთითეთ მიზეზები. თავმჯდომარე გადანყვეტს, არის თუ არა ეს მოთხოვნა საფუძვლიანი.

• საწყის ეტაპზე, ადვოკატის ყოლა აუცილებელი არ არის. თუ მაინც გსურთ, რომ სასამართლოში საჩივარი წარმომადგენლის მეშვეობით შეიტანოთ, საჩივრის ფორმას მის სახელზე სათანადოდ შევსებული და ხელმოწერილი რწმუნება უნდა დაურთოთ.

ძირითადად როგორია განხილვის პროცედურა?

• პროცედურა წერილობითია. თქვენ წერილობით გაცნობებენ სასამართლოს ნებისმიერი გადანყვეტილების შესახებ. საქმის ზეპირი განხილვა გამოწვევის შემთხვევებში ხდება.

• საქმის განხილვა უფასოა.

• მართალია, საწყის ეტაპზე, ადვოკატის ყოლა არ მოგეთხოვებათ, მაგრამ ეს აუცილებელი იქნება, როგორც კი თქვენი საჩივარი მოპასუხე მთავრობას გაეგზავნება. თუმცა, საჩივრების უმრავლესობა მიუღებლად ცხადდება ისე, რომ მისი მთავრობისთვის გაგზავნა არ ხდება საჭირო.

• თქვენ მხოლოდ საქმის წარმოებისათვის აუცილებელი ხარჯების განევა დაგჭირდებათ (ადვოკატის ჰონორარი, საჩივრის შედგენისთვის საჭირო მასალების მოძიება, მიმონერა და ა.შ.).

• საჩივრის შეტანის შემდეგ, შეგიძლიათ მოითხოვოთ იურიდიული დახმარება. იურიდიული დახმარება არ ხდება ავტომატურად და დაუყოვნებლივ; ის პროცედურის მომდევნო ეტაპზე შეიძლება გაგენიოთ.

როგორ მიმდინარეობს საქმის განხილვის პროცესი?

• პირველ რიგში, სასამართლომ უნდა გადანყვეტოს, მისაღებია თუ არა თქვენი საჩივარი. ეს ნიშნავს, რომ საქმე უნდა აკმაყოფილებდეს კონვენციით დადგენილ გარკვეულ მოთხოვნებს (იხ., ზევით, „რა პირობებს უნდა ვაკმაყოფილებდე სასამართლოში საჩივრის შესატანად?“). თუ ეს მოთხოვნები არ არის დაკმაყოფილებული, თქვენი საჩივარი მიუღებლად იქნება ცნობილი. თუ თქვენი საჩივარი რამდენიმე სასარჩელო მოთხოვნას შეიცავს, სასამართლომ შეიძლება ერთი ან მეტი მათგანი მისაღებად მიიჩნიოს, სხვები კი უარყოს.

• თქვენი საჩივრის ან ერთი რომელიმე სასარჩელო მოთხოვნის მიუღებლად ცნობის შესახებ გადანყვეტილება საბოლოოა და გასაჩივრებას არ ექვემდებარება.

• თუ თქვენი საჩივარი ან ერთი რომელიმე სასარჩელო მოთხოვნა მისაღებად იქნა მიჩნეული, სასამართლო მოუწოდებს მხარეებს (თქვენ და მოპასუხე სახელმწიფოს), მორიგებით დაასრულონ პროცედურა. თუ მორიგება არ შედგა, სასამართლო შეუდგება საქმის არსებითად განხილვას, რათა დაადგინოს, დაირღვა თუ არა კონვენცია.

რამდენ ხანს მომიწევს ლოდინი?

საქმეთა მოზღვაგების გამო, შესაძლოა, ერთი წელი გავიდეს, სანამ სასამართლო თქვენი საჩივრის პირველად განხილვას შეუდგება. ზოგიერთი საჩივარი შეიძლება სასწრაფოდ იქნეს მიჩნეული და რიგ-

გარეშე განიხილონ. ეს ხდება განსაკუთრებით მაშინ, როცა მომჩივანს დაუყოვნებელი ფიზიკური საფრთხე ემუქრება.

რას შეიძლება ველოდე ჩემი საჩივრის განხილვის შედეგად?

თუ სასამართლო დაადგენს, რომ კონვენცია დაირღვა, მას შეუძლია „სამართლიანი დაკმაყოფილების“ სახით ფულადი კომპენსაცია მოგანიჭოთ ზოგიერთი სახის ზიანის ასანაზღაურებლად. გარდა ამისა, სასამართლომ შეიძლება მოითხოვოს, რომ მოპასუხე სახელმწიფომ საქმის წარმოებასთან დაკავშირებული ხარჯები აგინაზღაუროთ. თუ სასამართლო დაადგენს, რომ დარღვევას ადგილი არ ჰქონია, თქვენ არ მოგიწევთ დამატებითი ხარჯების განევა (მაგალითად, მოპასუხე სახელმწიფოს მიერ საქმის წარმოებისათვის გაღებული ხარჯები).

ვთხოვთ, გაითვალისწინოთ:

• სასამართლო არ არის უფლებამოსილი, გააუქმოს ეროვნული გადანყვეტილებები ან კანონები;

• სასამართლოს გადანყვეტილებათა აღსრულება სასამართლოს უფლებამოსილებაში არ შედის. გადანყვეტილების აღსრულებაზე პასუხისმგებელია ევროპის საბჭოს მინისტრთა კომიტეტი³, რომელიც აკონტროლებს მის შესრულებას და უზრუნველყოფს შესაბამისი ფულადი კომპენსაციების გადახდას.

რისი გავლენა არ შეუძლია ჩემთვის ადამიანის უფლებათა ევროპულ სასამართლოს?

• ადამიანის უფლებათა ევროპული სასამართლო არ არის უფლებამოსილი, შეასრულოს საპეალაციო ინსტანციის როლი ეროვნულ სასამართლოებთან მიმართებაში. ის საქმეების ხელახალ განხილვას არ აწარმოებს და მათ შიდა სასამართლოების გადანყვეტილებათა გაუქმება, შეცვლათუ გადასინჯვა არ შეუძლია.

• სასამართლო თქვენს სასარგებლოდ ვერ იშუამდგომლებს ხელისუფლების იმ ორგანოსთან, რომელსაც თქვენ უჩივით. თუმცა, გამონაკლის შემთხვევებში, როდესაც მომჩივანს ფიზიკური ზიანის სერიოზული საფრთხე ემუქრება, სასამართლომ სახელმწიფოს შეიძლება მიუთითოს შესაბამისი სახის დროებითი ღონისძიება.

• სასამართლო არ დაგეხმარებათ საჩივრის შესადგენად იურისტის პოვნაში ან მისთვის ჰონორარის გადახდაში.

• სასამართლოს არ შეუძლია, მოგანოდოთ რაიმე ინფორმაცია იმ სახელმწიფოში მოქმედი კანონების თაობაზე, რომლის წინააღმდეგაც საჩივარია მიმართული. დამატებითი ინფორმაცია ადამიანის უფლებათა ევროპული სასამართლოს შესახებ შეგიძლიათ მოიძიოთ მის ინტერნეტგვერდზე: www.echr.coe.int

ადამიანის უფლებათა ევროპულ სასამართლოს შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ ელექტრონული ფოსტის მეშვეობით, შემდეგ მისამართზე: webmaster@echr.coe.int

3. მინისტრთა კომიტეტი შედგება წევრი სახელმწიფოების საგარეო საქმეთა მინისტრებისგან ან მათი წარმომადგენლებისგან.

შესაძლებლობა და არა უძლურება

თამარ ბახტაძე, ნანი ყავლაშვილი (მედი. მეცნ. კანდიდატი),
ქეთევან ნემსაძე (მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი,
მ. გურამიშვილის სახელობის პედიატრიული
კლინიკის დირექტორი)

ბაზაბრძელება, დანაწესი №9

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები და მათი მშობლები

ოჯახი სადაც ერთი ან რამდენიმე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვი იზრდება, მრავალ პრობლემას აწყდება. ბავშვის დაბადება პათოლოგიით – ხშირად ბავშვისა და მშობლებისათვის ამ მოვლენის აღქმისა და მასთან ადაპტირების რთული, ხანგრძლივი პროცესის მხოლოდ დასაწყისია.

მშობლების განცდები აღნიშნული ფაქტის მიმართ პირობითად 6 ეტაპს მოიცავს:

1. შოკი;
2. უარყოფა;
3. დანაშაული და რისხვა;
4. სირცხვილი;
5. დეპრესია;
6. მიღება;

მშობლებისთვის აღნიშნული მოვლენა მხოლოდ პირველი კრიზისული მომენტი იმ ხუთიდან, რომელთა დაძლევაც მოუწევთ მათ. პირობითად გამოყოფენ შემდეგ კრიზისულ პერიოდებს:

1. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვის დაბადება
2. მისი თვითდამკვიდრების საჭიროება
3. განათლების პროცესის დაგეგმვა
4. გარდატეხის ასაკი
5. ზრდასრული ასაკისათვის მზადება

ასეთი ბავშვისადმი დამოკიდებულების მიხედვით არსებობს მშობელთა რამდენიმე ტიპი:

I ზედმეტად მზრუნველი მშობლები – ხშირად შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვი, მოზარდი და ზრდასრული ადამიანი მშობელთა ზღვარგადასული მზრუნველობის ქვეშ ექცევა, რაც არც თუ იშვიათად ბავშვის ხასიათის ისეთი არასასურველი თვისებების ჩამოყალიბების მიზეზი ხდება, როგორიცაა ჭირვეულობა, სიჯიუტე, პასიურობა, განურჩევლობა გარშემო მომხდარი მოვლენების მიმართ. ასეთ ბავშვებში მკვეთრად ქვეითდება საზოგადოებასთან ურთიერთობის მოთხოვნილება, თვითმომსახურების უნარჩვევების დაუფლების, თამაშის და სხვა აქტივობების სურვილი.

II “უყურადღებო” მშობლები – რომლებიც, თავიდან

იცლებენ ბავშვზე განსაკუთრებულ მზრუნველობას, მათ ნაადრევად გამოაქვთ დასკვნა, რომ მათი შვილი უიმედოა და ვერასდროს შესძლებს “ნორმალურ საზოგადოებაში” ცხოვრებას, აქედან გამომდინარე ერიდებიან მის ურთიერთობას სხვა ბავშვებთან, არ აქცევენ ყურადღებას მის განათლებას, რაც ესოდენ აუცილებელია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვისათვის, საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმალურად გამოვლენისა და სრულფასოვან პიროვნებად ჩამოყალიბებისათვის.

III “დაბნეული” მშობლები – რომლებიც სასოწარკვეთილებაში ვარდებიან იმის გამო, რომ მაგ: ბავშვი განიცდის სირთულეებს წოვასა და ყლაპვის დროს. მისი გარეგნობისა და რეაქციების (გალიმება, ლულუნი) გამოხატვის უუნარობის გამო ისინი ვერ ეალერსებიან და ეფერებიან მას. ამდენად, ბავშვის წინაშე დგება კიდევ ერთი დაბრკოლება: მშობლებთან სრულფასოვანი კავშირის უკმარისობა.

IV “სასტიკი” მშობლები – ზოგიერთ მშობელს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე შვილთან ურთიერთობისას გაუმართლებლად მკაცრი პოზიცია უკავია. ისინი მოითხოვენ მისგან ყველა დავალებისა და ვარჯიშის უნაკლო შესრულებას და არ ითვალისწინებენ მის ფიზიკურ და გონებრივ შესაძლებლობებს. არც თუ ისე იშვიათად მიმართავენ დასჯის სხვადასხვა მეთოდებსაც. ასეთი მოპყრობის შედეგად ბავშვის ფიზიკური და ფსიქიური მდგომარეობა უფრო მეტად უარესდება, რამაც შესაძლოა გამოიწვიოს ძილის დარღვევა, შარდის შეუკავებლობა, კრთომები და კრუნჩხვებიც კი.

მშობლები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა ფსიქო-პედაგოგიური დახმარების ძირითადი მონაწილეები უნდა გახდნენ, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი, ამა თუ იმ მიზეზის გამო არ დადის სასწავლო დაწესებულებაში. ოჯახში ოპტიმალურად ორგანიზებული

პირობების არსებობა ბავშვის წარმატებული განვითარების, სწავლის და შემდგომი სრულფასოვანი ცხოვრების საწინდარია. ასეთი გარემოს შექმნისათვის ოჯახის წევრებმა აუცილებელია, იცოდნენ:

• ბავშვის შესაძლებლობანი და განვითარების პერსპექტივები

• მიზანმიმართული კორექციული მეცადინეობების ორგანიზება



• ცხოვრებისათვის აუცილებელი უნარ-ჩვევების გამომუშავება.

როდესაც მშობლები საბოლოოდ რწმუნდებიან, რომ მათი შვილი ჩამორჩება გონებრივ თუ ფიზიკურ განვითარებაში, რჩევისათვის ექიმს მიმართავენ, აინტერესებთ, როგორი სათამაშოები და როგორი ნივთები სჭირდება მას, რადგან მიაჩნიათ, რომ მათი შვილი განსხვავებულია და არაფრით არ წააგავს “ნორმალურ” ბავშვებს, მაგრამ “ნორმალური” ბავშვის მშობელი არ ეკითხება ექიმს და არც სპეციალურ ლიტერატურაში ეძებს, თუ როგორი ინტერესები აქვს მის შვილს, უბრალოდ, თვალს ადევნებს ბავშვის თამაშს და იცის, რომელი სათამაშო მოსწონს და რომელი არა, დედა ხედავს, საითკენ მიუწევს პატარას გული და არჩევანში ეხმარება. რასაკვირველია, სპეციალისტის კონსულტაციები მნიშვნელოვანია, მაგრამ როგორც ყველა მშობელმა, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვის მშობელმაც თვითონ უნდა განსაზღვროს, საკუთარი შვილის ინტერესები, დაგვერწმუნეთ, იგი არაფრით განსხვავდება ყველა დანარჩენისგან. თუ ყურადღებით მიადევნებთ თვალს, ადვილად მიხვდებით, რა ანიჭებს მას კმაყოფილებას. ბავშვს სჭირდება ის სათამაშოები, რაც მას მოსწონს, იმ ბავშვებთან ურთიერთობა, ვისთანაც თავს თავისუფლად და კარგად გრძნობს. ირგვლივ მყოფთ იგი უნდა უყვარდეთ და იღებდნენ ისეთს როგორც არის. ჯეროვნად უნდა აფასებდნენ მის დადებით თვისებებს, ეს მას ჰაერით სჭირდება.

შობლების მიერ უნდა მოხდეს ბავშვის (მისი შესაძლებლობის გათვალისწინებით) აქტიური ჩართვა ოჯახის ყოველდღიურ ცხოვრებაში. მუშაობა უნდა მიმდინარეობდეს იმ მიმართულებით, რომ მან იცოდეს არა მხოლოდ თვითმომსახურება (დამოუკიდებლად ჭამა, ჩაცმა), არამედ ჰქონდეს გარკვეული მოვალეობანი (სუფრის გაშლა, ჭურჭლის ალაგება). ამის შედეგად მას გაუჩნდება:

- ინტერესი შრომისადმი;
- საკუთარ ძალებში რწმენა;
- სიხარულის შეგრძნება, რომ იგი საჭიროა.

ზოგიერთი მშობელი იმის შიშით, რომ ბავშვი დავარდება, გატყუებს ჭურჭელს ან არასწორად ჩაიცვამს, არ აძლევენ დამოუკიდებლად რაიმეს გაკეთების საშუალებას, რასაც მისი პასიურობა მოსდევს. იგი უარს ამბობს დავალების შესრულებაზე, არ შეუძლია კოლექტიური თამაშის წესების დაცვა. ამდენად, ბავშვისთვის სირთულეების თავიდან აცილების სურვილი, მასზე მუდმივი ზრუნვა, ყველაფრისაგან დაცვა, რამაც შესაძლოა გული დაწყვიტოს, განაპირობებს ბავშვის რთულ მდგომარეობაში ჩაყენებას მრავალი წლის მანძილზე.

მოთმინება, ორგანიზებულობა და გამძლეობა – ოჯახში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვის აღზრდის მთავარი პირობებია.

მონყვეტილია რა ცხოვრების ჩვეულ რიტმს, მცირედი შეზღუდვის მქონე ბავშვთა უმრავლესობაც კი “იკარგება” იმ გარემოში, სადაც ჩვეულებრივ მისი თანატოლები ცხოვრობენ. ეს რომ არ მოხდეს, ამისათვის:

- ბავშვის რაიმე სახის შეზღუდვა არ უნდა გახდეს

ოჯახის წევრების სასონარკვეთილ ბაში ჩავარდნის მიზეზი;

• ოჯახის მთელი ყურადღება უნდა იყოს მიმართული არა შეზღუდვისაკენ, არამედ შესაძლებლობების განვითარებისაკენ;

მშობელი უნდა ცდილობდეს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვს ადრეული ასაკიდანვე ჰქონდეს კონტაქტი მის “ჯანმრთელ” თანატოლებთან.

გასათვალისწინებელია ისიც, რომ ამ კატეგორიის ბავშვებისათვის უცხო საგნებისა და მოვლენების გაცნობა უნდა მოხდეს დიდი სიფრთხილით, არ უნდა გადაიტვიტონ ზედმეტი ემოციებით, მაგ: სანამ ბავშვს ვაჩვენებთ რომელიმე შინაურ ცხოველს, აუცილებელია, მოვუთხროთ მასზე და ვაჩვენოთ სურათებზე.

საკუთარი შეზღუდვებისა და შესაძლებლობების შეფასებისადმი დამოკიდებულების მიხედვით შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებს პირობითად 3 ჯგუფად ყოფენ:

I ჯგუფი: ბავშვები, რომლებიც აცნობიერებენ დაავადების სიმძიმეს, ამასთანავე:

• ამ ბავშვებს ნათლად ესმით, რომ მათ წინაშე მდგარი სირთულეების დაძლევა პირდაპირ დამოკიდებულებაშია საკუთარ მონდომებასთან, ფიზიკური დისკომფორტისა და ზოგჯერ ტკივილის მიუხედავად ისინი ხალისით ესწრებიან სამკურნალო ფიზიკულ ტურულ მეცადინეობებს, დადიან ლოგოპედთან, ასრულებენ სპეციალისტების ყველა რეკომენდაციას.

• ისინი აგრეთვე გამოირჩევიან მუდმივი მისწრაფებით, დაეუფლონ რაც შეიძლება რთულ უნარ-ჩვევებს.

• მათთვის ადმახასიათებელია მიღწეული წარმატებების ადეკვატური შეფასება.

II ჯგუფი:

ეს ბავშვებიც ასევე ნათლად აცნობიერებენ მათი დაავადების სიმძიმეს, მაგრამ არაფერს აკეთებენ საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესებისათვის.

III ჯგუფი:

ამ ბავშვებს საკუთარი გონებრივი შესაძლებლობების შეზღუდვის გამო არ შესწევთ საკუთარი მდგომარეობის აღქმისა და გაცნობიერების უნარი.

მათი ჩართვა აქტიურ ცხოვრებაში მხოლოდ უფროსების ძალისხმევითაა შესაძლებელი.

• ოჯახის პირობებში ეს პროცესი უნდა დაიწყოს აქტივობის ისეთი სახეებით, როგორიცაა თამაში და ელემენტარული შრომა.

• ბავშვის ცხოვრებაში 3-4 წლის ასაკიდან შრომის ჩართვისა და შრომითი უნარ-ჩვევების თანდათანობითი დაუფლების შედეგად ფორმირდება მათი გონებრივი, ფიზიკური და მორალური თვისებები.

• დავალებების თანდათანობითი გართულება (რა თქმა უნდა, ბავშვის შესაძლებლობების გათვალისწინებით) მასში აყალიბებს ხასიათის სიმტკიცეს და მიზანსწრაფვას.

ამასთანავე იმისათვის რომ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვს ჩამოუყალიბდეს ადეკვატური თვითშეფასების უნარი, უფროსების მიერ უნდა მოხდეს მისი მოქმედებების შედეგების შე-

ფასება და ნახალისების სხვადასხვა ფორმების გამოყენება, განსაკუთრებით იმ შემთხვევებში, როდესაც ბავშვი ძალიან ცდილობდა ამა თუ იმ დავალების შესრულებას.

აუცილებელია აგრეთვე, რომ მან აღიქვას საკუთარი თავი ისეთად როგორც არის, რათა თანდათან ჩამოეყალიბდეს სწორი დამოკიდებულება საკუთარი შეზღუდვებისა და შესაძლებლობების მიმართ. ამ შემთხვევაშიც წამყვანი როლი მშობლებს ეკისრებათ. სწორედ, მათი რეაქციითა და დამოკიდებულების მიხედვით წარმოადგენს იგი თავის თავს:

- ან როგორც ინვალიდს, რომელსაც არ გააჩნია ცხოვრებაში აქტიური ადგილის დაკავების არანაირი შანსი;
- ანდა პირიქით, როგორც ადამიანს, რომელსაც შესწევს წარმატების მიღწევის უნარი.

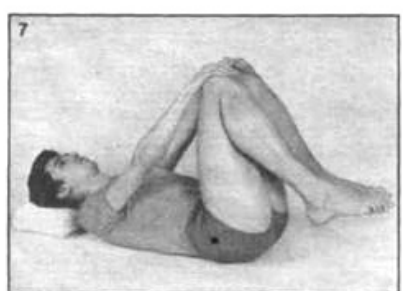
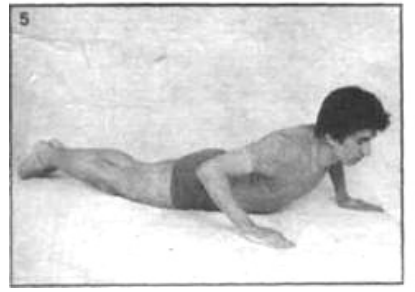
მშობლებმა უნდა გაითავისონ და ბავშვებსაც შთააგონონ, რომ შეზღუდვა მისი პიროვნების მხოლოდ ერთ-ერთ მხარეს წარმოადგენს და რომ მას ამის გარდა აქვს ბევრი სხვა ღირსებაც. არავითარ შემთხვევაში მშობლებს არ უნდა ჰქონდეთ “სირცხვილის” გრძნობა ასეთი შვილის გამო, მაშინ ბავშვიც არ ჩათვლის საკუთარ შეზღუდვას ნაკლად და არ იგრძნობს თავს არასრულფასოვან ადამიანად. იგი არ იქნება ეგოცენტრული, სიამოვნებით შეასრულებს მისთვის შესაძლებელ ყველა სამუშაოს და სიხარულით შეხვდება ყველა მიღწეულ უმნიშვნელო წარმატებასაც კი. ყოველივე ეს მისცემს მას საშუალებას, იცხოვროს მდიდარი შთაბეჭდილებებითა და დადებითი ემოციებით სავსე ცხოვრებით.

ბაბრქელვა ვაშლავ ნომერში

შვილი პარჯიში ხერხემლისათვის

ეს კომპლექსი კარგი საშუალებაა ხერხემლის წელის ნაწილის ოსტეოხონდროზის პროფილაქტიკისათვის. ეს ვარჯიშები ჩართეთ დილის ჰიდიენურ ტანვარჯიშში და შეასრულეთ ყოველდღიურად. მის შესრულებას არ სჭირდება ბევრი დრო, სამაგიეროდ მოაქვს დიდი სარგებელი – თქვენს ხერხემალს მისცემს ელასტიურობას და მიქნილობას ხანდაზმულობის პერიოდშიც კი.

1. ტანვარჯიშულ ღერძზე კიდი ან ნახევრადკიდი 5-10 წამი.
2. ს.მ. დგომი. დოინჯი. ზნექები წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ. გაიმეორეთ 10-ჯერ ყოველ მხარეს.
3. ს.მ. დგომი. დოინჯი. თეძოს წრიული ტრიალი. შესრულდეს ყოველ მხარეს 10-ჯერ.
4. ს.მ. მუხლებზე დგომი. გამართული ხელებით იატაკზე ყრდნობა, ღრმა ჩაჯდომი, საჯდომით შევეხოთ ქუსლებს, თავით შევეხოთ იატაკს, ხელები გავშალოთ ბოლომდე. დავბრუნდეთ სანყის მდგომარეობაში. გავიმეორეთ 15-20-ჯერ. (სურათი 4)
5. ს.მ. მუცელზე წოლა, მოხრილი ხელებით ვეყრდნობით იატაკს. გამართეთ ხელები, ტანის სიმძიმე გადიტანეთ ხელებზე და აინიეთ ისე, რომ ფეხები იატაკს არ ასცდეს. გაიმეორეთ 10-15-ჯერ. (სურათი 5)
6. ს.მ. მუხლებზე დგომი. გამართული ხელებით ვეყრდნობით იატაკს. ზურგი მაქსიმალურად ანიეთ მაღლა ისე, რომ ხელები არ მოსცილდეს იატაკს. დაუბრუნდით სანყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 10-15-ჯერ. (სურათი 6)
7. ს.მ. ზურგზე წოლა. მოხრილი ფეხები მიიტანეთ მკერდამდე. გაიმეორეთ 10-15-ჯერ. (სურათი 7)



ვარჯიშები პერისტალტიკის გაუმჯობესებისათვის

1. მუცლის პრესი რიტმული დაჭიმვა. ჩაზიდოთ ძალდატანებით თეძოსაკენ (აქტიურად და პასიურად);
2. ეტლ-სავარძელში ჯდომი. ტანის ბრუნე მარჯვნივ და მარცხნივ. ამ მოძრაობას ვეხმარებით ხელების გვერდზე ერთდროული გაქნევით;
3. ნახევრად ჩავისუნთქოთ ჰაერი. მუცელი შევიწოვოთ ნახევარდაძაბვით და მკვეთრი მოძრაობით გამოუშვათ უკან. ვარჯიშის შესრულება შეიძლება დგომში, დამჯდარი და დანოლილ მდგომარეობაში. გავიმეორეთ 5-10 ჯერ.
4. სიგმისებური ნაწლავის გარემასაყი. მკვეთრი პალპირებით ვაკეთებთ მასაჟს ჭიპის 5-7 სმ-ით მარცხნივ. კეთდება 30-40 ძლიერი დაჭერა.

ექიმი-პროფესიით უნდა იყოს ოსტატი, მეცნიერი და ხელოვანი

ივორ დოლიძე

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



მსოფლიოში კაცობრიობის სიცოცხლის გადარჩენა მედიცინას ევალება, მედიცინას კი თავის მსახურად ექიმის პროფესია ეგულება. მედიცინა, თუ გავიხსენებთ პროფესორ ვ. ბოგოლიუბოვის გამონათქვამს, “არის ცხოვრების ენციკლიპედია... ვინ სხვა, თუ არა ექიმი, ხედავს

.. . დაბადებას, სიცოცხლეს და სიკვდილს, ჯანმრთელობას და დაავადებას, ტკივილით მიყენებულ ტანჯვას და სიხარულს, და ყოველივე ეს — სულ ახალი ფორმებითა და გამოვლინებით!”. თავისი პროფესიული ფუნქციების შესასრულებლად ექიმს მოეთხოვება არა მარტო კაცთმოყვარეობა და ცოდნა, არამედ კულტურაც (ზოგადი გაგებითაც კი). ის თავისი სპეციფიკით უშუალოდ დაკავშირებულია სხვადასხვა სპეციალობის, სხვადასხვა ინტელექტისა და განათლების ადამიანებთან და ამიტომაც ის უნდა იყოს ყოველმხრივ განვითარებული.

ექიმის პროფესიული მრავალმხრივი განათლება და მისი შრომითი მოღვაწეობის პროფილით შესრულებული ნამუშევრით ის შეიძლება წარმოგვიდგეს, როგორც ოსტატი და თუ ეს შრომითი ნაღვანი სხვა ადამიანს მიაჩნება ესთეტიკურ სიამოვნებას — ის ხელოვანი ხდება და თუ, ის მის მიერ შესრულებულ სამუშაოს მეცნიერულად გაანალიზებს — მეცნიერად მოგვევლინება. აქედან გამომდინარე, ადამიანის დაავადების ბუნების დადგენის მიზნით ნებისმიერი შემეცნებითი პროცესი და ექსპერიმენტული მეთოდების (ცხოველებზე, ადამიანებზე, თვით ექიმი თავის თავზე) გამოყენება მედიცინაში, წარმოდგება, როგორც მეცნიერება. მაშინ, როდესაც ექიმი, დაავადების უამრავი სიმპტომებიდან (სინდრომებიდან) გამოარჩევს ძირითად კლინიკურ ნიშნებს და დასვამს სარწმუნო დიაგნოზს, განსაზღვრავს მკურნალობის ეფექტურობას — კლინიკური მედიცინა წარმოდგება, როგორც ხელოვნება. ეს კი, თავის მხრივ, მიიღწევა ექიმის მეცნიერული მომზადებით და მისი პირადი ინტუიციით, რომელიც მან შეიძინა პრაქტიკული გამოცდილების დაგროვების გზით.

ექიმის პროფესიისათვის მიუღებელია გადატანითი მნიშვნელობით “ანგარებითი ქორწინება”, თუ მას არ გააჩნია წმინდა ადამიანური ნამუსი, თავის პროფესიისადმი პასუხისმგებლობის გრძნობა და დიდი კაცთმოყვარეობა. ექიმს არ აქვს უფლება იყოს ცუდი სპეციალისტი. ცნობილია პროფესორ ვ. დანილევსკის გამონათქვამი იმაზე, თუ მხატვარი ქმნის ცუდ სურათს, მას საერთოდ არ იყიდიან, ცუდ ნიგნს მარტივად კითხვას არ დაუნყებენ, ხოლო ექიმის შეცდომებზეა დამოკიდებულია ავადმყოფის ჯანმრთელობა და სიცოცხლე.

ჯერ კიდევ XII—XIII საუკუნეების მიჯნაზე გამოჩენილმა ექიმმა და ფილოსოფოსმა მაიმონიდმა თავის ნაშრომში — “ექიმის ყოველდღიური ლოცვა” — ჩამოაყალიბა ექიმის მუშაობის ეთიკური ნიშნები, რომელიც შემდეგნაირად იწყებოდა: “. . . ყოვლისშემძლეო, — გააკეთე ისე, რომ ჩემს ნებისმიერ მსჯელობაში და მოქმედებაში ვიყო ზომიერი, გარდა ცოდნისა, რადგან მინდა გაუმძღარი ვიყო სწავლაში . . . მომეცი ძალა, ნებისყოფა, ნიჭი, ისე გავაფართოო ჩემი ცოდნა, რომ შეეძლოს სულსა ჩემსას შეცდომების აღმოჩენა და მისი შეცნობა . . .”

ცნობილი თერაპევტი ვ.ოსლერი თვლიდა, რომ მედიცინა არის მეცნიერებაზე დაფუძნებული ხელოვნება, რომლის სრულყოფისათვის საჭიროა სიყვარული. დიდმა კლინიცისტმა ა.ბილიბინმა ასეთი შედარება მოიყვანა: “გულს შეიძლება სხვადასხვაგვარად შევხედოთ. ერთი ადამიანის მტკიცებით გული მშვენიერებისაკენ გვიხმობს, თრთოლავს ამაღლებული გრძნობებისაგან, მეორე კი — მონყალებით გვიხსნის იმას, რომ გული კუნთია, რომელიც სისხლს მილაკებში გადატუმბავს და ამის წყალობით ქსოვილი იკვებება . . .”. ამ ერთმანეთისაგან განსხვავებული ორი აზრისაგან თვალნათლივ მოჩანს მედიცინაზე შეხედულებათა “გადაკვეთა”, როგორც მეცნიერებაზე და ხელოვნებაზე.

ცნობილია, რომ რუსული ინტელიგენციის სიამაყე ანტონ ჩეხოვი იყო მწერალიც და ექიმიც, მაგრამ ამასთან ის ექიმობას უპირატესობას ანიჭებდა. როცა მწერალს ერთხელ უსაყვედურეს, თუ რატომ უთმობდა ის ნაკლებ ყურადღებას ლიტერატურას, მან იუმორით უპასუხა — “მედიცინა ჩემი კანონიერი ცოლია, ლიტერატურა კი საყვარელი. . .”. ანდრე მორუას გამოთქმით — “ექიმსა და მწერალს ძალიან ბევრი აქვთ საერთო: ორივე ისწრაფვის გამოიტანოს ის რაც მატყუარა გარეგნობის მიღმა იმალება”.

სახელგანთქმული მწერალი ლევ ტოლსტოი თავის წერილში “შრომა, სიკვდილი და ავადმყოფობა”, მიგვითხრობს ძველ ინდურ ლეგენდაზე, რომლის მიხედვით ღმერთმა ადამიანებს იმიტომ წარუგზავნა ავადმყოფობა, რომ ჯანმრთელებს ებრალებოდეთ ავადმყოფები და ეხმარებოდეთ მათ, რომ შემდგომში, როცა ავად გახდებიან ისინი, ასევე მოეხმარონ მათ ჯანმრთელები.

ექიმის პროფესია თავის ცხოვრებისეული შინაარსით ახლოსაა მწერლის პროფესიასთან და ამიტომაც მათ ხშირად უწოდებენ “ადამიანთა სულების ექიმებს”. ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნეში ცნობილმა ექიმმა რ. რობერმა დიდი რაოდენობით შეაგროვა მხატვრული ლიტერატურა მწერლების მიერ თავიანთი გმირების დაავადებების კლინიკური მიმდინარეობის აღწერით და წარმატებით დაიცვა სადოქტორო დისერტაცია თემაზე: “მედიკო-ლიტერატურული კლინიკა”.

გერმანელმა მეცნიერმა ვ.ლებრანდმა მრავალი მაგალითის შეგროვების საფუძველზე აღნიშნა, რომ “ექიმის პროფესიას თავისი ბუნების ხასიათით გააჩნია მუსიკალობა”. ექიმები, ისეთი სადიაგნოსტიკო საშუალებების გამოყენებით, როგორცაა აუსკულტაცია (მოსმენით გასინჯვა) და პერკუსია (კაკუნით გასინჯვა) ადგენენ ფილტვებისა და გულის დაავადების დიაგნოზს იმ ტონალობითა და ხმიანობით, რასაც გამოსცემს გულმკერდის ღრუში განთავსებული ორგანოები ყურით მოსმენისას და თითებით კაკუნის შედეგად. ეს კი, თავისთავად, მოითხოვს ექიმისაგან განსაკუთრებულ სმენას.

ექიმი თავის მოღვაწეობის პერიოდში უნდა იმალლებდეს, როგორც თავის პროფესიულ, ისე ზოგადსაკაცობრიო განათლების დონეს. ცნობილი ექიმი

ტ.კელანოვსკი სამართლიანად აღნიშნავდა: “ექიმი, რომელიც წიგნს არ კითხულობს, თვით ავადმყოფობაზე საშიშია”. ამ მხრივ საყურადღებოა, 1967 წელს პარიზში გამართული დეონტოლოგთა XI საერთაშორისო კონკურსის წინადადება, სადაც ჰიპოკრატეს ფიცს ერთადერთი წინადადება მიმატებოდა: “ვფიცავ, ვისწავლო მთელი სიცოცხლის მანძილზე”. ამასთან, დროსაც მოაქვს თავისი ცვლილებები, რომლის დასტურად მიგვაჩნია 21-ე საუკუნის მედიკოსების (ევროპისა და ამერიკელი ექიმების უმრავლესობით) გადაუდებელი მოთხოვნა, შეიცვალოს ადრე არსებული ჰიპოკრატეს ფიცი, რომლის ტექსტი უნდა შეესაბამებოდეს თანამედროვე ეთიკურ ფასეულობებს და დღევანდელი რეალობას. ტექსტის გადასინჯვა მოითხოვს გენეტიკისა და კლონირების დარჩებულმა განვითარებამაც, რომელიც საჭიროებს ეთიკური და იურიდიული საკითხების დროულ, ერთმნიშვნელოვანი გადაწყვეტილების მიღებას.

ამგვარად, გამომდინარე ზემოაღნიშნულიდან ნაწილობრივად შევეცადეთ გაგვეშუქებინა ექიმის პროფესიული საიდუმლოება, მისი განსაკუთრებული სიახლოვე ხელოვნებასთან. ამ მხრივ, მისასალმებელია ისიც, რომ საქართველოში სხვადასხვა მიმართულების ხელოვანთა (მხატვრები, მოქანდაკეები, მწერლები, ექიმები, კომპოზიტორები და ა.შ.) საუკეთესო ნაწილი გაერთიანებული არიან მეტად უნიკალური სამეცნიერო საზოგადოების მოღვაწეობაში, წარმოდგენილს ჰუმანიტარულ და სახელოვნებო მეცნიერებათა აკადემიის სახით. ამ ორგანიზაციაში ექიმები, ხელოვნების სხვა წარმომადგენლებთან ერთად, ეუფლებიან ზოგადსაკაცობრიო კულტურის მიღწევებს თავის დარგში მოპოვებულ წარმატებებთან ერთად.

თაფლი, როგორც ნუჯარი და წამალი

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ცნობილია თაფლის დიდი მნიშვნელობა ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმოქმედების ამაღლების საქმეში. ჯერ კიდევ ანტიკური ხანის მეცნიერები ჰიპოკრატე, პითაგორა, დემოკრიტე, არისტოტელე და სხვანი, ძალიან აფასებდნენ თაფლის მარგებლობის და სამკურნალო თვისებებს. შუა საუკუნეებში მოღვაწე განთქმული ექიმი, ავიცენა წერდა: “თუ გსურს იცოცხლო დიდხანს და შეინარჩუნო ახალგაზრდობა, აუცილებლად ჭამე თაფლი”. ჩვენი წინაპრები კი თაფლს თვლიდნენ, როგორც ჯანმრთელობის განმტკიცებისა და სიცოცხლის გახანგრძლივების საშუალებას.

ყვავილების სურნელება და ფერი ფუტკრებს იზიდავს როგორც ანდამატი და მათკენ მიისწრაფვიან, რათა ყვავილების ნექტარით ამოივსონ თავიანთი მუცლები.



ყვავილების ტკბილი წვენი, ნექტარი უერთდება ფერმენტებით მდიდარ ფუტკრის ნერწყვს და მისი ზემოქმედებით გადაიქცევა თაფლად. ამ პროცესს აწარმოებს მუშა ფუტკარი, რომელიც მოტანილ თაფლს ათავსებს სანთლის უჯრედებში, სადაც მიმდინარეობს თაფლის საბოლოოდ მომწიფება — ჰიდროლიზის პროცესი, სახარობის გლუკოზად (ყურძნის შაქრად) და ფრუქტოზად (ხილის შაქრად) გარდაქმნა და წყლის ინტენსიური აორთქლება. მომწიფებულ თაფლში ზემოთ აღნიშნულ ნივთიერებებზე გარდაქმნის პროცესი მთლიანად დამთავრებულია, ხოლო ტენიანობა (წყლის რაოდენობა) შეადგენს მხოლოდ 20%-ს. როგორ ამჩნებს მეფუტკრე, რომ თაფლი მომწიფე-

ბულია და მზადაა? ამას ატყობინებს თვით ფუტკარი იმით, რომ სანთლის თხელი ფენით ბეჭდავს მწიფე თაფლით სავსე უჯრედებს.

თაფლის ფერი, მისი გამჭვირვალობის კონსისტენცია და სხვა თვისებები განისაზღვრება იმ მცენარეთა თავისებურებებით, რომლებსგანაც შეგროვილია ნექტარი. მაგალითად, ცაცხვის თაფლი გამჭვირვალე, სურნელოვანი და ღია მოყვითალო ფერისაა. აკაციის თაფლი კი გამოირჩევა სასიამოვნო სურნელებით, არომატით და თეთრი გამჭვირვალე ფერით, რომელიც შაქრდება და წააგავს თოვლს. ხოლო სულ სხვა თვისებებით გამოირჩევა მინდვრის ყვავილების თაფლი, რომელსაც თაიგულის სურნელება და განსაკუთრებული არომატი გააჩნია.

თაფლი შეიცავს 60-მდე სხვადასხვა სახის ნივთიერებას. 70-80%-ზე მეტს შეიცავს ნახშირწყლებს და აქედან 40% ფრუქტოზაა. ცილები თაფლში ძალიან ცოტაა (100 გრ. თაფლში 0,7-0,8 გრ.), მაგრამ, სამაგიეროდ სრულყოფილი ამინომჟავების შემადგენლობით. თაფლში გვხვდება დიდი რაოდენობით ვიტამინების სხვადასხვა ჯგუფი. მაგალითად, ვიტამინის ჯგუფი (ტიამინი და რიბოფლავინი), ასკორბინის, ნიკოტინისა და სხვა მჟავები, და ვიტამინები და ა.შ. მეცნიერებმა დაადგინეს საინტერესო ფაქტი. თაფლში ვიტამინები ინახება უფრო დიდხანს, ვიდრე ხილში და ბოსტნეულში.

თაფლს შეუძლია დააკმაყოფილოს ადამიანის ორგანიზმის მოთხოვნილება თითქმის ყველა მინერალური მარილით. ის შეიცავს რკინის, სპილენძის, კალციუმის, ბორის, ქრომის, ნიკელის, ტყვიის, ტიტანის და ა.შ. მარილებს. როგორც ცნობილია, ყველა ზემოთ ჩამოთვლილ ნივთიერებას გააჩნია თავისი, ზოგჯერ ძალიან საჭირო როლი ორგანიზმის ცხოველმოქმედების საქმეში. მაგალითად, რკინა და სპილენძი ორგანიზმს უზრუნველყოფენ ჟანგბადით, ვინაიდან ჰემოგლობინი, მის შემადგენლობაში არსებული რკინის საშუალებით ახერხებს ჟანგბადის შენარჩუნებას და ორგანიზმში განაწილებას. ხოლო, თაფლი კი თითქოს ააქტიურებს რკინის მოქმედებას. გულის კუნთების ნორმალური ფუნქციონირებისათვის აუცილებელია კალიუმი, ხოლო ცენტრალური ნერვული სისტემისათვის მაგნიუმი.

მაკრო და მიკროელემენტებს შეიცავს ნებისმიერი ნატურალური თაფლი იმ შემადგენლობით, რა შემადგენლობითაც არსებობს ადამიანის სისხლის შრატში.

თაფლს გააჩნია აგრეთვე ყვავილის მტვერი, ზოგიერთი ჰორმონი, ორგანული მჟავები. კერძოდ ღვინის, ლიმონის, ვაშლის, რძისა და ა.შ. სწორედ, ორგანული მჟავები აძლევენ თაფლს განუმეორებელ გემოს. ყოველივე ეს უზრუნველყოფს თაფლის, არა მარტო, როგორც გემრიელ, არამედ, სასარგებლო და სამკურნალო თვისებების მქონე დიდებული პროდუქტის იმიჯს.

ბულგარელმა მეცნიერებმა შენიშნეს, რომ ასა-



კოვან ადამიანებს, რომლებსაც ანუხებდათ ათეროსკლეროზი და ჰიპერტონული დაავადებები, კომპლექსური მკურნალობის დროს ყვავილის მტვერში შერეულმა თაფლმა (40 გრ.დღეში) გაამჯობესა მათი მდგომარეობა. ამასთან ერთად, შეუმცირდათ ტკივილები გულის არეში, ყურებში შხუილი, უძილობა, დაუქვეითდათ არტერიული წნევა, ქოლესტერინის რაოდენობა სისხლში

და ა.შ. არის კიდევ მრავალი მონაცემი კოლიტის, კუჭის წყლულოვანი დაავადებების განკურნების შესახებ. ამცირებს კუჭის წვენის ამალღებულ მჟავიანობას. მათთვის, ვისაც ეს აღენიშნება, რეკომენდებულია 2—2.5 საათით ადრე ჭამამდე თბილ წყალში გახსნილი თაფლის დაღვევა. ამასთან, მიღებული თაფლის საერთო რაოდენობა დღეში არ უნდა აღემატებოდეს 70-80 გრამს. იმ შემთხვევაში, როდესაც მაღალი მჟავიანობის მქონე ადამიანს თაფლის მიღების შედეგად ემართება გულძმარვა, მაშინ თაფლი უნდა მიიღოს არა სუფთა სახით, არამედ ის უნდა დაუმატოს მომზადებულ კერძს (ფაფას, ხაჭოს, კომპოტს და ა.შ.)

თაფლში არსებული სპეციფიკური ნივთიერებები — ინგიბიტორები — განაპირობებენ ანტიბაქტერიულ თვისებებს. ღია ფერის თაფლში ინგიბიტორების რაოდენობა მეტია, ვიდრე მუქი ფერის თაფლში. მათი აქტიურობა არ არის დამოკიდებული თაფლის შენახვის ხანგრძლივობაზე. ამიტომ, ანტიბაქტერიული თვისება გააჩნია როგორც ახალ, ასევე დიდი ხნის თაფლს.

თაფლის მიღება არ შეიძლება განუსაზღვრელი რაოდენობით, რადგან მისი ნახშირწყლების თითქმის ნახევარი შეიცავენ გლუკოზას, ხოლო მისი დიდი რაოდენობით სისხლში მოხვედრა იწვევს კუჭ-ქვეშა ჯირყვლის გაღიზიანებას, რომელმაც შეიძლება გამოიწვიოს დიაბეტი. გარდა ამისა, თაფლი მაღალკალორიული პროდუქტია. 100 გრ. თაფლის ენერგეტიკული ღირებულება შეადგენს 308-325 კილოკალორიას (სუფრის კოვზი იტევს 30 გრ.თაფლს). ეს იმას ნიშნავს, რომ სხეულის მასის ზრდის პირდაპირი გზაა, რაც განაპირობებს ცხიმის დიდი რაოდენობით დაგროვებას.

თაფლის მიღების სადღეღამისო დოზა არ უნდა აღემატებოდეს 70-80 გრამს იმ პირობით, რომ უნდა გამოირიცხოს შაქარი და ყოველგვარი საკონდიტრო ნაწარმი. ხოლო აღნიშნული დოზა უნდა გაიყოს რამდენინე ნაწილად და ისე მიიღოს პაციენტმა.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ თაფლს გააჩნია ანტიბაქტერიული მოქმედება. ე.ი შეუძლია ბაქტერიების განადგურება, მათ შორის დაავადების მატარებლებიც. ეს თვისება ადამიანებმა დიდი ხნის წინათ აღმოაჩინეს და ხმარობდნენ დაჩირქებული ჭრილობების სამკურნალოდ. მას ხმარობდნენ აგრეთვე ბალზამირებისათვის. მაგალითად, ცნობილია, რომ ალექსანდრე მაკედონელის სხეული დაბალზამირებული იყო თაფლში.

ყველა ერთის წინააღმდეგ

ბოლო დროს საზოგადოებამ უსინათლოებისადმი ინტერესი გამოიჩინა. ბევრის აზრით, მათი ყურადღება გზას გვიკაფავს ინტეგრაციისაკენ.

რა კარგი იქნებოდა, თუ სხვა ჟურნალ-გაზეთების გამომცემელნიც მიბაძავენ „პრაიმტიმს“ და ჩვენი ხელით შევძლებთ „ჩვენი მწერლობისა“ და „ლიტერატურული პალიტრის“ ნაკითხვას.

ჩემი სურვილი ხმამაღლა რომ გამოვთქვი, მითხრეს, აუდიო ჩანაწერები არ ჯობია ფურცლებზე ხელების ცაცუნსო?

ჩემთვის არ ჯობია, ყველაფრად მიღირს იმ შრიფტით ნაკითხვა, რომელიც ლამის დაბადებიდან შევისისხლხორციე.

რადიო გადაცემებში მოუხშირეს იმაზე საუბარს, თუ რა და როგორ ჯობია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისათვის, უნდა ისწავლონ თუ არა მათ სპეციალურ სკოლებში და სხვა. საუბრობენ, მაგრამ ის კი ავიწყდებათ, რომ უსინათლო სულ სხვა კატეგორიაა და მისი გაიგივება ინვალიდობის სხვა ფორმის მქონე პირებთან გაუმართლებელია.

ბევრმა არ მომიწონა, როდესაც ჩემი აზრი ხმამაღლა წარმოვთქვი: ინკლუზიური სწავლების მხარდაჭერა სნობიზმია და მეტი არაფერი. როგორც ჩანს, ზოგს ბრძობა ეთაკილება-მეთქი.

დამსეტყვეს და რა დამსეტყვეს სიტყვების ხომ-კაკალათი; თუმცა ინდური ფილმების გმირივით მარტო ვიყავი უმრავლესობის წინააღმდეგ, აზრი მაინც არ შემიცვლია, გაფუჭებული პატეფონივით სულ ერთსა და იმავეს ვიმეორებდი: სასკოლო ასაკის ბავშვი, რომელიც ჯერ კიდევ ვერ აცნობიერებს თავის ფიზიკურ მდგომარეობას, დაიჩაგრება მასობრივ სკოლაში, ინკლუზიური სწავლება უარყოფითად იმოქმედებს მის ფსიქიკაზე.

გვინდა კი ასეთი ინტეგრაცია?

სატელევიზიო გადაცემებში ჩვენი გამოჩენა არაფერს ცვლის, იმას თუ არ ჩავთვლით, რომ უფრო მეტი ცრემლი იღვრება და კიდევ მეტი სიბრაღის გამოხატველი შორისდებული ისმის ჩვენი მისამართით.

სახალხო თავშეყრის ადგილებზე დასმულ კითხვებს ვინ ჩამოთვლის: თქვენი ნათესავია? რატომ ვერ ხედავს? რამდენი წლისაა? სკოლაში უსწავლია?...მახსოვს, ინსტიტუტში სწავლის პერიოდში შემთხვევები, როდესაც დერეფანში გავლისას ჩემს თანმხლებ ჯგუფელს ეკითხებოდნენ ჩემზე: რა ჰქვია? რა გვარია? და სხვა. ჩემი მეგობრის პასუხიც მახსოვს: თუ რამე გაინტერესებთ, თვითონ ჰკითხეთ. ჩემზე და, ვფიქრობ, თქვენზეც ბევრად უკეთ აზროვნებსო.

ჩემი აზრით, უტაქტო კითხვების დასმა ადამიანის უკულტურობას ნიშნავს.

ამაზე ერთმა ბიჭმა ასე მიპასუხა: არა ხარ მართალი, ძალიან კულტურულმა და განათლებულმა ადამიანმაც შეიძლება უხერხული კითხვები დასვას, ვთქვათ ასეთი, წვერს როგორ იპარსავო? კულტურა აქ არაფერ შუაშია, უბრალოდ, ნაკლებ ინფორმირებულები არიანო.

მაინც ვფიქრობ, არ შეიძლება, ადამიანმა ყველაფერი იკითხოს, რაც თავში გაუელვებს.

მიმაჩნია, რომ ინტეგრაციის საუკეთესო ფორმა ინვალიდის დასაქმებაა, რადგან თავს ოჯახის ზედმეტ ტვირთად აღარ ჩათვლის და საზოგადოებაში დამკვიდრებასაც უფრო იოლად მოახერხებს.

უსინათლოები უამრავი პრობლემის წინაშე ვდგავართ. ყველაზე ვერ ვისაუბრებ, მაგრამ რამდენიმეს კი შევხები: საქართველოს ბანკში პლასტიკური ბარათის შეცვლა, კუთვნილი ხელფასისა თუ სახელმწიფოს მიერ გამოყოფილი პენსია-შემწეობის აღებაც კი პრობლემატური გახდა, რადგან ბეჭდით ხელის მოწერა, რატომღაც, აღარ აკმაყოფილებთ და არასახარბიელო არჩევანის წინაშე გვაყენებენ: ან კალმით ხელის მოწერა, ან მინდობილობა, ან ბანკომატი.

სულ რაღაც ერთი თვის წინ ჩემმა პაპივამ გადანყვიტა, ბინა ეანდერძებინა ჩემთვის, მაგრამ ნოტარიუსის თანაშემწემ რა შეიტყო ჩემი ფიზიკური მდგომარეობა, გულწრფელად შენუხდა და გვირჩია: საჯარო რეესტრში ბინის გადაფორმებისას ხელის მოწერაზე პრობლემები შეექმნება; ამიტომაც, ჯობია, ბინა გოგონას დედას უანდერძოთო. თავად ფაქტი იყო მიუღებელი ჩემთვის და არა ის, რომ ბინა დედაჩემს უანდერძეს.

როცა ზემოაღნიშნული პრობლემების შესახებ ჩემს ერთ ნაცნობს შევჩივლე, მან დამრიგებლური ტონით მომიგო: ხელის მოწერა უნდა ისწავლო, გენაცვალეო. მეორემ გაიოცა: როგორ, ხელს ვერ აწერო? ივარჯიშე და შეიძლება, — რჩევაც მოაყოლა.

კი ბატონო, ვარჯიში არ მეზარება, მაგრამ „ოლიმპიადის დონის შეხვედრაზე ილეთი“ რომ შემეშალოს?

მკითხველო, არ ფიქრობ, რომ ჩვენი უფლებები ირღვევა?

თუ „ყველა ერთის წინააღმდეგ“ პრინციპით ვიმოქმედებთ, ოცნებაც არ ღირს იმაზე, რომ ვინმემ, საზღვარგარეთის მსგავსად, ლიფტების ლილაკებზე ბრაილის ნარწერები გააკეთოს.

ვიმეორებ, საზოგადოებამ სუბიექტებად რომ ჩავთვალოს, საუკეთესო საშუალება ჩვენი დასაქმებაა.

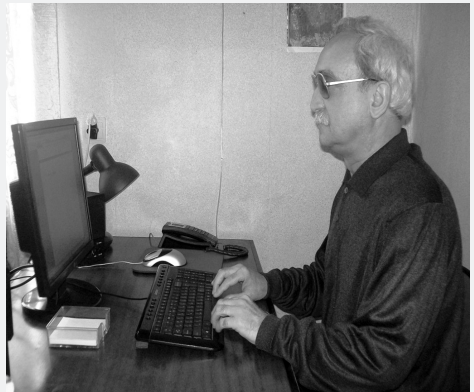
უფალი იყოს შემწე დამსაქმებლისაც, დასაქმებულისაც და დროებით დაუსაქმებლისაც!

ანო მალია
ჟურნალი „სინათლე“



ნოდარ მამაცაშვილი- დაიბადა 1953 წ.-ს, ქ. თბილისში.

დაამთავრა თბილისის ივ. ჯავახიშვილის სახელობის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფილოლოგიის ფაკულტეტი. 1982 წ. მიენიჭა ფილოლოგიის მეცნიერებათა კანდიდატის ხარისხი. 1971 წ.-დან იბეჭდება ქართულ პრესაში. არის ასზე მეტი პუბლიკაციის ავტორი. გამოქვეყნებული აქვს სამი წიგნი: “წვეთში მოქცეული ზღვის მოქცევა” (1997 წ.), “ბელურების ადაჯიო” (2004), “საოჯახო კოქტეილი” (2009 წ.). მისი ორი პიესა დადგმულია საქართველოს რადიოს მიერ. “დიპლოგი წვიმიან მწუხრში” (1997 წ.), “წმინდა ვალენტინეს დღე” (2003 წ.) წლების განმავლობაში იყო საქართველოს უსინათლოთა საზოგადოების გამომცემლობის დირექტორი, ამჟამად არის საქართველოს უსინათლო ბავშვთა დაცვის ფონდის თავმჯდომარე. ჰყავს მეუღლე და სამი შვილი.



ციკლიდან „შავ-თეთრი სიზმრები“

დიდი ხნის შემდეგ

დიდი ხნის შემდეგ,
როცა
ჩემი კბილების უწყინარი სიმეჩხერე
გადაიზრდება ბებრულ ჩიფჩიფში
როცა
ილუზიების გაბზარულ თასიდან
ბოლო ოცნების მოლეკულებიც ამოქრება,
სალამო ჟამს (ან შეიძლება შუადღეზეც)
მე ჩამოვჯდები ბუხრის პირას (რომელიც არ მექნება)
და ჩემს შვილიშვილს
რომელიც გახელილი თვალის უპეებით
შთანთქავს ცინცხალ ლანდშაფტებს,
ვუამბობ:
როგორ ვერ გადავლახე
უდაბნოს ხვატის ყვითელი სისასტიკე
ჩემი აქლემით, რომელსაც ჰქონდა ორი ჯიუტი კუზი
და ერქვა „ბეჰან“;
როგორ მიპოვეს ბედუინებმა განთიადისას
და ერთი კვირა
მასმევედნენ დედა აქლემის მოთმონებას მყრალი თასიდან
ვუამბობ:

როგორ ვერ ვსდიე ხარჯიხვს მთების ციცაბო აღტაცებაზე.
როგორ დამიცდა ფეხი ბილიკზე, როგორ დაეჭერი მაინც იგი,
და როგორ დაეკიდა ჯიხვი რქებით ტკივილის მარტივ ქიმზე.
ვუამბობ:
როგორ არ იწერდნენ უბის წიგნაკში
შეყვარებული გოგოები ჩემს მოტკბო ლექსებს
და როგორ ასვამდნენ სტრიქონის ბოლოს
მლაშე ცრემლის მრავალწერტილს.
დიდი ხნის შემდეგ..
როცა დანაკვეთილდება ყველა სურვილი,
და აღტაცება დაკარგავს ეკლის სიბასრეს,
ბუხართან მჯდარი, (რომელიც არ მექნება)
მოვუყვები შვილიშვილს ჩემსას
და მისი სმენის ვიბრატორები
აირეკლავენ გაბზარულ ხმაში გამოყოლილ
განუცდელი ცხოვრების გამომშრალ ნაღველს.
დიდი ხნის შემდეგ
ეს საუბარიც არ შედგება,
რადგან ბავშვებს უნდა უამბოთ მხოლოდ
ბაბუანვერას ბუსუსებივით მსუბუქ თემებზე
რათა თავად გამოსცადონ ეს ყველაფერი
დიდი ხნის შემდეგ

ბულბულის რეკვიემი
(ანტი-ლექსი)

ო, რა ტყუილად, გულუბრყვილოდ შეფრინდა იგი —
ეს სასაცილო ყვითელი ჩიტი —
აღმოსავლური პოეზიის თაფლოვან ლერწმოვანებში.
უსარგებლო ყვითელი ჩიტი,
რომელიც ჭია-ლუასაც კი ვერ ანადგურებს.
რა მიაშიტად შევმოსეთ იგი
დახლართული მეტაფორების ჭრელი სამოსით.
თარის ჟღერაში გამოვატარეთ საუკუნეთა მრუმე ხვატში.
ყვითელი ჩიტი, რომელსაც თავის დაცვაც კი არ შეუძლია.
ო, რა ამაოდ ვალბეთ ცრემლებით
მისი გრძნობების ყალბი სინატიფე,
ყველა მიჯნურის ამო ნუგეში.
თურმე, ნუ იტყვიო, „ვარდზედ მყეფარი“ გულდათუთქული კი არ მისტირის
სატრფოს გულისას, თავგამოდებით აგზავნის სიგნალს
და თვისტომთ აფრთხილებს:
„ჩემი არის ეს არე-მარე, არ გაბედოთ აქ შემოღწევა!“
ეგოისტი ყვითელი ჩიტი,
მესაკუთრის ამბიციებით.
ჩვენ კი...

* * *

მოვიმძინარე ნუხელის თავი
ჩემ ძველ სანოლში ჩავუსაფრდი ვით სახუნდარში
ჩემი ბავშვობის სიზმრებს
მიტყუება მინდოდა ჩემს ჭკუაში.
გავტრუნდი, უდარდელად დავინყე ფშვინვა.
მდგომარეობაც კი არ შემიცვლია.
შენც არ მომიკვდე,
არ მომეკარუნენ.
ეტყობა მიმიხვდნენ ის ეშმაკები—
ჩემი ბავშვობის უწყინარი თანამგზავრები.
ისევ მომიწევს ამაღამაც როგორც ყოველთვის
ტელევიზორის შავი ყუთის სენსაციების გადამღერება.

ცხოვრება აბრეშუმის ჭიისა

ის იკვებება თუთის ფოთლის ნედლი სიმწვავით
რაც ეკოლოგიურად სუფთაა და უსაფრთხო
ჭამს მშვიდად და აურჩქარებლად საქმის მომლოდინე კაცის
თავდაჯერებით.
ასეთ დროს ფიქრობს მარტო სასიამოვნო თემებზე.
ცხოვრობს ცხოვრების ჯანმრთელი წესით
აბრეშუმის ჭია – ჯანმრთელი.

ცოცავს ფოთლიდან ფოთოლზე შეუსვენებლად
(საქმიანი კაცის სიმშვიდით)
საკუთარი ნერწყვიდან ამზადებს ძაფს.
ნაზად ფაფუკსა და გამძლეს (კონკურენტუნარიანს)
აბრეშუმის ჭია — მასწვრალი.

უფრო მოგვიანებით ამ ძაფისაგან იქსოვს ჭურჭელს
თავისი ზომის შესაბამისად, რომელიც ჭირდება სახლად
(სიცოცხლეში) და სარკოფაგად (სიკვდილის შემდეგ)
ასეთ დროს ფიქრობს ცხოვრების ამაოებაზე
აბრეშუმის ჭია — ფილოსოფოსი.

იძინებს მშვიდად, უდრტვინველად, ვალმოხდილი,
რადგანაც იცის, რომ მისი სხეულის ყავისფერი არარსებობიდან
აღმოცენდება ფრენის სურვილი, რომელსაც ექნება პეპელას მსუბუქი
ფრთები და მტკიცე ჟინი ვიწრო საკნიდან გაღწევისა
აბრეშუმის ჭია — პოეტი.

საინვალიდო სპორტული ეტლები

სარბოლო სპორტული ეტლი



სპორტული ეტლი მარათონული რბოლისთვის

სპორტული ეტლი კალათბურთისთვის





სპორტული ეტლი ჩოგბურთისტვის

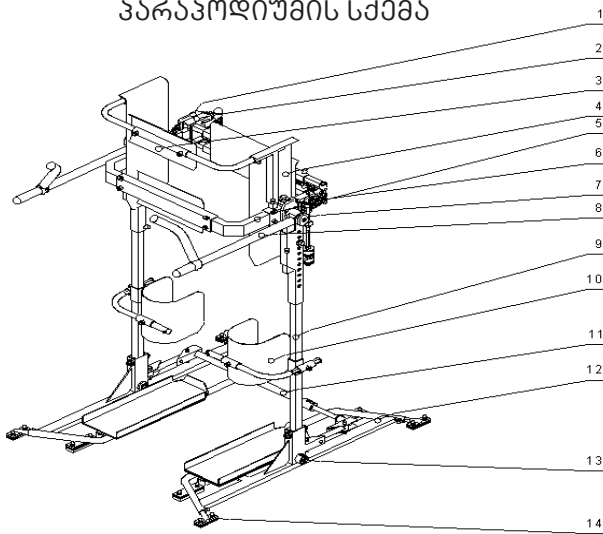
სარბოლო სპორტული ეტლი



სპორტული ეტლი მარათონული
რბოლისთვის

რეაბილიტაციის დახმარა საშუალებები

პარაპოდუშმის სქემა



1. დამჭერი ქამრის ჩამკეტი
2. ფილეტის ჩამკეტი
3. მკერდის საყრდენი
4. გვერდითი სამაგრები მხრის დონეზე
5. ფილეტი
6. დამჭერი ქამარი
7. ზედა მომჭერი
8. ხელების მოსაკიდებელი
9. გვერდითი მომჭერი
10. სამუხლე
11. უკანა მასტაბილირებელი ღერო
12. პლატფორმიანი საჩოჩი
13. ქვედა მომჭერი
14. საბჯენი დაზღვევისათვის



ხელების საბჯენი უნიტაზო.
შესაძლებელია მისი რეგულირება
სიმაღლეში და სიგანეში

უნიტაზოში ჩასადგმელი. მზადდება
პლასტმასისაგან, შესაძლებელია
მისი რეგულირება სიმაღლეში



ვანაზე დასაჯდომი,
რეზულირდება სიბანები



ხელის მოსაკიდი დამხმარე
მონყოზილობა, ვანაში ჩასვლისათვის

ვანაზე დასაჯდომი, რეზულირდება ვანის
გაბარითების შესაბამისად. უძლებს 120 კგ.
დატვირთვას

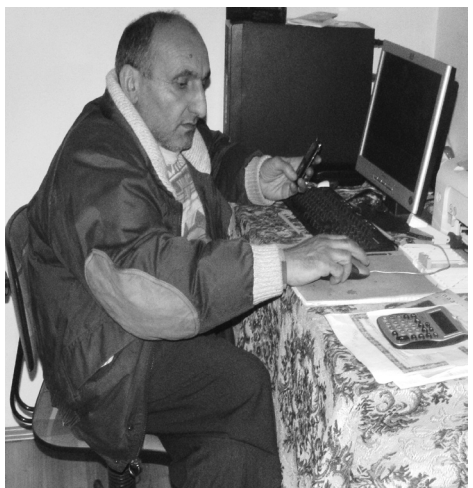


ამნავი მონყოზილობა ვანისათვის

დახმარებას ითხოვს ინვალიდ მენარქმთა დასაქმების კავშირი

უტა ჩიქოვანი

პატარა საამქროში ვიმყოფებოდით სადაც, სულ რაღაც 30 სამუშაო ადგილი იყო. შვიდი კაცი მუშაობდა, მაგრამ ისეთი საქმიანი ატმოსფერო იდგა, როგორც დიდ საწარმოში. ბევრითი და გონიერი კაცის ხელი ეტყობოდა აქაურობას. თაროებზე ლამაზად დაელაგებინათ სულ ახლახანს შეკერილი ფეხსაცმელები. იქვე, ცალკე თაროზე იყო გამოტანილი ნიმუშები, როგორც იტყვიან, ის ასორტიმენტი, რომლის წარმოება შეუძლიათ და თანაც მაღალი ხარისხით. საწარმოს ხელმძღვანელი, ლადო ასლამაზიშვილი იქვე ფუსფუსებდა და უკვე შესრულებულ შეკვეთას აბარებდა საქართველოს ავიაფლოტის წარმომადგენლებს, რომელსაც სპეცფეხსაცმელი შეუკერეს მათი მუშა-მოსამსახურეებისათვის. როგორც იქნა დავიმარტოხელეთ და გავესაუბრეთ.



მაშინდელი ინვალიდთა ლიგის, ახლა კოალიცია “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის” პრეზიდენტის, გიორგი ძნელაძის და საერთაშორისო საქველმოქმედო ორგანიზაციის ოქსფამის დახმარებით შევქმენით ფეხსაცმლის კერვის საწარმო, სადაც დავასაქმეთ 40 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი. ამავე დროს, ოქსფამმა მოგვცა 4000 წყვილი ფეხსაცმლის შეკერვის შეკვეთა, რომელიც წარმატებით განვახორციელეთ. ამის შემდეგ გვქონდა რამოდენიმე შეკვეთა, მაგრამ

ჩვენი საწარმოს ისტორია უფრო ნათელი რომ იყოს, დავინყებ ცოტა შორიდან. - გვითხრა ლადო ასლამაზიშვილმა. — მოგეხსენებათ, ადრეულ წლებში, ამ რაიონში ფუნქციონირებდა ფეხსაცმლის ფაბრიკა “ისანი”, სადაც სხვებთან ერთად დასაქმებული იყო 70 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი. იმ პერიოდში ამ საწარმოში მუშაობდნენ ობოლი და მიუსაფარი ინვალიდებიც, რომლებიც მოდელიორის, ფეხსაცმლის ნამზადისა და ფეხსაცმლის მკერავის ხელობის შესწავლის შემდეგ, სამუშაო ადგილთან ერთად იღებდნენ საცხოვრებელ ადგილს ფაბრიკის საერთო საცხოვრებელში. ეს იყო ბრწყინვალე აქცია. ამაზე კარგი რა უნდა იყოს, მიუსაფარ ინვალიდ ადამიანს ასწავლო ხელობა და მისცე თავშესაფარი, მეტი სიკეთე რა უნდა გააკეთოს კაცმა?

ეს იყო ადრე. ამჟამად შეკვეთები არ არის. არა და რამოდენიმე ათეული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი ამ საწარმოს შესცქერის და იმედი ჯერ კიდევ არ გადაწურვიათ. თუ კი ღმერთმა ინება და ჩვენი შესაძლებლობებით გამოვუშვით პროდუქცია, მისი რეალიზაცია გვიჭირს. არ გვაქვს მაღაზია, სადაც მის გაყიდვას შევძლებთ. რომ დაინტერესდეს რომელიმე ბიზნესმენი ან კეთილი ადამიანი, რომელიც მაღაზიის ორგანიზებაში მოგვეხმარება, ჩვენ არაფერი გაგვიჭირდება, დამოუკიდებლად ვიმუშავებთ. ჩვენი რაიონის დეპუტატის, გიორგი გოგუაძის დახმარებით გამოგვიყვეს ერთი ადგილი ისნის ბაზრობაზე, მაგრამ რად გინდა, ისეთი ადგილი მოგვცეს, რომ იქ ხალხი არ დადის. შეგვპირდნენ, რომ შედარებით კარგ ადგილს გამოგიყოფთო, ვნახოთ. . . ქალბატონ რუსუდან კერვალიშვილთან გვინდა შეხვედრა, მაგრამ მიზეზთა და მიზეზთა გამო ვერ შევხვდით. ალბათ შევხვდებით მოკლე ხანში. ჩვენ ვთხოვთ ყველა ბიზნესმენს და იმ ორგანიზაციებს, რომლებსაც მუშახელისთვის სჭირდებათ სპეც. ფეხსაცმელი, შეუკვეთონ ჩვენს საწარმოს. რატომ? იმიტომ, რომ ჯერ ერთი, შეუკერავთ მაღალი ხარისხის ფეხსაცმელს უფრო შეღავათიან ფასებში, ვიდრე სხვა საწარმოში. რითაც, დარწმუნებული ვარ, კმაყოფილი დარჩებიან. მეორე და, რაც ძალიან მნიშვნელოვანია, დასაქმებულთა შორის 100% შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები იქნება და მათ

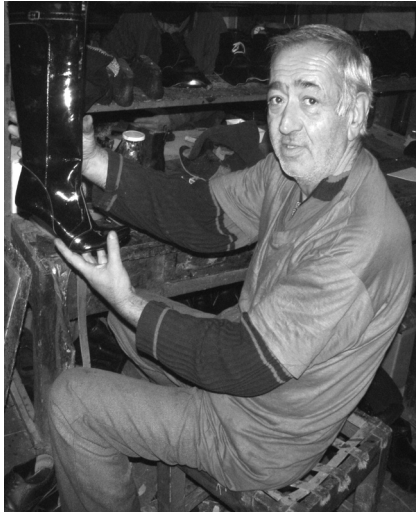
ფაბრიკის გაუქმების და გაყიდვის შემდეგ, სხვებთან ერთად შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებიც ქუჩაში დარჩნენ, აღარ ჰქონდათ სამუშაო ადგილი და თავშესაფარი. ამიტომ, ამ ადამიანების საჭიროებიდან გამომდინარე, 1995 წელს, ცხუმ-აფხაზეთის მიტროპოლიტის დანიელის ლოცვა-კურთხევით შევქმენით “ინვალიდთა დასაქმების კავშირი”, რომლის ძირითადი მიზანი იყო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების შრომითი დასაქმება. შემდეგ კი,



ეს იყო ადრე. ამჟამად შეკვეთები არ არის. არა და რამოდენიმე ათეული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი ამ საწარმოს შესცქერის და იმედი ჯერ კიდევ არ გადაწურვიათ. თუ კი ღმერთმა ინება და ჩვენი შესაძლებლობებით გამოვუშვით პროდუქცია, მისი რეალიზაცია გვიჭირს. არ გვაქვს მაღაზია, სადაც მის გაყიდვას შევძლებთ. რომ დაინტერესდეს რომელიმე ბიზნესმენი ან კეთილი ადამიანი, რომელიც მაღაზიის ორგანიზებაში მოგვეხმარება, ჩვენ არაფერი გაგვიჭირდება, დამოუკიდებლად ვიმუშავებთ. ჩვენი რაიონის დეპუტატის, გიორგი გოგუაძის დახმარებით გამოგვიყვეს ერთი ადგილი ისნის ბაზრობაზე, მაგრამ რად გინდა, ისეთი ადგილი მოგვცეს, რომ იქ ხალხი არ დადის. შეგვპირდნენ, რომ შედარებით კარგ ადგილს გამოგიყოფთო, ვნახოთ. . . ქალბატონ რუსუდან კერვალიშვილთან გვინდა შეხვედრა, მაგრამ მიზეზთა და მიზეზთა გამო ვერ შევხვდით. ალბათ შევხვდებით მოკლე ხანში. ჩვენ ვთხოვთ ყველა ბიზნესმენს და იმ ორგანიზაციებს, რომლებსაც მუშახელისთვის სჭირდებათ სპეც. ფეხსაცმელი, შეუკვეთონ ჩვენს საწარმოს. რატომ? იმიტომ, რომ ჯერ ერთი, შეუკერავთ მაღალი ხარისხის ფეხსაცმელს უფრო შეღავათიან ფასებში, ვიდრე სხვა საწარმოში. რითაც, დარწმუნებული ვარ, კმაყოფილი დარჩებიან. მეორე და, რაც ძალიან მნიშვნელოვანია, დასაქმებულთა შორის 100% შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები იქნება და მათ

გაუჩინებდათ საარსებო საშვალეება.

ახლა ძალიან მიღებულია ტენდერების გამოცხადება. ვფიქრობთ, რომ მუშახელის კვალიფიკაციით, თანამედროვე მანქანა-დანადგარებითა და შრომის ორგანიზაციის ხარისხით არ ჩამოუვარდებით თანამედროვე მოთხოვნებს. ამიტომ, ვთხოვთ ხელისუფლებას, მისცეს ჩვენს საწარმოს გარკვეული სამუშაო. ჩვენ შეღავათებს არ ვითხოვთ. პირიქით. გვსურს ჩვენი წვლილი შევიტანოთ ქვეყნის აღმშენებლობაში. თუ კი სახელმწიფოს შეკვეთა იქნება, ან შეკვეთას შემოგვთავაზებს ქალაქის მერია, თბილისის მეტრო, რკინიგზა, შინაგან საქმეთა სამინისტრო, ან ნებისმიერი საწარმო, რომელსაც სპეც.ფეხსაცმელი ესაჭიროება, ჩვენს საწარმოს ხანგრძლივი სამუშაო ექნება. გასულ წელს კარიტასმა სამაჩაბლოდან ლტოლვილებსათვის 1700 წყვილი ფეხსაცმლის შეკვეთა მოგვცა. წელსაც დიდი მოთხოვნილებაა, მაგრამ დამფინანსებელი არ ჩანს. თხოვნა გაუგზავნეთ ლტოლვილთა და განსახლების მინისტრს, ბატონ კობა სუბელიანს, თუ გამონახავს სახსრებს ჩვენ შევუკერავთ. რატომ უნდა იყიდონ ბაზარში? ისინი ამით ხომ ორ საქმეს გააკეთებენ. დაასაქმებენ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს და



მაღალხარისხოვან ფეხსაცმელს მიიღებენ. აი, ეს არის სახელმწიფოსადმი ჩვენი თხოვნა. გაითვალისწინონ ქვეყანაში არსებული ინვალიდობის მქონე ადამიანების მდგომარეობა და ხელი შეგვიწყონ მათ დასაქმებაში. კიდევ ვიმეორებ, ჩვენ შეღავათები არ გვჭირდება, არ გვინდა შეღავათები. ჩვენ გვინდა ხელის შეწყობა და დახმარება დასაქმებაში და ჩვენ თვითონ მოვუვლით არა მარტო ჩვენს ოჯახებს, არამედ გარკვეულ წვლილს შევიტანს ჩვენი ქვეყნის გაძლიერებაში. ჩვენ გვყავს მაღალკვალიფიციური

სპეციალისტები, რომლებსაც შეუძლიათ მოამზადონ და გადაამზადონ სპეციალისტები სამთვინი პროგრამით, გავცემთ სერტიფიკატს და შეუძლიათ იმუშაონ დამოუკიდებლად. გაგვაჩნია უახლესი დაზგა-დანადგარები, რომელიც კარიტასის დახმარებით შევიძინეთ. ამჟამად საამქრო განყოფილება 30 მუშახელზე და შეუძლია აწარმოოს თვეში 1500-2000 წყვილი მაღალხარისხოვანი ფეხსაცმელი. აქვე მინდა აღვნიშნო, რომ ჩვენმა ნამუშევრებმა სხვადასხვა გამოფენა—დათვალიერებაზე მრავალჯერ დაიმსახურა მონონება, თუმცა გაგონილს თვით ნანახი და განცდილი სჯობის.



კონფერენცია ვარშავაში



2009 წლის 5-8 ნოემბერს, პოლონეთის დედაქალაქ ვარშავაში ჩატარდა ევროპა-ევრაზიის სპეციალური ოლიმპიადის კონფერენცია. კონფერენციის მუშაობაში მონაწილეობას იღებდნენ ევროპისა და აზიის სპეციალური ოლიმპიადის ეროვნული პროგრამების სპორტული და ნაციონალური დირექტორები, ევროპა-ევრაზიის სპეციალური ოლიმპიადის ოფისის

ხელმძღვანელები ბრიუსელიდან, დუბლინიდან და ვარშავიდან. კონფერენციის გახსნის ცერემონიაზე მინვეულნი იყვნენ საპატიო სტუმრები – პოლონეთის სპორტის მინისტრი, პოლონეთის ოლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტი, საერთაშორისო სპეციალური ოლიმპიადის სათავო ოფისის წარმომადგენლები ვაშინგტონიდან. ყველა ოფიციალური პირი თავის გამოსვლებაში მიესალმა აღნიშნული კონფერენციის გახსნას და აღუთქვა ყოველმხრივი დახმარება სპეციალური ოლიმპიადის 2010 წლის ევროპული თამაშების მაღალ დონეზე ჩატარებას, რომელიც გაიმართება პოლონეთში, ქალაქ ვარშავაში.

კონფერენციაზე განხილული იქნა შემდეგი საკითხები:

— მოხსენება განუული მუშაობის შესახებ და იმ პრობლემათა შესახებ, რომლებიც გათვალისწინებული უნდა იქნეს შემდგომი მუშაობის პროცესში.

— სპეციალური ოლიმპიადის ევროპა-ევრაზიის



სათავო ოფისის ხელმძღვანელის, მარი დევისის მოხსენება — ევროპაში სპეციალური ოლიმპიადის ეროვნული პროგრამების განვითარების სტრატეგიულ გეგმისა და საერთაშორისო ტურნირების ჩატარების შესახებ.

— მოსმენილი იქნა სპეციალური ოლიმპიადის ვარშავის ევროპული თამაშების დირექტორის, ბოგუსლავ გლასკას მოხსენება — თამაშებისათვის მზადების მიმდინარეობის და არსებული პრობლემების შესახებ.

კონფერენციის მონაწილეებმა დაათვალიერეს ის სპორტული ნაგებობები, სადაც ჩატარდება ევროპის სპეციალური ოლიმპიური თამაშები და გაეცნენ დელეგაციების საცხოვრებელ პირობებს.

გულთბილი შეხვედრა მოუწვევს კონფერენციის დელეგატებს ვარშავის მერიამში, სადაც ქალაქის მერმა, ქალბატონმა ჰანა გრონკევიჩ-ვალცმა სტუმრებს სიტყვით მიმართა და მათ საპატივსაცემოდ ბანკეტიც გამართა.

აღნიშნულ კონფერენციაზე მონაწილეობდა საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის ეროვნული დირექტორი, ჟანა გოცირელი.

სპორტის ამბები

ველოსპორტი

შეჯიბრება მსოფლიოს თასზე



ველოსპორტის საერთაშორისო კავშირი (uci) 2010 წელს ატარებს შეჯიბრს მსოფლიოს თასზე პაროლიმპიურ ველოსპორტში, რომელიც ჩატარდება 3 ეტაპად ევროპისა და ამერიკის კონტინენტზე — 21 მაისს ქ.კორსეზეში(საფრანგეთი), 11 ივნისს ქ.სეგოვიაში(ესპანეთი) და 2 ივლისს ბაიეკომეიაში(კანადა). ყველა სამივე ეტაპი ჩატარდება მასპინძელი ქვეყნის ველოსპორტის ეროვნული ფედერაციების აქტიური მონაწილეობით. აგრეთვე გადწყდა, რომ შეჯიბრება მსოფლიოს თასზე ჩატარდება ყოველწლიურად გარდა პაროლიმპიადის ჩატარების წლისა.

დანვრლებითი ინფორმაცია იხილეთ საიტზე www.uci.ch.

ფეხბურთი

ნიდერლანდების ქალაქ მაასტრიხტში მ.წ 3 ნომბერს დასრულდა საერთაშორისო შეჯიბრი ფეხბურთში (7X7), სადაც მონაწილეობდა მსოფლიოს 11 უძლიერესი გუნდი (ბრაზილია, იაპონია, უკრაინა, აშშ, რუსეთი, კანადა, ირანი, ირლანდია, ნიდერლანდები, შოტლანდია, ავსტრია).

ფინალში ერთმანეთს შეხვდა უკრაინისა და რუსეთის გუნდები. დაძაბულ ორთაბრძოლაში გაიმარჯვეს უკრაინელებმა ანგარიშით 9:8. მესამე ადგილისათვის თამაში (ბრაზილია - ირანი) მოიგო ირანის გუნდმა.

ადგილები ასე განაწილდა:

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. უკრაინა | 7. შოტლანდია |
| 2. რუსეთი | 8. ავსტრია |
| 3. ირანი | 9. კანადა |
| 4. ბრაზილია | 10. აშშ |
| 5. ირლანდია | 11. იაპონია |
| 6. ნიდერლანდები | |



ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში

ბაბრძელება ღასაწყისი №4, №5, №6, №7

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ჟურნალის მე-7 ნომერში განვიხილეთ ფიზიკური ვარჯიშები და მათი გავლენა ადამიანის ორგანიზმზე აქტიურობისა და დატვირთვის ნიშანთვისებების მიხედვით. ახლა კი, იმისათვის, რომ სრულყოფილად გავიგოთ ფიზიკური ვარჯიშების არსი, გავეცნოთ ფიზიკურ ვარჯიშებს ვარჯიშთა სახეობების და მათი ხასიათის ნიშანთვისებების მიხედვით.

ფიზიკური ვარჯიშები ვარჯიშთა სახეობების და მათი ხასიათის ნიშანთვისებების მიხედვით

ფიზიკურ ვარჯიშებს ენიჭება რა უდიდესი მნიშვნელობა ადამიანის ორგანიზმის დაზიანებული ორგანოების და ფუნქციების კორექციის და რეაბილიტაციის პროცესში, ვ.პოსტნიკოვამ (1967) ფიზიკური ვარჯიშები დაყო ვარჯიშთა სახეობების და მათი ხასიათის ნიშანთვისებების მიხედვით, რომელიც ჩამოყალიბდა შემდეგი თანმიმდევრობით:

1. სუნთქვითი ვარჯიშები;
2. სამწყობრო ვარჯიშები;
3. მოსამზადებელი (ჩამზიდი) ვარჯიშები;
4. წონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშები;
5. მაკორეგირებელი (გამასწორებელი) ვარჯიშები;
6. მოძრაობის კოორდინაციის განმავითარებელი ვარჯიშები;
7. ვარჯიშები წინააღმდეგობებით;
8. კიდები;
9. ბჯენითი ვარჯიშები;
10. ცოცვები;
11. ტყორცვები;
12. სიარული, სირბილი, ნახტომები, ხტომები;
13. საგნებით ვარჯიში;
14. თამაშები.

როგორც ვხედავთ, ზემოთ მოყვანილი ყველა ვარჯიში განსხვავდება ერთმანეთისაგან თავის დანიშნულებით, ვარჯიშთა სხვადასხვა სახეობით და ნიშანთვისებების მიხედვით. ეს რომ კარგად გავიგოთ, განვიხილოთ ცალცალკე:

სუნთქვითი ვარჯიშები

პირველ რიგში, სუნთქვითი ვარჯიშების ჩატარებამდე ბავშვებს უნდა ვასწავლოთ სწორი სუნთქვა. სწორი სუნთქვის სწავლება — ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი ამოცანაა. სუნთქვითი ფუნქციის დარღვევის დროს შეფერხებულია სისხლის ჟანგბადით მომარაგება, რომელიც იწვევს ნივთიერებათა ცვლის დარღვევას, ართულებს დატვირთვით ფიზიკური მოქმედებების (ვარჯიშების) შეს-

რულებას. სწორი სუნთქვა აუცილებელია ბავშვის ჯანმრთელობისათვის ისევე, როგორც სწორი კვება. ამიტომ, სუნთქვითი ვარჯიშების შესრულება უნდა ვასწავლოთ ადრეულ ასაკიდან.

სუნთქვის განსაკუთრებული თავისებურება სხვა ფუნქციებთან შედარებით იმაში მდგომარეობს, რომ ადამიანს გააჩნია უნარი ნებისმიერად ცვალოს მოძრაობაში სუნთქვის ტემპი, რიტმი და ამპლიტუდა. მეცნიერები თვლიან, რომ — ადამიანის მიერ სუნთქვის აპარატის სწორად მართვის უნარი დაკავშირებულია მეტყველების განვითარების უნარზე.

ვინაიდან ადამიანს გააჩნია საკუთარი სუნთქვის ნებისმიერად რეგულირების უნარი, იბა დება კითხვა, როდის სუნთქავს სწორად ადამიანი ცხოვრების სხვადასხვა პირობებში? სხვადასხვა პათოლოგიურ მდგომარეობაში როგორი სუნთქვა წარმოადგენს უფრო მიზანშეწონილს?

სწორი სუნთქვის შესახებ ხშირი კითხვები განსაკუთრებულად წარმოიშობა ფიზიკური აღზრდის და სპორტული წრეთის პროცესში. ფართოდაა ცნობილი თქმულება „ვისაც არ შეუძლია სუნთქვა — არ შეუძლია ცურვა“. სუნთქვის უნარზე დამოკიდებული არა მარტო ორგანიზმის ჟანგბადით საკმარისი რაოდენობით მომარტვება, არამედ ცურვის ეფექტიურობაც. ამასთან, ნახსენები თქმულება ეხება აგრეთვე არა მარტო სხვა სპორტის სახეობებს, არამედ საერთოდ, ყოველგვარ კუნთურ მუშაობას, რომელიც შეიძლება ასე გამოითქვას — ვისაც არ შეუძლია სუნთქვა, არ შეუძლია მოძრაობა.

ნებისმიერი სუნთქვის რეგულაციის დროს განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა სუნთქვით ტანვარჯიშს. მაგრამ, მიუხედავად სწორი სუნთქვის აუცილებლობის ფართოდ აღიარებისა, როგორც ჯანმრთელებში, ასევე ავადმყოფებში, უმრავლეს შემთვევაში წარმოდგენა სწორი სუნთქვის შესახებ ატარებს სუფთა ემოციურ ხასიათს. ამიტომ, მეცნიერები თვლიან, რომ ანალიზის და ექსპერიმენტის განზოგადების შემდეგ, უნდა დადგინდეს როგორი სუნთქვა უნდა ჩაითვალოს საჭიროდ ამა თუ იმ პირობებში.

ბავშვებს სუნთქვა უნდა ვასწავლოთ ცხვირიდან. ვეცადოთ ცხვირით სუნთქვა გადავუზარდოთ



ჩვევაში, ვინაიდან იგი ყველაზე უფრო მიზანმიმართული და ბუნებრივი სუნთქვაა. სუნთქვა უნდა იყოს მთლიანი, რათა გააფართოვოს მკერდის ნნული და განვითარდეს მუცლის კუნთები. აჩვენეთ, როგორ შევიწყოთ (შევეკუმშოთ) მუცელი და დავჭიმოთ მისი კუნთები სუნთქვის დროს. ამისთვის დავანვინოთ ბავშვი ზურგზე და ხელები დავაჭიროთ (ჩავეჭყლიტოთ) მის მუცელი. შემდეგ, ვთხოვოთ შეინოვოს (შევეკუმშოს) მუცელი ისე, რომ მუცელი გახდეს ბრტყელი.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვები იმას სწავლებენ და ითვისებენ ნებისმიერი სუნთქვის ვარჯიშებს მოზრდილებზე უფრო მალე, მაგრამ მეცადინეობა თუ არ იქნება რეგულარული, მაშინ, ისინი, ასევე მალე კარგავენ ნასწავლ უნარჩვევებს.

ცალკე უნდა აღინიშნოს გაძლიერებული (ხშირი) სუნთქვის დადებითი ზემოქმედების ეფექტი ადამიანის ორგანიზმზე, რომელიც იოგის ვარჯიშის ერთ-ერთ ელემენტს წარმოადგენს. გაძლიერებული სუნთქვითი ვარჯიში ადამიანის ორგანიზმზე აწარმოებს გამაძლიერებელ და გამწმენდ ზემოქმედებას. მისი შესრულება ხდება განსაზღვრულ რიტმში, ჩასუნთქვისა და ამოსუნთქვის ფაზის ერთნაირი ხანგრძლივობით. დასაწყისში, ვარჯიში სრულდება ნელა (სუნთქვის სისწრაფით შეირჩევა საკუთარი სურვილით), შემდეგ კი, თანდათანობით იზრდება სუნთქვის ტემპი. თუ მოვარჯიშე თავიდანვე ეცდება ვარჯიშის შესრულებას მაღალ ტემპში, ამისთვის (ვარჯიშისთვის) არ ეყოფა ჰაერი. ამიტომ, ყურადღება უნდა მიექცეს თუ როგორ ვისუნთქავთ ჰაერს და როგორ გამოვდევნით ფილტვებიდან. შედარებით სწრაფი ჩასუნთქვა - ამოსუნთქვა მუხტავს ორგანიზმს ჰაერში არსებული სასიცოცხლო ძალით.

ვარჯიშის შესრულების დროს ან დამთავრების შემდეგ, შეიძლება წარმოიშვას ხველება. ეს სრულიად ნორმალური და სიკეთის მომტანიცაა. თუ მოვარჯიშე მწვევლია, ან ფილტვებში და სინუსებში ჭარბი ლორწო გააჩნია სუნთქვითი ვარჯიში ზემოქმედებს აგრეთვე, როგორც გამწმენდი. ამიტომ, იოგა განიხილავს მას, როგორც ჰიგიენის ელემენტს.

საინტერესოა აღინიშნოს ისიც, რომ ამ ვარჯიშის 15-20-ჯერ შესრულების შემდეგ ორგანიზმი კარგად თბება. ამის გამო, ხშირი სუნთქვა ცივი კლიმატის დროს ხშირად გამოიყენება.

სუნთქვითი ვარჯიშები წარმოადგენს ისეთ ვარჯიშთა ჯგუფს, რომელიც ააქტიურებს და აუმჯობესებს ზერელე და ღრმა სუნთქვას. ხელს უწყობს ძალისმიერი ვარჯიშის შემდეგ მიღებულ დაღლილობის მოსხნას და აჩქარებს აღდგენით პროცესებს.

ყველაზე უფრო მიღებულია მთლიანი სუნთქვის გამომუშავება მაშინ, როდესაც ჩასუნთქვის აქტის დროს მკერდის ნნული ფართოვდება ყველა სამივე მიმართულებით — ვერტიკალურ, წინ - უკან და გვერდითი მიმართულებით. სუნთქვა უნდა წარმოებდეს უხმაუროდ, ცხვირის საშუალებით.

სუნთქვითი ვარჯიშებისათვის დამახასიათებელია დაუძაბავი, თავისუფალი შესრულება, რადგან დაძაბვა არღვევს მის თანაბარზომიერებას და იწვევს სუნთქვის შეკავებას.

არსებობს სტატიკური და დინამიკური ხასიათის სუნთქვითი ვარჯიშები.

სტატიკური ხასიათის სუნთქვითი ვარჯიშები სრულდება დგომში ტანის და ზედა კიდურების მოძრაობის გარეშე. ხოლო დინამიკური ხასიათის ვარჯიშები სრულდება ძირითადად ზედა და ქვედა კიდურების მოძრაობის თანხლებით ან მთელი სხეულის გადაადგილების პროცესში. სტატიკური სუნთქვითი ვარჯიშები წარმოადგენს ძირითადად ღრმა სუნთქვით ვარჯიშებს. ამის გარდა, სტატიკური სუნთქვითი ვარჯიშები შეიძლება გამოვიყენოთ დიაფრაგმის მოძრაობის გაზრდის მიმართულებით. აღნიშნულ სუნთქვას უწოდებენ დიაფრაგმულ ან მუცლით სუნთქვას. სუნთქვის ეს სახეები შეიძლება შესრულდეს როგორც კონტროლით, ასევე მის გარეშე.

სტატიკური სუნთქვის გაუმჯობესებისათვის შეიძლება მივცეთ ჩაბერვითი ვარჯიშები (მაგ. გასაბერი სათამაშოები, საცურაო რგოლი, გასაბერი ბურთები და ა.შ.). ამასთან ერთად, ამოსუნთქვა სრულდება ზოგიერთ ბგერების შეთავსებით, მაგ. „ზ“, „ჟ“ და ა.შ. წარმოქმნილი ბგერები ხელს უწყობს ამოსუნთქვის გახანგრძლივებას, აგრეთვე იწვევს მკერდის ნნულის, განსაკუთრებით ზედა ნაწილის ვიბრაციას, რომელიც დადებითად მოქმედებს სისხლის და ლიმფის მიმოქცევაზე.

როგორც აღვნიშნეთ, დინამიკური სუნთქვითი ვარჯიშები სრულდება სხეულთან ერთად ხელების ან ფეხების ერთდროული მოქმედებით. სუნთქვის აქტის დროს ხელების მუშაობაში ერთვება ე.წ. სუნთქვის დამატებითი მუსკულატურა (მხრის, მკერდის, ხელების კუნთები), რაც ხელს უწყობს მკერდის ნნულის გაფართოებას და ამოსუნთქვის უფრო ღრმად შესრულებას.

დინამიკური სუნთქვითი ვარჯიშები სრულდება სხვადასხვა სანყის მდგომარეობაში: დგომში, ჯდომში, ნოლით მდგომარეობაში და ა.შ.

თუ შევადარებთ ერთმანეთს სტატიკურ და დინამიკურ სუნთქვით ვარჯიშებს, დავინახავთ, რომ შესასრულებლად უფრო იოლია სტატიკური ხასიათის სუნთქვითი ვარჯიშები. რეკომენდებულია, რომ სუნთქვითი ვარჯიშები არ შესრულდეს ერთდროულად 3-4-ჯერ მეტი. მით უმეტეს, არ შეიძლება ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენა ერთიდაიგივე სუნთქვითი ვარჯიშებისაგან (ე.წ. სუნთქვითი ტანვარჯიში) რადგანაც, ეს შეიძლება გახდეს ჰიპერვენტილაციის გამომწვევი მიზეზი.

არის ვარჯიშების სხვადასხვა ფორმები, რომელთა სტრუქტურა და შესრულების რიტმი ერთმანეთს ემთხვევა. არის ვარჯიშები, რომლებიც აძნელებს სუნთქვის ფაზებს და ვარჯიშები, რომლებიც შეიძლება შესრულდეს ნებისმიერი სუნთქვის ფაზაში და არ არღვევს სუნთქვას. მაგალითად, მოგვყავს ვარჯიშები, რომლებიც აძნელებენ სუნთქვის ფაზებს და არღვევენ სუნთქვის აქტს. — ტანის წინზნეკი სრულდება მაშინ, როდესაც დიაფრაგმა

ზემოთ იწვევა (ამოსუნთქვის ფაზა), ხოლო სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება (გასწორება) ხდება ჩასუნთქვის ფაზაში. ან კიდევ, კორპუსის გვერდზე ბრუნის სრულდება ხელების გაქნევით ჩასუნთქვის ფაზაში, ხოლო სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება ამოსუნთქვის ფაზაში და ა.შ.

ყველა ასეთი სახის ვარჯიში ძალიან ახლოს დგას სუნთქვით ვარჯიშებთან და მათი ჩატარება სუნთქვით ვარჯიშებთან ერთად მიზანშეწონილი არ არის.

ვარჯიშებს, რომლებიც აძნელებს სუნთქვის აქტს, (მოვარჯიშებს აიძულებს სუნთქვის შეკავებას), ძირითადად მიეკუთვნება ძალისმიერი ხასიათის ვარჯიშები. მაგალითად: ერთი ან ორი ხელით სიმძიმეების აწევა და შესრულების დროს სუნთქვის აქტის შეკავება და ა.შ. ასეთ შემთხვევაში მოვარჯიშეს უნდა შეევახსენოთ, რომ ისუნთქოს თანაბრად და არ შეაკავოს სუნთქვა.

სუნთქვის რიტმში ჩაყენების მიზნით შეიძლება ჩატარდეს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც სრულდება ნებისმიერი სუნთქვით და არ არის დაკავშირებული ჩასუნთქვის და ამოსუნთქვის ფაზებთან — ვარჯიშები მცირე კუნთების ჯგუფებისათვის (ხელების და ფეხების თითების მოხრა-გაშლა, მოძრაობები კანჭტერფის და მჯავის სახსრებში, კისრის არეში და ა.შ.) უნდა აღინიშნოს, რომ სუნთქვის ფუნქციის გამოსწორება სპეციალური სუნთქვითი ვარჯიშების ზოგად განმავითარებელ ვარჯიშებთან შერწყმით, ანვითარებს სუნთქვის ფაზების განსაზღვრას და თანაბარი სუნთქვის უნარს.

სამწყობრო ვარჯიშები

სამწყობრო ვარჯიშები მიეკუთვნება ისეთ ვარჯიშების რიგს, რომელიც ამტკიცებს სასწავლო პროცესის დისციპლინას და ჩატარების ორგანიზაციას.

ყველა სამწყობრო ვარჯიში სრულდება ბრძანებაზე, რომელიც გაიცემა ხმამაღლა მკაფიოდ და გამოიკვეთება გამაფრთხილებელი და შესასრულებელი ნაწილები. სამწყობრო ვარჯიშები სრულდება გაკვეთილის დასაწყის და დასკვნით ნაწილში. აგრეთვე, მოსწავლეთა გადაადგილების დროს. მაგალითად: — სხვადასხვა ვარჯიშის, სპორტული იარაღებზე ვარჯიშის დროს და ა.შ.

სამწყობრო ვარჯიშების ჩატარების დროს ყურადღება უნდა მიექცეს ტანდევობას (აღნაგობას). კარგი ტანდევობა წარმოადგენს კორეგირების კარგ ფაქტორს და ამავე დროს ხელს უწყობს შინაგანი ორგანოების სწორ განლაგებას, რომელიც მათი ნორმალური ფუნქციონირების საფუძველს წარმოადგენს.

სამწყობრო ვარჯიშები მოიცავს მოწყობას, სწორებას, გათვლას, ბრუნებს, სიარულს, პირველმეორეზე გათვლის შემდეგ ორ რიგად მოწყობას, მოძრაობაში (სიარულში) მწკრივის გამოყოფას და შეერთებას, ფიგურულ სიარულს, სიარულს გართულებით და ა.შ. უნდა აღინიშნოს, რომ სამწყობრო ვარჯიშები უფრო ორგანიზებულად და ემოციური დატვირთვით სრულდება მაშინ, როდესაც მათი შესრულება წარმოებს მუსიკის თანხლებით.



მოსამზადებელი ვარჯიშები

მოსამზადებელი ვარჯიშები ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც ამზადებენ ორგანიზმის გარკვეული ვარჯიშების (ფიზიკური დატვირთვის) შესასრულებლად. მოსამზადებელი ვარჯიშებს მიეკუთვნება მარტივი (ელემენტარული) ვარჯიშები, რომლებიც შეიძლება დაიყოს:

- ა. ვარჯიშები ზედა კიდურების და მხრის სარტყლის;
- ბ. ქვედა კიდურების და
- გ. ტანისათვის.

რამდენადაც მოსამზადებელ ვარჯიშებს გააჩნიათ ინდივიდუალური, სხვადასხვა ფიზიკური დატვირთვა, ამდენად, ისინი შეიძლება გამოვიყენოთ, როგორც ცალკეულ ვარჯიშთა კომპლექსების შემადგენელი კომპონენტები. მაგალითად: უმრავლეს შემთხვევაში, დილის ჰიგიენური ტანვარჯიში შეიძლება შევადგინოთ ძირითადად მოსამზადებელი ვარჯიშებისაგან, სადაც ჩართული იქნება აგრეთვე სამწყობრო და სუნთქვითი ვარჯიშები. ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ეს ვარჯიშები შეიძლება გამოყენებული იქნეს, როგორც ჩამზიდი ნაწილი გაკვეთილის ძირითადი ნაწილის ეფექტურად გადასაწყვეტად. გარდა ამისა, მოსამზადებელი ვარჯიშები სრულდება ძირითადად შედარებით მსუბუქ სანყის მდგომარეობაში (წოლით ან ჯდომში).

უმრავლეს შემთხვევაში, მოსამზადებელი ვარჯიშები სრულდება დგომში. შესრულება შეიძლება განპირობებული იქნეს სხეულის სხვადასხვა სანყის მდგომარეობით. მაგალითად: სანყის მდგომარეობა, რომლითაც იწყება ვარჯიში და სანყისი მდგომარეობა, მიღებული ვარჯიშის შესრულების შემდეგ. სანყისი მდგომარეობა შეიძლება იყოს:

- ა. მთელი სხეულისათვის და
 - ბ. სხეულის ცალკეული ნაწილებისათვის.
- ძირითადად მთელი სხეულისათვის სანყის მდგომარეობას წარმოადგენს — სანყისი მდგომარეობა დგომში, სანყისი მდგომარეობა ჯდომში და წოლით (ზურგზე, გვერდზე და მუცელზე) მდგომარეობა. მაგრამ მათ გარდა შეიძლება გამოვიყენოთ სანყისი მდგომარეობა მთელი სხეულისათვის — ოთხივე კიდურზე დგომი, მუხლებზე დგომი და ა.შ.

კრუნჩხვები, სპაზმები და მათი პროფილაქტიკა

ლექსო მუშაპუდიანი

პარაპლევგიას და ტრიპლევგიას ხშირად თან სდევს დაზიანებული კუნთების უნებლიე მოძრაობები — ე.წ. კრუნჩხვები, რომელსაც ინვევს კუნთების შეკუმშვის უეცარი წარმოქმნა.

კრუნჩხვების ინტენსივობა ყოველ დაზარალებულს სხვადასხვაა გააჩნია. თუ დაზიანებულია ხერხემლის წელის ნაწილის ქვედა მალეები და წარმოქმნილია ე.წ. მოდუნებული დამბლა, მაშინ კრუნჩხვები არ შეინიშნება.

ძლიერი კრუნჩხვების დროს შეიძლება წარმოიქმნას კუნთების ძლიერი დაჭიმულობა, რომელიც ართულებს ან ხელს უშლის ყოველდღიურ მოძრაობებს. გარდა ამისა, კუნთურ დაჭიმულობას შეუძლია გამოიწვიოს დაჭიმული კუნთების ტკივილი.

ხანდახან კრუნჩხვების გახანგრძლივების დროს წარმოიქმნება სპაზმები. სპაზმები აგრეთვე კუნთების უნებლიე შეკუმშვაა, მაგრამ ისინი შედარებით ხანგრძლივად მოქმედებენ და ინვევენ უფრო მკვეთრ, უეცარ მოძრაობებს. ხშირად ერთმანეთში ურევენ კრუნჩხვებსა და სპაზმებს. უმრავლეს შემთხვევაში ხმარობენ “სპაზმებს”, თუმცა სინამდვილეში საქმე ეხება კრუნჩხვებს.

კრუნჩხვებისა და სპაზმების წარმოქმნა შეიძლება განპირობებული იყოს, როგორც ფიზიკური, ასევე ფსიქიკური ფაქტორებით. ისეთების, როგორცაა სტრესი, დაღლილობა, ტკივილი, ნყლულები, შარდის გამომყოფი გზების ინფექციები, სიცხე, სიცივე, მენსტრუაცია, ან უბრალოდ, ფეხის ან სხეულის მდგომარეობის შეცვლა.

კრუნჩხვების მკურნალობა შეიძლება როგორც დამოუკიდებლად, ასევე კინეზოთერაპევტის დახმარებით.

თუ კრუნჩხვები ადამიანს ხელს უშლის ან ურთულეს ყოველდღიურ საქმიანობას შეიძლება მედიკამენტოზური ან ელექტროსტიმულიაციის საშუალებების გამოყენება.

პროფილაქტიკა

მუდმივი, ან ხანგრძლივი კრუნჩხვების დროს ფეხები ყოველთვის ერთ მდგომარეობაში იმყოფება, რომელიც ამაღლებს კონტრაქტურის წარმოშობის რისკს (მაგალითად, ამ დროს მუხლებში მოხრა გაძნელებულია). კონტრაქტურის წარმოქმნა რომ აღმოვფხვრათ სასურველია დღეში რამოდენიმეჯერ გაკეთდეს კუნთების გაჭიმვა.

ქვემოთ მოგვყავს გაჭიმვის სამაგალითო ვარჯიშები ვ. დიკულის მეთოდიკიდან. გარდა ამისა ვ. დიკული გვთავაზობს საკუთარი ნაყენის რეცეპტს სპასტიკის შემცირებისათვის.

ექიმები მკურნალობისათვის ჩვეულებისამებრ გვთავაზობენ მედიკამენტებს (მაგ. ბაკლოფენი), მაგრამ გვერდით მოქმედებებზე არ არსებობს მათი ერთიანი აზრი. ნებისმიერ შემთხვევაში არ უნდა ვუგულვებელვყოთ ნამალი თუ კი კრუნჩხვები ქმნიან პრობლემებს.

კუნთების გაჭიმვა ვ. დიკულის მეთოდით

1. ს.მ. (სანყისი მდგომარეობა) ზურგზე ნოლა. მუხლის სახსარში რიგრიგობით ფეხის მოხრა-გაშლა მუხლის მკერდთან მიტანით. მეორე ფეხი გამართულია (მისი დაფიქსირება ხდება ქვიშიანი ტომრით). ვარჯიში სრულდება 10-ჯერ ყოველი ფეხისათვის.
2. ს.მ. ჯდომი (იატაკზე, ლოგინზე და ა.შ.)-ფეხები გამართულია. ტანის წელი წინზნექი ტკივილამდე (10-ჯერ).
3. ს.მ. ზურგზე ნოლა. ფეხები გამართულია. ფეხების განზე გაშლა. შეიძლება განზე გაშლაში ფეხს დავეხმაროთ მეორე ფეხის ტერფით (10-ჯერ).
4. ს.მ. იგივე. ფეხები მოხრილია მუხლის სახსარში. ფეხების განზე გაშლა (10-ჯერ).
5. ს.მ. იგივე. გამართული ერთი ფეხი დაფიქსირებულია ქვიშის ტომრით. მეორე ფეხის მალლა აწევა წელი მკვეთრი აქნევით (10-ჯერ).
6. ს.მ. იგივე. რიგრიგობით ფეხების განზე გაშლა (10-ჯერ ყოველი ფეხი).
7. ს.მ. იგივე. ერთი ფეხი მოხრილია მუხლის სახსარში 90 გრადუსით და ეყრდნობა მეთოდისტის მხარს. მეორე გამართულია. ვასრულებთ კუნთების გაჭიმვას მენჯბარძაყის სახსარში. ფეხების მოხრა ტკივილის წარმოქმნამდე.
8. ს.მ. გვერდზე ნოლა. გამართული ფეხის უკან გატანა. მეთოდისტს პაციენტი უჭირავს წელის არეში.
9. ს.მ. მუცელზე ნოლა. რიგრიგობით ფეხების მოხრა მუხლის სახსარში. (ყოველი ფეხი 10-ჯერ).
10. ს.მ. მუცელზე ნოლა (მეთოდისტი ზის პაციენტის დაუნდულებზე). ერთ-ერთი სწორი ფეხის უკან ზემოთ აწევა.

ვ. დიკულის ნაყენი სპასტიკრობის შემცირებისათვის

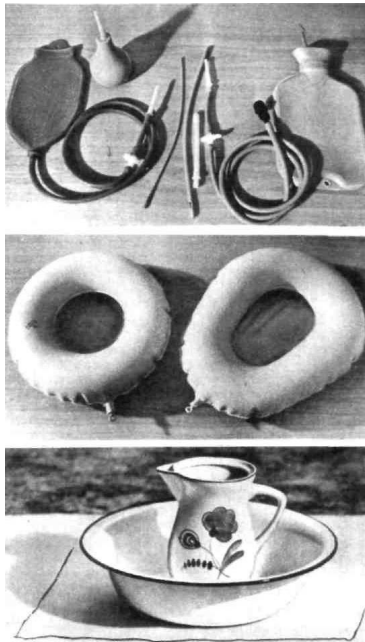
ერთი სადესერტო კოვზი კამის თესლი შეურიეთ 200 გრამ რძეში და ადუღეთ 5-8 წუთი. გაგრილეთ. განურეთ და დღეში ერთხელ მიეცით დასალევად 3-6 თვის მანძილზე.

ავადმყოფის მოვლისათვის საჭირო ნივთები

ხშირად ხდება, რომ ოჯახში მიმდინარეობს მძიმე ავადმყოფის მოვლა. იმისათვის, რომ შევამსუბუქოთ მისი მდგომარეობა და ხელი შევუწყოთ ექიმის მიერ დანიშნულებით წარმატებულ მკურნალობას, საჭიროა მოვიმარაგოთ შემდეგი სამედიცინო ინვენტარი: სამედიცინო თერმომეტრი, 30-50 გრამიანი მინის ან პლასტმასის ჭიქები წამლის დასალევად, რეზინის ან ელექტროგასთობი ე.წ. "გრელკა". ამავე დროს უნდა ვიქონიოთ: თვალის პიპეტები. თვალის გამოსარეცხი პატარა ჭიქა, მინის პატარა ნკირები თვალისათვის, ცალკეული პიპეტები ცხვირში და ყურებში წამლის ჩასაწვეთებლად, სტერილური ბინტი და ბამბა, პინცეტი, ხის ჩხირები.

ავადმყოფისათვის ცალკე უნდა გამოვყოთ: სუფთა, გაუთოვებული, გაუხამებელი თეთრეული, რბილი დასაბანი ღრუბელი? ტუალეტის საპონი, სავარცხელი, მაკრატელი თმის შეკრეჭისათვის და ფრჩხილების მოსაჭრელად.

იმ ავადმყოფებისათვის, რომლებიც იმყოფებიან მკაცრ წოლით რეჟიმში საჭიროა: ემალირებული ან რეზინის ამოსადები ჭურჭელი, ამოსადები რეზინის გასაბერი რგოლები, გაზების გამოსადენი მილები, ესმარხის ტოლჩა რეზინის მილებით, დაბოლოებები კლიზმისათვის, რეზინის ბალონი კლიაზმისათვის, დასა-



ბანი ქოთანს. ტაშტი და წყალგაუმტარი დასაფენი. აუცილებლად საჭიროა სადებიზინფექციო საშუალებები: სამედიცინო სპირტი, ოდეკოლონი, ძმარი.

შეიძლება აგრეთვე დაგვჭირდეს: პირში გამოსავლები სითხე(ნებისმიერი ელექსირი პირის ღრუსათვის). ბორმჟავის ხსნარი(სუფრის კოვზი ფხვნილი ერთ ლიტრ თბილ წყალში), ქლორამინის ხსნარი (ჩაის კოვზის ნახევარი ფხვნილი ერთ ლიტრ წყალში), ფურაცელინის ხსნარი (ერთი აბი ნახევარ ჭიქა ცხელ წყალში. შემდეგ გავაცივოთ), მარგანეცმჟავას ღია-ვარდისფერი ხსნარი.

რეკომენდებულია შუშის, ფაიფურისა და პლასტმასის ნივთები გამოყენების შემდეგ გამოიხარშოს, ხოლო რეზინის ნივთები გაირეცხოს საპნით თბილ წყალში, ჩავალბოთ ერთი საათის განმავლობაში ქლორამინის ხსნარში და ისევ გავრეცხოთ გულდასმით.

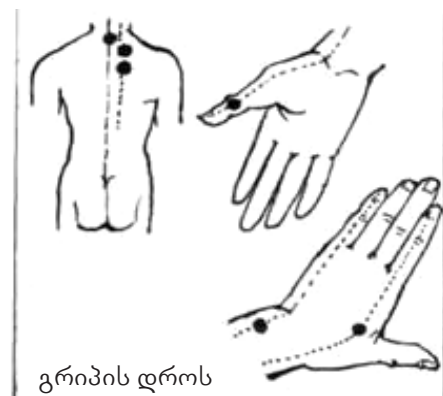
ყველა ჩამოთვლილი ნივთი იყიდება აფთიაქებში. შეინახეთ ბავშვები სთავის მიუწვდომელ ცალკე კარადაში ან ყუთში მშრალ და სუფთა მდგომარეობაში. პერიოდულად შეამოწმეთ ყველა ნივთის მდგომარეობა და მოიყვანეთ წესრიგში. ხოლო ხსნარების მოსამზადებელი საშუალებები და მდოგვის საფენები შეცვალეთ ახლით.

ჰიგლერის ეუთანაზია

70 წლის წინათ, 1939 წლის ოქტომბერში, ჰიგლერმა ხელი მოაწერა ბრძანებას, ე.წ. «გ-4 აქციის» შესახებ. ამ ბრძანებით მან ხელი შეუწყო "ეუთანაზიას", ანუ სულიერად და ფიზიკურად დაავადებული ადამიანების განადგურებას, რომელთა არსებობაც, მესამე რაიხის იდეოლოგიური ენით რომ ვთქვათ, "ცხოვრებისათვის არასაჭირო" იყო. «გ-4 აქციის» რეალიზება დაევალა "ფიურერის კანცელარიას" და მის ხელმძღვანელს, ფილიპ ბოულერს. ბოულერის ბრძანებით ფსიქიატრიული დაწესებულებები, საავადმყოფოები და სამკურნალო სანაგორიუმები, ადამიანთა ფიზიკურად გასანადგურებელ ბანაკებად იქნა გადაკეთებულნი. მხოლოდ მაშინდელი მესამე რაიხის გერიტორიაზე 190.000-მდე სულიერად და ფიზიკურად ინვალიდი ადამიანი იქნა მოკლული მომწამვლელი აირით, საწამლაგით, დახვერვით და შიმშილით.

გერმანიის ორივე ეკლესიის, კათოლიკურისა და პროტესტანტის წარმომადგენლები, მაგ.: მიუნსტერის ეპისკოპოსი, კარდინალი გრაფი კლემენს აუგუსტუს ფონ გალენი, მკაცრად აკრიტიკებდნენ და ილაშქრებდნენ ეუთანაზიის წინააღმდეგ. მიუხედავად იმისა, რომ ეს დანაშაულებრივი ქმედებები ნაცისტებს სააშკარაობე არ გამოჰქონდათ ისინი პრაქტიკაში მაინც გარდებოდნენ.

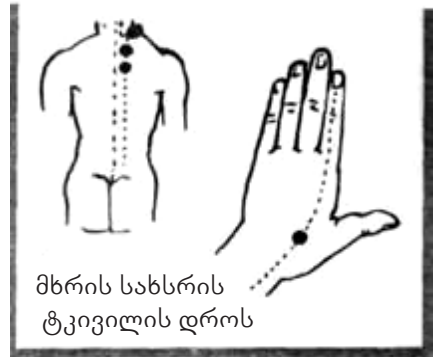
ვიტნამელი ემპიუზი გვიჩვენებს წერტილოვანი მასაჟი
გაკეთდას მოცემული სქემის მიხედვით



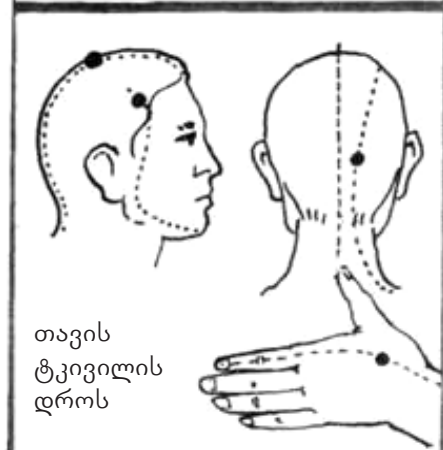
გრძობის დროს



ანგინის
დროს



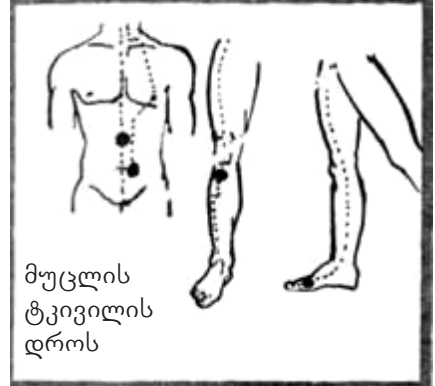
მხრის სახსრის
ტკივილის დროს



თავის
ტკივილის
დროს



ყურის
ტკივილის
დროს



მუცლის
ტკივილის
დროს



რინიტის
დროს



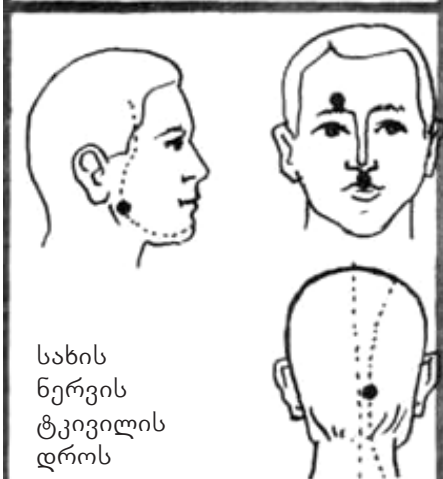
ჰაიმორიტის
დროს



იდაყვის
სახსრის
ტკივილის
დროს



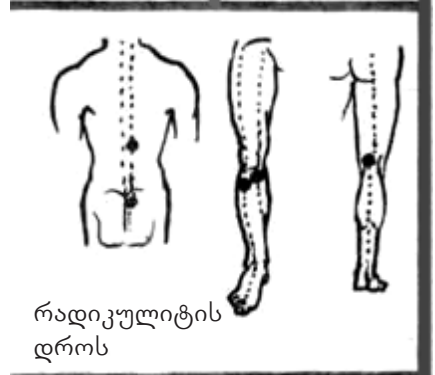
მუხლის
ტკივილის
დროს



სახის
ნერვის
ტკივილის
დროს



კბილის
ტკივილის
დროს



რადიკულიტის
დროს

წერილი რედაქციას

ნება მიბოძეთ ჟურნალ “იმედი+”-ს მიმდინარე წლის 4, 5 ნომერში გამოქვეყნებულ ნ.ოქონაშვილის სტატიის “ემოციები და სტრესები”-ს შესახებ მოგახსენოთ ჩემი აზრი.

ზემოთ ხსენებულ სტატიაში პროფესიულ დონეზე არის განმარტებული თუ როგორ გვეხმარება ფიზიკური ვარჯიშები და სპორტული თამაშობები დეპრესიისა და სტრესული სიტუაციების დაძლევაში.

სტატიაში მართლაც რომ ბევრი რამ არის “იმედი+”-ს მკითხველისათვის გასათვალისწინებელი და ყურადსაღები. მასში დასმული საკითხი იმდენად მწვავე და პრობლემატურია, რომ გადავწყვიტე მასზე ჩემი მოსაზრება გაგიზიაროთ.

რა თქმა უნდა, ძალზე კარგია, თუ კი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანს გააჩნია ისეთი ფიზიკური შესაძლებლობები და, რაც მთავარია იმდენი სულიერი ძალა, რომ სპორტისა და ფიზიკური ვარჯიშების საშუალებით შეძლოს დეპრესიისა და სტრესების დაძლევა. მაგრამ, ეს ხომ ყველასათვის ინდივიდუალური მახასიათებელია? ყველას ხომ არ აქვს სპორტში ჩაბმისა და ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარების შესაძლებლობები, რათა მათი ნყალობით მოიხსნას არსებული პრობლემები? აქედან გამომდინარე, ბუნებრივია, პიროვნების ფიზიკურ შესაძლებლობებზე და მოკიდებული სტრესებთან და ემოციებთან გამკლავება.

როგორც ვიცით, დეპრესიის გამომწვევი მრავალგვარი მიზეზი არსებობს. ინვალიდობის ცხოვრების პროცესში კი, როგორც სტატიის ავტორი მართებულად აღნიშნავს, ხშირად წარმოიშობა მარტოობისა და გარიყულობის განცდა, რაც პიროვნების დეპრესიის ერთ-ერთ ძირითად მიზეზად გვევლინება და მის დაძლევაში უდავოდ ძალზე გვეხმარება ადაპტირებული ფიზიკური აღზრდა და სპორტი. მე ამას დავუმატებდი არანაკლებად მნიშვნელოვან კომპონენტს — პიროვნების დასაქმებას. ჩემი აზრით, თუ კი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი რაიმე საქმიანობით არის დაკავებული და იგი ამ საქმიანობის გამო საზოგადოების წინაშე გარკვეულ პასუხისმგებლობას გრძნობს, მისი მთელი ყურადღება ამ საქმიანობაზეა გადატანილი. ამგვარად იგი, ნებისმიერ სტრესს თუ უარყოფით ემოციას უფრო ადვილად უმკლავდება, რადგან მას შესასრულებელი სამუშაო არ აძლევს იმის საშუალებას, რომ სტრესის თუ დეპრესიის გამო საკუთარ თავში ჩაიკეტოს და უიმედობასა და პესიმიზმს მიეცეს. აქედან გა-

მომდინარე, შეიძლება ითქვას, რომ ნებისმიერი შრომითი საქმიანობა მისთვის ფსიქოთერაპიულ ხასიათს ატარებს, რაც ვფიქრობ, საუკეთესო საშუალებაა დეპრესიიდან თავის დასაღწევად. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ფართოდაა ცნობილი შრომითი თერაპიის გავლენა ემოციებისა და სტრესების წინააღმდეგ, რაც აუცილებლად უნდა იქნეს გამოყენებული მათ წინააღმდეგ საბრძოლველად.

სპორტი და ფიზიკური ვარჯიშები რა თქმა უნდა, ყველაზე ოპტიმალური ვარიანტია ზემოთ მოყვანილი პრობლემის დასაძლევად, მაგრამ, უნდა გავითვალისწინოთ ისიც, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ზოგ ადამიანს, მისი უკიდურესად შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობის გამო, არ ძალუძს ფიზიკური ვარჯიშების შესრულება. ამ შემთხვევაში, დეპრესიის მოსახსნელად მისთვის შესაბამისი გონებრივი დატვირთვა და ამ მიზნით რაიმე სამუშაოს შესრულება იქნებოდა კარგი გამოსავალი.

ამგვარად, ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე, კარგი იქნებოდა ნებისმიერი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი რაიმე საქმიანობით იყოს დაკავებული (რა თქმა უნდა მისი შესაძლებლობების გათვალისწინებით), რაც მასში გამოინვევს პიროვნული თვითრეალიზაციის შეგრძნებას და აქედან გამომდინარე საზოგადოებისა თვის სასურველ პიროვნებად აღქმის გრძნობას.

მერწმუნეთ, თუ ადამიანს რეალურად აქვს გათვითცნობიერებული საზოგადოებაში მისი რობა, ადგილი და როლი, ყველაფერს გააკეთებს რათა მისთვის დაკისრებული ფუნქცია შეასრულოს და ამით დაიმკვიდროს საზოგადოებაში მისი კუთვნილი ადგილი. მკითხველი ალბათ დამეთანხმება იმაში, რომ ასეთი მიზანსწრაფული ადამიანები უფრო ადვილად უმკლავდებიან ნებისმიერ სტრესსა თუ დეპრესიას, მით უმეტეს, თუ იგი გარკვეულწილად საზოგადოების რეალურ მხარდაჭერასა და თანადგომას განიცდის.

P.S. პატივცემულო რედაქცია, არ ვიცი რამდენად ნათლად და გასაგებად გადმოვეცი ჩემი პოზიცია წერილში დასმული პრობლემის მიმართ, მაგრამ ზემოთხსენებული საკითხი იმდენად მწვავე და მტკივნეულია ყველა ჩვენთაგანისათვის, რომ არ შემეძლო შეძლებისდაგვარად არ გამეზიარებინა თქვენთვის მის შესახებ ჩემი აზრი.

პატივისცემით, მარინე ქაციაია

პატივცემულო რედაქცია, ამ ბოლო დროს ძალიან შემოვიდა მოდაში სხვადასხვა უცხოური წარმოშობის სიტყვები და ტერმინები და დამკვიდრდა ხმარებაში. გთხოვთ განგვიმარტოთ, რა არის “შეიპინგი” და რისთვის გამოიყენება ის.

პატივისცემით, ვახტანგ ზარიძე, ქუთაისი

შეიპინგი

შეიპინგი ადამიანის სხეულის კორექციის და ტონუსის ამაღლების ახალი მეთოდია. თვით მისი სახელი გვეუბნება თუ რას წარმოადგენს შეიპინგი. ინგლისური სიტყვა “სჰაპე” ქართულად ითარგმნება, როგორც “ფორმა”, ხოლო შეიპინგით გატაცება ნიშნავს, საკუთარი სხეულის ფორმაში მოყვანას.

შეიპინგი არის სხეულის გარკვეულ ფორმაში მოყვანა (იდეალურთან მიახლოება) სპეციალური კომპლექსური ვარჯიშების, მასაჟისა და დიეტის გამოყენებით. ანუ, ადამიანის სხეულის კორექცია ყველა ჩამოთვლილი საშუალების სისტემატიური გამოყენების გზით.

სიტყვა “შეიპინგი” ხმარებაში შემოვიდა 1987 წლიდან და ნიშნავდა ახალ “წრთვნის მეთოდს, რომელიც გამოიყენებოდა ადამიანის სხეულის აღნაგობის სასურველი მიმართულებით საკორექციოდ”. ეს ახალი გამაჯანსაღებელ - განმავითარებელი ტანვარჯიშული ხასიათის ვარჯიშთა სისტემაა, რომელიც შერჩევით ზემოქმედებს სხეულის ცალკეულ ნაწილებზე და სისტემებზე, ორგანიზმის ფუნქციებზე და დაფუძნებულია განსხვავებული მეთოდების გამოყენებით ინდივიდუალურ მეცადინეობებზე და მიიღწევა კომპიუტერული პროგრამების და ყოველთვიური საკონტროლო ტესტების ჩართვით.

შეიპინგი აგრეთვე არის მეცნიერული სისტემა, სადაც გამოიყენება მონინავე ტექნოლოგიები, მეცნიერებისა და ტექნიკის უახლესი მიღწევები. შეიპინგში წრთვნა წარიმართება მაღალკვალიფიციური შეიპინგ—ტრენერების ხელმძღვანელობით., რომლებსაც უნდა გააჩნდეთ სპეციალური შეიპინგ-განათლება, იმ პროგრამით, რომელიც დამტკიცებულია შეიპინგის საერთაშორისო ფედერაციის მიერ.

შეიპინგში იყენებენ ინდივიდუალური სრულყოფის ტექნოლოგიებს, სადაც სიტყვა “ტექნოლოგია” ნიშნავს ნესების, მოქმედებების, მოცულობის და რეჟიმის ზუსტი თანმიმდევრობის ცოდნას, რომელიც უნდა წარიმართოს გარანტირებული შედეგის მიღწევისათვის. შეიპინგ — ტექნოლოგიის სახის შერჩევა დამოკიდებულია თვით ადამიანზე, მისი პირადი სრულყოფის მოთხოვნილებაზე და ა.შ.

მსოფლიოში ყველაზე ახალგაზრდა მილიარდელი

23 წლის მარ ცუკერბერგმა, 2004 წლის თებერვლის ერთ მშვენიერ დღეს, ჰარვარდის უნივერსიტეტის საერთო საცხოვრებელის ერთ ოთახში შექმნა პროექტი, რომლისგანაც წარმოიშვა ერთ—ერთი ყველაზე ცნობილი სოციალური ინტერნეტ ქსელი Facebook-ი და მისი საიტით სარგებლობს 66 მილიონი ადამიანი. ამ ქსელის წლიური შემოსავალი 150 მილიონი დოლარია.

მის წამოწყებულ საქმიანობაში თანადადამფინანსებელი გახდა ფირმა Paupal-ის მფლობელი პიტერ ტილი, რომელმაც პირველთაგანმა აულო ალლო მარკ ცუკერბერგის პროექტს და ამ პროექტის განვითარებისათვის ჩადო 500 ათასი დოლარი. შემდეგ კი სურვილი გამოთქვეს სხვა ინვესტორებმაც და ამით ძალიან მიაგეს.

თავიდან ეს საიტი გათვალისწინებული იყო ჰარვარდის უნივერსიტეტის სტუდენტების ურთიერთობისათვის, მაგრამ სულ მალე Facebook-ი გადაიქცა მსოფლიოში მეორე სოციალურ ქსელად, რომელიც ჩამორჩებოდა მხოლოდ Myspace-ს (200 მილიონი მომხმარებელი).

გასული წლის სექტემბერში Microsoft-მა შეიძინა Facebook-ის აქციების 1.6% 240 მილიონ დოლარად. ამ თანხაში შედიოდა 2011 წლამდე Facebook-ის საიტზე რეკლამის გაყიდვის განსაკუთრებული უფლება. ანალოგიური კონტრაქტისათვის მაძიებელმა გიგანტმა Goodle-მ Myspace-ს გადაუხადა თითქმის მილიარდ დოლარამდე.

ამჟამად Facebook-ის ქონება შეფასებულია 15 მილიარდ დოლარად, ხოლო მარკ ცუკერბერგის ქონება, რომელიც ფლობს კომპანიის 27%-ს “ლირს” 4 მილიარზე მეტი დოლარი.

ასეა თუ ისე, მარკ ცუკერბერგი პლანეტის ყველაზე ახალგაზრდა მილიარდელია, რომელმაც ეს თანხა თვითონ გამოიმუშავა.

საქართველოს კანონი

**შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა
სოციალური დაცვის შესახებ**

თავი III

**შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სამედიცინო,
პროფესიული და სოციალური რეაბილიტაცია**

მუხლი 13. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სამედიცინო, პროფესიული და სოციალური რეაბილიტაციის სახელმწიფოებრივი უზრუნველყოფა

1. სახელმწიფო ორგანიზაციას უნევს და ხელს უწყობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სამედიცინო, პროფესიული და სოციალური რეაბილიტაციის სისტემის ჩამოყალიბებასა და განვითარებას, რაც ნარმოადგენს ორგანიზმის დარღვეული ან დაკარგული ფუნქციების, თვითმომსახურების, სხვადასხვაგვარი პროფესიული საქმიანობის უნარის აღდგენისა და კომპენსაციისათვის გამიზნულ ღონისძიებათა კომპლექსს, აგრეთვე საშუალებას აძლევს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს იცხოვრონ სრულფასოვნად და უზრუნველყონ თავიანთი უფლებებისა და პოტენციური შესაძლებლობების რეალიზაცია.

2. სახელმწიფო აფინანსებს და ორგანიზაციას უნევს სამეცნიერო კვლევას და სპეციალისტების მომზადებას სამედიცინო, პროფესიული და სოციალური რეაბილიტაციის შესაფერის პროფილაქტიკურ ღონისძიებათა განხორციელების სფეროში.

მუხლი 14. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამა

1. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სამედიცინო, პროფესიული და სოციალური რეაბილიტაცია ხორციელდება რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამით, რაც განისაზღვრება საამისოდ უფლებამოსილი სახელმწიფო ორგანოების მიერ მონყობილი სამედიცინო-სოციალური ექსპერტიზის საფუძველზე.

2. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის რეკომენდებულ რეაბილიტაციის ინდივიდუალურ პროგრამაში განისაზღვრება სარეაბილიტაციო ღონისძიებების კონკრეტული მოცულობა-სახეობანი და ვადები, აგრეთვე სოციალური დახმარების სახეობანი.

მუხლი 15. რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამების შესრულების სავალდებულობა

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამა ნარმოადგენს დოკუმენტს, რომლის შესრულება სავალდებულოა შესაბამისი სახელმწიფო და სხვა საწარმოების, დაწესებულებებისა და ორგანიზაციებისათვის.

მუხლი 16. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სარეაბილიტაციო დაწესებულებები

სახელმწიფო ხელისუფლების უმაღლესი, ადგილობრივი თვითმმართველობისა და მმართველობის ორგანოები, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სარეაბილიტაციო დახმარების მოთხოვნებისა და ადგილობრივი პირობების შესაბამისად, ქმნიან სარეაბილიტაციო, მათ შორის სამეცნიერო-საწარმოო ცენტრების ქსელს, აღდგენითი მკურნალობის განყოფილებებს ამბულატორიულ და სტაციონალურ სასანავლო-პროფილაქტიკურ დაწესებულებებში, სპეციალურ სასანავლო - აღმზრდელობით და სანატორიულ-საკურორტო დაწესებულებებს, საწარმოებსა და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალურ-საყოფაცხოვრებო მომსახურების დაწესებულებებს.

საქართველოს 1997 წლის 16 ოქტომბრის კანონი №959 – პარლამენტის უწყებანი, 1997 წ., №44, გვ. 68

თავი IV

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე

პირთა განათლება და პროფესიული აღზრდა

მუხლი 17. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა განათლებისა და პროფესიული მომზადების პირობების უზრუნველყოფა, ამ კატეგორიის ბავშვთა სპეციალური აღზრდა

1. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს სახელმწიფო უქმნის აუცილებელ პირობებს განათლებისა და პროფესიული მომზადებისათვის.

2. განათლების ორგანოები ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის ორგანოებთან ერთად ვალდებული არიან უზრუნველყონ ამ კატეგორიის ბავშვთა სკოლამდელი და სკოლის გარეშე აღზრდა მათთვის ჯეროვანი სარეაბილიტაციო დახმარების განევის ხელსაყრელი შესაძლებლობების შექმნის მიზნით, აგრეთვე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის საშუალო-სპეციალური და უმაღლესი განათლების მიღება რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამის შესაბამისად.

მუხლი 18. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ზოგადსაშუალო, საშუალო-სპეციალური და მაგისტრის განათლება, ამ კატეგორიის ბავშვთა შინ აღზრდა და სწავლება

1. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები ზოგადსაშუალო, საშუალო-სპეციალურ და უმაღლეს განათლებას იღებენ ზოგადსასწავლო დაწესებულებებში, საჭიროებისას შესაბამის სპეციალურ სასწავლო დაწესებულებებში.

2. სასწავლო მეცადინეობის ორგანიზება ხდება აგრეთვე იმ კატეგორიის ბავშვთათვის, რომლებიც მკურნალობენ სამკურნალო-პროფილაქტიკური დაწესებულებების სტაციონარებში ან სარეაბილიტაციო დაწესებულებებში.

3. თუ შეუძლებელია ამ კატეგორიის ბავშვთა აღზრდა და სწავლება ზოგად ან სპეციალურ სკოლამდელ სასწავლო დაწესებულებებში, მშობლების სურვილის შესაბამისად, მათი აღზრდა და სწავლება ხდება ოჯახში. ამასთან, ერთ-ერთი მშობლის ან მისი შემცვლელი პირის მატერიალური უზრუნველყოფა და შეღავათები განისაზღვრება საქართველოს კანონმდებლობით.

4. შესაბამისი სასწავლო-აღმზრდელი დაწესებულებები დახმარებას უწევენ მშობლებს ან მათ შემცვლელ პირებს ამ კატეგორიის ბავშვთა შინ სწავლებაში.

5. ამ კატეგორიის ბავშვთა ყოველმხრივი და ჰარმონიული განვითარების, მათთვის საზოგადოებრივი აქტიურობის, შრომის ინტერესის ჩანერგვის, მეცნიერებასთან, ტექნიკასთან, ხელოვნებასთან, სპორტთან დაახლოების მიზნით განათლებისა და სხვა სახელმწიფო ორგანოები ვალდებული არიან უზრუნველყონ ამ კატეგორიის სკოლისგარეშე აღზრდის სათანადო ორგანიზაცია.

6. სტაციონარულ დაწესებულებებში ხანგრძლივად (არამუდმივად) მყოფი ამ კატეგორიის ბავშვებისათვის აღნიშნულმა დაწესებულებებმა უნდა უზრუნველყონ უწყვეტი აღზრდა და სწავლება სოციალურ-საყოფაცხოვრებო და შრომით ადაპტაციასთან ორგანული კავშირით.

მუხლი 19. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პროფესიული მომზადება და კვალიფიკაციის ამაღლება

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პროფესიულ მომზადებას და კვალიფიკაციის ამაღლებას რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამების შესაბამისად ახორციელებენ სპეციალიზებული ან ზოგადი ტიპის სასწავლო დაწესებულებები, სანარმოები და ორგანიზაციები სოციალური დახმარების ორგანოებთან ერთად. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა მატერიალური უზრუნველყოფა პროფესიული მომზადებისა და კვალიფიკაციის ამაღლების პერიოდში ხდება საქართველოს კანონმდებლობით განსაზღვრული წესითა და პირობებით.

მუხლი 20. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა განათლების, პროფესიული მომზადებისა და კვალიფიკაციის ამაღლების ზომები

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა განათლება, პროფესიული მომზადება და კვალიფიკაციის ამაღლება ხორციელდება სხვადასხვა ფორმით, მათ შორის დასწრებულად, დაუსწრებლად, ექსტერნად, სპეციალურ ჯგუფებში, კლასებში სწავლების გზით და ინდივიდუალური სასწავლო გეგმით, შინ სწავლების ჩათვლით.

მზისი

მარსი

მზის სისტემა შედგება 9 პლანეტისა და 32 მთვარისაგან. პლანეტებია: დედამიწა, მერკური, ვენერა, მარსი, იუპიტერი, სატურნი, ურანი, ნეპტუნი და პლუტონი. დედამიწასთან ყველაზე ახლო არიან მარსი და ვენერა. მარსი მოცულობით თითქმის ორჯერ პატარაა. წონით 8-ჯერ ნაკლები, ხოლო სიმკვრივით ერთნახევარჯერ მსუბუქია. დაშორებულია ჩვენგან 55-100 მლნ. კმ-ით. ყველაზე მეტად უახლოვდება დედამიწას ყოველი 15-17 წლის შემდეგ. მარსზე იგივე ქიმიური ელემენტებია რაც დედამიწაზე. მარსის ზედაპირი მონარინჯისფერო-ყვითელია. მასზე ჩანს “ზღვები” სა “არხები”, რომლებიც ერთ ხანს ხელოვნურ წარმონაქმნადაც კი მიაჩნდათ. მარსის პოლუსები დაფარულია თეთრი ლაქებით, რომელიც თოვლისა და ყინულისაგან შედგება. მარსი მზისგან ორჯერ უფრო ნაკლებად თბება, ვიდრე დედამიწა. მის ეკვატორზე დღისით ტემპერატურა მხოლოდ 10 გრადუსამდეა, ღამით კი მინუს 50 გრადუსამდე. არის ვარაუდი, რომ მარსზე შეიძლება არსებობდეს სიცოცხლე, რომელიც დედამიწისაგან სრულიად განსხვავებულ პირობებში ვითარდება. მიიჩნევენ, რომ მთვარის მსგავსად მარსზეც არსებობს ვულკანები.

ცხრა ნეტარება

- ნეტარ არიან გლახაკნი სულითა, რამეთუ მათი არს სასუფეველი ცათა.
- ნეტარ იყვნენ მგლოვიარენი გულითა, რამეთუ იგინი ნუგეშისმცემელი იყვნენ.
- ნეტარ იყვნენ მოწყალენი, რამეთუ იგინი შეიწყალნენ.
- ნეტარ იყვნენ მშვიდნი, რამეთუ მათ დაიმკვიდრონ ქვეყანა.
- ნეტარ იყვნენ, რომელთა შიოდის და სწყუროდის სიმართლისათვის, რამეთუ იგინი განძღენ.
- ნეტარ იყვნენ წმინდანი გულითა, რამეთუ მათ ღმერთი იხილონ.
- ნეტარ იყვნენ მშვიდობის-მყოფელნი, რამეთუ იგინი ძედ ღმრთისად იწოდნენ.
- ნეტარ იყვნენ დევნილნი სიმართლისათვის, რამეთუ მათი არის სასუფეველიცათა.
- ნეტარ იყვნენ თქვენ,რაჟამს გდევნიდნენ და გყვედრიდნენ, და სთქვან ყოველი
- სიტყვა ბოროტი თქვენდა მიმართ სიცრუით ჩემთვის; გიხაროდენ და მხიარულ იყვენით, რამეთუ სასყიდელი თქვენი ღიდი არს ცათა შინა.

1672 წლის წინათ, დაახლოებით 337 წელს, ქრისტიანობა სახელმწიფო რელიგიად გამოცხადდა ქართლში. ქრისტიანობა ქართლში უცხოეთიდან მოსულმა ქალმა ნინო კაბადოკიელმა იქადაგა. მან თავდაპირველად სახელი გაითქვა, როგორც შესანიშნავმა მკურნალმა. ბოლოს მძიმე სენით შეპყრობილი დედოფალი ნანაც მოარჩინა და გააქრისტიანა. ასევე უქადაგა ქრისტიანობა მეფე მირიანსაც, მაგრამ მირიანი არ თანხმდებოდა ამ ახალი რელიგიის მიღებას, ვიდრე სასწაული არ მოხდა. ერთხელ ნადირობის დროს ჩამოხნელდა. მეფე მირიანმა და მისმა ამაღამ ტყიდან გზა ვერ გაიკვლია. მეფე ბევრს ევედრებოდა თავის მამაპაპეულ ღმერთებს, მაგრამ მხოლოდ მაშინ განათდა, როდესაც მირიანმა ნინოს მიერ ქადაგებულ ქრისტეს მიმართა თხოვნით. ამის შემდეგ ქართლის მეფემ იწამა ნინოს საწმუნოების ჭეშმარიტება და დაუყოვნებლივ მოინათლა. ქრისტიანობა ქართლში სწრაფად გავრცელდა. იგი დიდ როლს ასრულებდა ქვეყნის საზოგადოებრივ განვითარებაში. ხელს უწყობდა ერთიანი ქართული კულტურის, ენისა და ლიტერატურის განვითარებას. ამ დროიდან ქართულმა დამწერლობამ მიიღო უკვე საბოლოოდ ჩამოყალიბებული, დახვეწილი სახე და იგი ფართოდ გავრცელდა საქართველოში.

• ჭირსა შიგან გამაგრება, ასრე უნდა, ვით ქვითკირსა.

შოთა რუსთაველი

• კარგ საქმეზედა მიბაძვა არა რა დასაძრახია.

დავით გურამიშვილი

• დიდებას ეძებთ? კეთილი ჰქმენით.

გრიგოლ ორბელიანი

• ქვეყანა ტაძარი კი არაა, საცა კაცი უნდა ლოცულობდეს, არამედ სახელოსნოა, საცა უნდა ირჯებოდეს და მუშაობდეს.

ილია ჭავჭავაძე

