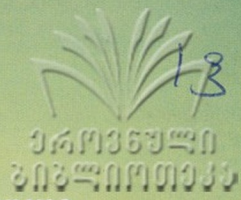


იზანი +



ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის

1713
2010

№ 2 (12), თებერვალი 2010



ყვებანძეველ სანიწვალდო ებლებს
საქარტველორდის ამზადებენ

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
დოზაინერი
გიორგი ჯვარშიევილი
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

ერთი წელი მკითხველთა სამსჯავროზე	2
ხელი მოენერა სახელმწიფო საკოორდინაციო საბჭოს შექმნას	3
სამწლიანი სამოქმედო გეგმა დამტკიცებულია	4
ყველგანმავალი საინვალიდო ეტლებს საქართველოშიც ამზადებენ	4
ფინჯან ყავაზე	5
შესაძლებლობა და უძღურება	9
ჯანმრთელობის, დაავადების და ინვალიდობის ცნების სოციალური მნიშვნელობა.....	10
ზურაბ გურჩიანის პოეზია.....	13
უბარიერო გარემო	15
ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში	19
ფსიქიკური ჯანმრთელობა ყველასთვის	21
ალილობა თბილისში	22
სოციალური დაცვის ახალი გარანტიები ომის ინვალ- იდებისა და ომში დაღუპულთა ოჯახის წევრებისათვის	22
თანადგომა	23
6 მილიონი ევრო ევროპარლამენტისაგან	23
უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში სიცოცხლისათვის	25
ეპილეფსია	27
სიმარდის განმავითარებელი ვარჯიშები	29
პაროლიმპიური ამბები.....	31
მოზაიკა	32

ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანის პირველ გვერდზე: გელა ლალიძე დაზვასთან.
გარეკანის ბოლო გვერდზე: სოსო ჯალმაიძე და გია გრიგოლაია,
მუშაობის დროს.



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.

ერთი წელი მკითხველთა სამსჯავროზე

უკვე ერთი წელი შესრულდა რაც არსებობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი "იმედი+". თქვენს წინაშე არსებული მე-12 ნომერიც ჟურნალის სარედაქციო საბჭოს ერთნობიანი მუშაობის ერთგვარი დასკვნითი აკორდია. ჟურნალის მკითხველების გამომხაურებები საფუძველს გვაძლევს განვაცხადოთ, რომ ჟურნალმა თავისი ადგილი დაიმკვიდრა ჩვენს ქვეყანაში არსებულ მასმედიის საშუალებებს შორის. სარედაქციო საბჭო ნამდვილად არ ელოდა, რომ მას ასეთი მოწონება და აღიარება ხვდებოდა წილად არა მარტო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს შორის, არამედ, ფართო საზოგადოებაშიც.

დიდი მადლობით გვინდა მოვისხენით ფონდი "ღია საზოგადოება — საქართველოს" მმართველი საბჭო და პირადად მისი აღმასრულებელი დირექტორი, ქალბატონი ქეთევან ხუციშვილი, რომელთა დამსახურებაა ჟურნალის არსებობა.

წლის განმავლობაში რედაქციას ცდა არ დაუკლია იმისათვის, რომ ჟურნალი თემატურად მრავალფეროვანი ყოფილიყო. ვცდილობდით მნიშვნელოვანი ყურადღება დაგვეთმო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანთა ყოფიერების, მკურნალობის, რეაბილიტაციის და მათი სოციალური ინტეგრაციის საკითხებისათვის. თითქმის ყველა ნომერში იბეჭდებოდა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა სამართლებრივი და სოციალური დაცვის თაობაზე მიღებული კანონები — კომენტარებით. იყო მცდელობა მკითხველი გაცნობოდა ინვალიდობის წინააღმდეგ ბრძოლის თანამედროვე მეთოდებსა და ტექნოლოგიებს. შუქდებოდა ფსიქოლოგიების, ტრავმატოლოგიების, ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის, ექიმების და სხვა სპეციალისტების რჩევა-დარიგებები. გამოქვეყნებული სტატიებით ვცდილობდით ხელი შეგვეყუო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების პრობლემებისადმი და, ზოგადად ინვალიდობისადმი, საზოგადოებრივი აზრის ფორმირებას.

ჟურნალის რედაქციამ შეძლო კავშირი დაემყარებინა ქვეყნის სამთავრობო და არასამთავრობო ორგანიზაციებთან. გამოცემული ნომრები რეგულარულად მიეწოდებოდა პრეზიდენტის ადმინისტრაციას, მთავრობის კაბინეტს, ქვეყნის პარლამენტს, სახალხო დამცველის აპარატს, საჯარო ბიბლიოთეკას, რიგ სამინისტროებს, სპატიარქოს, რეგიონების მუნიციპალიტეტებს, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა ორგანიზაციებს, ქვეყანაში მოქმედ აღნიშნული

პროფილის კოალიციებს, კავშირებს, ჯგუფებსა და კერძო პირებს.

შესანიშნავ თანამშრომლობას ჩაეყარა საფუძველი ქვეყნის სახალხო დამცველის აპარატთან, კოალიციასთან "დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის", საქართველოს "ღვთისშვილთა კავშირთან", უსინათლოთა კავშირთან და ა.შ. აღსანიშნავია ის უანგარო თანადგომა და ჟურნალთან აქტიური თანამშრომლობა, რასაც თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის ფიზიკური მედიცინისა და რეაბილიტაციის დეპარტამენტის ხელმძღვანელი, საქართველოს ჰუმანიტარული და სახელოვნებო მეცნიერებათა აკადემიის აკადემიკოს-მდივანი, ბატონი იგორ დოლიძე იჩენს. ჟურნალის ფურცლებზე სისტემატურად ქვეყნდებოდა საჭირო, მაღალპროფესიონალური სამედიცინო მეცნიერული ხასიათის სტატიები.

სარედაქციო საბჭო ცდილობდა ჟურნალის ფურცლებზე ასახულიყო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების შემოქმედება. ამ თვალსაზრისით უნდა გამოიყოს თანამშრომლობა საქართველოს უსინათლოთა კავშირთან, რომელსაც გააჩნია უდიდესი ინტელექტუალური ბაზა. ჟურნალის საშუალებით მკითხველები გაეცნენ უსინათლო ნიჭიერი შემოქმედების — ბატონების ამირან ლოლაძის, ნოდარ მამაცაშვილის და ზურაბ გურჩიანის პოეზიას. მკითხველთა მოწონება დაიმსახურა ნიჭიერი პოეტისა და პუბლიცისტის, ქალბატონ ცირა ვეფხვაძის შემოქმედებამ. ხაზგასმით უნდა აღინიშნოს "ღვთისშვილთა" კავშირის თავმჯდომარის ბატონ ზაზა სიხარულიძის პოეზიის შესანიშნავი ნიმუშების შესახებ. აღნიშვნის ღირსია ნიჭიერი შემოქმედის, ქალბატონ მარინე ქაციაიას თანამშრომლობა ჟურნალთან, რომლის სამოდელო ესკიზებმა და ლექსებმა სათანადო დაფასება ჰპოვა მკითხველებში.

ჟურნალის რედაქცია თავის შესაძლებლობის ფარგლებში ცდილობდა კავშირი დაემყარებინა რეგიონების მუნიციპალიტეტებთან. ჟურნალის პირველი ნომრის გამოსვლისთანავე სპეციალური წერილით მივმართეთ ქვეყნის ყველა მხარის პრეზიდენტის რწმუნებულს და რეგიონების ხელმძღვანელებს ჟურნალთან თანამშრომლობის თაობაზე. უნდა აღინიშნოს ის დადებითი ტენდენციები და გულისხმიერება, რასაც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისა და მათი პრობლემების მიმართ იჩენენ გურიის მხარის რწმუნებული ბატონი ვალერიან ჩიტიანიშვილი, ხაშურის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარე ბატონი დავით ლომიძე. ლაგოდეხის მუნიციპალიტეტის გამგებელი,

ბატონი გიორგი გოზალიშვილი და საკრებულოს თავმჯდომარე ბატონი გიორგი წვერავა. ადიგენის მუნიციპალიტეტის გამგებელი ბატონი ანდრო მათოშვილი და ბოლნისის მუნიციპალიტეტის გამგებელი ბატონი იოსებ ლალიაშვილი. მისი აქტიურობითა და დიდი მხარდაჭერით ბოლნისში გაიხსნა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა საგანმანათლებლო-სარეაბილიტაციო ცენტრი "განთიადი". ასევე უნდა აღინიშნოს ცაგერის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს პასუხისმგებელი მუშაკის, ქალბატონ მარინე სვანიძის ნაყოფიერი თანამშრომლობა ჟურნალთან.

გულისტკივილით უნდა აღინიშნოს იმ ინერტულობის შესახებ, რასაც ქვეყნის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სპეციალიზებული სკოლების ხელმძღვანელობა იჩენს ჟურნალთან თანამშრომლობის თვალსაზრისით. რატომღაც გვეჩვენება, რომ აღნიშნული პროფილის სკოლათა დირექტორები ვერ განთავისუფლდნენ საბჭოური მენტალობის ტყვეობიდან, მჭიდროდ აქვთ მიხურული კარები და თან დიდი რაზა-ბოქლომებით იკეტებიან. არადა თბილისის ყრუ და სმენადაქვეითებულ ბავშვთა №203 საჯარო სკოლაში ჩვენი სტუმრობით უამრავი ხელოვნების ნიჭით დაჯილდოვებული მოზარდი გამოვლინდა, რომელთა შემოქმედება ფართოდ აისახა ჟურნალის ფურცლებზე. ეს იმის დადასტურებაა, რომ საჭიროა ჟურნალთან თანამშრომლობა

და ახალგაზრდებისათვის თვითრეალიზაციის პირობების შექმნა, რაც დიდად შეუწყობს ხელს მათ საზოგადოებასთან ინტეგრაციას და ა.შ.

ჟურნალის გამოცემის ერთწლიან პერიოდში 200-ზე მეტი პიროვნების სატელეფონო, წერილობითი და ელექტრონული შეტყობინება შემოვიდა, რომლებიც ძირითადად სამადლობელი ხასიათისაა, მაგრამ ამასთან, მკითხველები მოითხოვენ, მეტი ყურადღება გამახვილდეს მკურნალობისა და რეაბილიტაციის ისეთ მიმართულებებზე, როგორცაა ბავშვთა ცერებრული დამბლა, ეპილეფსია, აუტიზმი, ტრავმები, ტრავმის შემდგომი რეაბილიტაცია და ა.შ. არის წერილები, რომლებიც ეხება მათი სოციალური მდგომარეობის ასახვას და საჯაროდ გამოტანას, გვთხოვენ ადგილებზე ჩასვლას, ასევე არის მოთხოვნა უფრო ფართოდ აისახოს საინვალიდო და სარეაბილიტაციო სპორტის თემატიკა და ა.შ. აღნიშნული გვაფიქრებინებს ჟურნალში შემოვიღოთ რუბრიკები გამოკვეთილი თემატიკის მიხედვით. ყოველივე ზემოთ ჩამოთვლილი დასტურია იმისა, რომ საზოგადოებამ მიიღო ჟურნალი, გაიჩინა საკუთარი მკითხველი, ელოდებიან შემდგომი ნომრის გამოცემას, ყოველივე ეს კიდევ უფრო დიდი პასუხისმგებლობის წინაშე აყენებს ჟურნალის სარედაქციო საბჭოს, რომელიც დიდ იმედს ამყარებს მკითხველის აქტიურობასა და თანადგომაზე.

ხელი მოეწერა სახელმწიფო საკანონმდებლო საბჭოს შექმნას



საქართველოს მთავრობის № 231 დადგენილებით ხელი მოეწერა (15 დეკემბერი, ქ. თბილისი) შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხებზე მომუშავე სახელმწიფო საკოორდინაციო საბჭოს შექმნას.

საბჭოში შევიდნენ:

ნიკა გილაური - საქართველოს პრემიერ მინისტრი, საბჭოს თავმჯდომარე;

დავით ტყეშელაშვილი - საქართველოს რეგიონული განვითარების და ინფრასტრუქტურის მინისტრი;

საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილე;

ალექსანდრე კვიციანი - საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრი, საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილე;

კახა ბაინდურაშვილი - საქართველოს ფინანსთა მინისტრი;

ზურაბ პოლოლიკაშვილი - საქართველოს ეკონომიკური განვითარების მინისტრი;

დიმიტრი შაშკინი - საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების მინისტრი;

ნიკა რურუა - საქართველოს კულტურის, ძეგლთა დაცვისა და სპორტის მინისტრი.

საბჭოს მუშაობაში წევრის სტატუსით მონაწილეობის მიღება ეთხოვათ:

ოთარ თოიძეს - საქართველოს პარლამენტის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური საკითხების კომიტეტის თავმჯდომარეს;

მაგდა ანიკაშვილს - საქართველოს პარლამენტის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური საკითხების კომიტეტის თავმჯდომარის მოადგილეს;

ამირან ბატატუნაშვილს - "საქართველოს ყრუთა კავშირის" წარმომადგენელს;

რეზო მაისურაძეს - "საქართველოს უსინათლოთა კავშირის" წარმომადგენელს;

გიორგი ძნელაძეს - "ინვალიდთა ლიგის" წარმომადგენელს;

ზაზა სიხარულიძეს - "ღვთისშვილთა კავშირის" წარმომადგენელს;

მაია ლომიძეს - "კავშირი ადამიანებისთვის, განსაკუთრებულ მზრუნველობას რომ საჭიროებენ" წარმომადგენელს;

მაია ბიბილიაშვილს - "ინვალიდი ბავშვი, ოჯახი საზოგადოების" ასოციაციის წარმომადგენელს;

მადონა ხარებავას - კავშირი "დეას" წარმომადგენელს".

სამწლიან სამოქმედო გეგმა დამცვიცებულია



საქართველოს პრემიერ-მინისტრმა ნიკა გილაურმა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური ინტეგრაციის სამწლიანი სამთავრობო სამოქმედო გეგმის დამკვიცების შესახებ განკარგულება გამოსცა (№ 978, 2009 წლის 15 დეკემბერი, ქ. თბილისი)

სამწლიანი სამოქმედო გეგმის დანერგა შესაძლებელი გახდა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური ინტეგრაციის კონცეფციის მიღების შემდეგ, რომელსაც საქართველოს პარლამენტმა 2008 წლის 2 დეკემბერს უყარა კენჭი და ერთი მოსმენით მიიღო.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური ინტეგრაციის სამწლიანი სამოქმედო გეგმა საქართველოში ამყარებს სრულიად ახალ ხედვასა და მიდგომებს, რომელიც თანამედროვე საერთაშორისო სტანდარტებთან და ნორმებთანან მოდის ჰარმონიზაციაში. მან უნდა მოახდინოს ახალი საკანონმდებლო ინიციატივების გამოვლენა და მიღება, მოაგვაროს შეზღუდული შესაძლებლობის სტატუსის მინიჭების

და ექსპერტიზის პრობლემატიკა, გააუმჯობესოს ინვალიდობის მქონე ადამიანების ჯანმრთელობის დაცვის, რეაბილიტაციისა და ადაპტაციის საკითხები. სამოქმედო გეგმის მიხედვით უნდა შეიქმნას მაქსიმალურად სრულყოფილი სტატისტიკა და მონაცემთა ბაზა, მოხდეს ინფრასტრუქტურის ადაპტირება და ფიზიკური გარემოს ხელმისაწვდომობა, გაუმჯობესდეს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დასაქმების, სოციალური დაცვის უზრუნველყოფა, მოხდეს ინვალიდობის მქონე ადამიანების ჩართულობა ქვეყანაში მიმდინარე საზოგადოებრივ, ეკონომიკურ, პოლიტიკურ და კულტურულ პროცესებში, განავითარდეს საინვალიდო სპორტი.

ყველგანმავალ საინვალიდო ეტლებს საქართველოშიც ამზადებენ

კოალიციამ დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის დაიწყო ყველგანმავალი ეტლების წარმოება. ეტლები დამზადდება ინდივიდუალური მორგებით, ადამიანის სიმაღლისა და წონის მიხედვით, რაც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისთვის და მათი მობილურობისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია.

აქამდე საქართველოში ძირითადად ერთი ზომის და სტანდარტის ეტლები ვრცელდებოდა, რაც დაახლოებით იგივე იყო, რომ ყველა ადამიანისათვის ერთი ზომის ფეხსაცმელი შეკერილიყო. საქართველოში საინვალიდო ეტლების წარმოება დიდი ხნის ოცნება იყო, რაც ამიერიდან რეალურ საქმედ იქცა.

ახალი საინვალიდო ეტლი უნიკალური კონსტრუქციისაა. ის საუკეთესო საშუალებაა ხრიოკ, უსწორმასწორო გზებზე სიარულისათვის. არის მოქნილი მოძრაობაში, აქვს საუკეთესო ბალანსი და ბორბლების ბრუნ-





ვა, რის გამოც ადვილად სამართავია. ამ ეტლით მოსარგებლე ადამიანი დაზღვეულია ამოყირავებისგან, წაქცევისგან, რაც ძალიან მნიშვნელოვანია ისეთ გზებზე სიარულისას, როგორც ჩვენს ქვეყანაშია. მას უკვე შეარქვეს "ყველგანმავალი", რადგან ბარდიურების გადალახვა, თუ მოხრეშილ გზებზე სიარული სხვისი დახმარების გარეშე, დამოუკიდებლად არის შესაძლებელი.

ყველგანმავალი ეტლის კონსტრუქცია ეტლით მოსარგებლე პირს, რაღაც ჰორიზონტის ეკუთვნის, ხოლო პროექტის სულის ჩამდგმელები, მასთან ერთად რუს ქურთისი და მარკ კრიზაკია, რომლებიც ერთი თვის მანძილზე საქართველოში იმყოფებოდნენ და პირველი ნიმუშები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ქართველ სპეციალისტებთან ერთად ააწყვეს.

ყველგანმავალი საინვალიდო ეტლები პროექტის - საქართველოს ეტლების წარმოების ქსელის - ფარ-

გლებში გახდა შესაძლებელი, რომელსაც კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის პარტნიორ ორგანიზაციებთან - ინვალიდობის მსოფლიო ინსტიტუტთან (WID) და WhirlWind Wheelchair-თან ერთად აშშ-ს საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს (USAID) ფინანსური მხარდაჭერით ახორციელებს. პროექტი მიზნად ისახავს ეტლით მოსარგებლე პირთა გააქტიურებასა და საზოგადოებაში ინტეგრირებას. მისი განხორციელების არეალი თბილისის გარდა შიდა ქართლისა და სამეგრელოს რეგიონებია. პროექტში დასაქმებულია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე 22 ადამიანი, რაც თანაბარი უფლებების უზრუნველყოფის მხრივ ძალიან მნიშვნელოვანია

ეტლების წარმოების ორგანიზაციის მისამართი ადრით აღმაშენებლის ხეივანი, მეთორმეტე კილომეტრი



ოინჯან ყაჯგი

ცირა ვეფხვაძე



ზღვა სულ უფრო ხმაურობს, მღელვარება ემატება. ალბათ, მალე განვიმდება. ჩვენ ისევ ყავას ვსვამთ და ვსაუბრობთ.

-ბოლო დროის მოვლენებმა ცხადყო, რომ საქართველოს უსინათლოთა

კავშირში შენს კურსს მხარს უჭერენ, სჯერათ შენი, მაგრამ არც იმის უარყოფა შეიძლება, რომ უსინათლოთა გარკვეული ნაწილი მოურიდებლად გაკრიტიკებს. რა გრძნობა გაქვს მათ მიმართ? მონინალმდეგები, როგორც წესი, არ უყვართ ხოლმე. თუ შეგიძლია მათში ღირსების დანახვა? ვის გამოყოფდი ყველაზე მეტად?

-უპირველესად, იმას გეტყვი, რომ კავშირის ნევრთა უმრავლესობა ინერტული მასაა, რომელსაც არ ესმის და არც სურს გაიგოს ჩვენში მიმდინარე პროცესები. დანარჩენ ნევრთა უმეტესობა მენდობა, რაც ძალზე მახარებს. მარტო კაცი, რაგინდ

ჭკვიანიც უნდა იყოს, ვერაფერს გახდება, ამიტომაც გუნდური პრინციპით მართვის მომხრე ვარ მუდამ. ჩვენმა სკოლამ ერთიანობის გრძნობასთან ერთად კარგი განათლებაც მოგვცა. მომავალ თაობებში, მცირე გამოწვევის გარდა, სწავლის მიმართ ინტერესი არ იგრძნობა. ის მცირე ნაწილი კი მნიშვნელოვან ცვლილებებს ვერ განახორციელებს, ამინდს ვერ შექმნის, რაც კავშირის საქმიანობის წარუმატებლობის მიზეზი შეიძლება აღმოჩნდეს.

მონინალმდეგეთა შორის, ცხადია, ღირსეულნი არიან, რაც სხვადასხვა ასპექტში ვლინდება. მაგალითად: ბატონი ანზორ მღვდელაძე განონასნობრებული კაცია, განათლებული, მაგრამ უბედურება ის არის, მოსმენა, კამათში აყოლა არ უყვარს, აჩემებულ იდეას არ შეიცვლის; ბატონი ნოდარ ქუთათელაძე, ხანდაზმულობის მიუხედავად, ბევრზე ჭკვიანია, ლოგიკური მსჯელობა შეუძლია, მაგრამ პირადულს საზოგადოებრივზე მაღლა აყენებს. თუ ბაზას დავუთმობთ, ეგ კაცი რადიკალურად შეიცვლება;

რაც შეეხება ახალგაზრდებს, ისინი ძაფებმული სათამაშოები არიან ვილაციის ხელში. ცხა-

დია, ღირსება მათაც აქვთ, მაგრამ განდიდების მანია სჭირთ, მხოლოდ საკუთარი კეთილდღეობა აღელვებთ. „სახლი აქვთ საყიდელი“ და იმის იქით არაფერი აინტერესებთ. ამიტომაც „მმართველი“ ხელს უწყობს თანამდებობის დაკავებაში — „სახლს ჰპირდება“, რათა შემდეგ საკუთარი სურვილისამებრ ათამაშოს.

-სულ მინდოდა მეკითხა, თუ არ ვცდები, შენ 1997 წელსაც შემოგთავაზეს თავმჯდომარეობა, მაგრამ უარი თქვი. რა იყო მიზეზი?

-ორი რამ: პირველი- ოჯახი მაშინ ფეხზე დგებოდა, კრიტიკული ზღვარი გადალახული იყო, მაგრამ სტაბილური შემოსავალი ჯერ არ გვქონდა. თავმჯდომარის ხელფასი 25 ლარს შეადგენდა. ვთქვათ, ავერჩიე კიდეც, რით უნდა გვეცხოვრა? არ ვმალავ, რომ პრაგმატული ვარ. პასუხისმგებლობას ვგრძნობდი ოჯახის წინაშე. მეორე — საქმის ვითარებას კარგად არ ვიცნობდი. მაფიქრებდა, რომ სხვისი ზეგავლენის ქვეშ არ მოვქცეულიყავი- სხვას არ დავმორჩილებოდი საქმეში ჩაუხედაობის გამო. სხვისი მიზეზით შეცდომა რომ დამეშვა, მთელი ცხოვრება დაღად დამრჩებოდა. გარანტირებული შემოსავალი მინდოდა მქონოდა, რომ არ მომეპარა. მოკლედ, „სახლი რომ არ მეყიდა“, რადგან უკვე მქონდა.



-წელან კრიტიკული ზღვარი ახსენე, ბევრნი კი ფიქრობენ, რომ შენ არასდროს გაგჭირვებია, მუდამ უზრუნველად ცხოვრობდი და ცხოვრობ ახლაც. როგორც ჩანს, 90-იანმა წლებმა შენც დაგაზარალა.

-მერე როგორ. მათემატიკური სიზუსტით მახსოვს ეგ პერიოდი, ყველაზე კრიტიკული ჩვენი ოჯახისთვის 1993 წლის შემოდგომა იყო, როდესაც მეტროდან შინამდე უფულობის გამო ფეხით დავდიოდით. ეს ის დრო იყო, როცა სამკაულები და ლილები აღარავის უნდოდა. მახსოვს, ლუდამ სახლში ყავა იპოვა, გავყიდეთ და ლევანი დავაპურეთ. ხახვი და ზეთი ჩემს დას მოჰქონდა ხოლმე, პურის შეჭამანდით გავდიოდით იოლას. 1994 წლის 7 იანვარს ებრაელმა კლიენტმა ლილები უკანასკნელად შემიკვეთა. სასწრაფოდ დავამზადე და აღებული ფულით ლევანს ნითელი ქურთუკი და თბილი ჩექმები ვუყიდეთ. მახსოვს, როგორი ბედნიერი წავიდა საახალწლო კონცერტზე ფილარმონიაში.

მერე ისე მოხდა, რომ ჩემმა ძმამ მანქანის ნაწილი გაყიდა ჩემი მეგობრის სოფელში. მთხოვა: ფული ჩამოიტანე და ნახევარი შენი იყოსო. 14 იანვარს ჩავედით. ბადრის ეზოში მანქანას მანდარინით ტვირთავდნენ, ჩვენც მივხმარეთ. იმ საღამოს ძველით ახალი წელი აღვნიშნეთ. ბადრიმ: ეს მანდარინი ხომ გავყიდე, ფორთოხალი ჯანდაბას, თუ დალპება, დალპესო. იმ ღამით მეუღლეს მოველაპარაკე და მეორე დილას ბადრისგან ნისიად აღებული 100

კილო ფორთოხალი თბილისში ჩამოვიტანეთ გასაყიდად. ნავთლუღის ბაზარზე ბევრი ვერაფერი გავყიდეთ, მერე, ლუდას წინადადებით, ვარკეთილის მეტროსთან დავდექით და ძალიან გაგვიმართლა. 14 იანვრიდან 1-ლ მარტამდე ექვსი რეისი მოვასწარი. მატარებლით დავდიოდით: ორი დღე აქედან, ორი — იქიდან, საშინელება იყო, მაგრამ იმდენი ფული კი მოვიგეთ, რომ ჯაბასთან ერთად ჯიხური გავხსენი — ვაჭრობა დავინწყეთ. ჩვენი ჯიხურის გარდა, მეტროსთან კიდეც ხუთი ჯიხური იდგა, ჭკუა ვიხმარე და ჯიხურების პატრონებს ვურჩიე, თანხა გავგელო

და ქალაქის მერიიდან მალაზიების მშენებლობის ნებართვა აგველო, ასეც მოვიქეცი. 1996 წელი იყო. მალაზიები უკვე აშენებული გვექონდა, როცა მოხვიეს ხელი და ყველა ჯიხური აიღეს. საქმე კარგად ნაგვივიდა, დღიური ნავაჭრი 600 ლარზე ნაკლები არ გვექონია მთელი წლის განმავლობაში. სტაბილური შემოსავალი სწორედ მაშინ გაჩნდა.

-და გადარჩით.

-ეგრეა.

-როგორც ჩანს, სასონარკვეთა, ხელის ჩაქნევა არ გჩვევია, ყოველგვარ მდგომარეობაში ეძებ და პოულობ გამოსავალს.

-ჰო, ასე გამოდის.

-როგორც შენი საუბრიდან ირკვევა, ბევრი რამის გაკეთება შეგიძლია.

-თუ ტრაბახში არ ჩამომართმევ, კი. რალა არ მიკეთებია: ჭაღები, ჯაგრისები, ლილები, მძივები, საყურეები... ცელოფნის პატარა პარკებს თავად ვკერავდი. დაზგა და დასანებებელი თავად გავაკეთე — სპეციალური ზამბარა იყო იზოლატორიანი რკინის სავარცხელზე დახვეული, ის ცხელდებოდა, დავარცყამდი და ნებდებოდა. სხვადასხვა საამქროში მუშაობისას ყველაფერს ვაკვირდებოდი, ვსწავლობდი. ჩხირკედელაობა ბავშვობიდანვე მაინტერესებდა (ხერხის, ჩაქურჩის, ლურსმნის ხმარება): ვამზადებდი პატარა სკამებს, მაგიდებს. რა თქმა უნდა, ისეთი არ გამოდიოდა, მაგრამ ამგვარი საქმიანობა ძლიერ მიყვარდა. თანაც, მამა არასოდეს მიკრძალავდა, პირიქით, მაგულიანებდა კიდეც. მერე, როგორც ხედავ, ცხოვრებაში ძალიან გამომადგა.

-შენი თავმჯდომარეობის დასაწყისი მინდა გაიხსენო, პირველი წარმატებული ნაბიჯები.

-უპირველესად, ჩვენი ორგანიზაციების თანამშრომელთა ხელფასები საქართველოს უსინათლოთა კავშირის რეალური შემოსავლის გათვალისწინებით შევამცირეთ. შემდეგ საკმაო თანხით ინვალიდთა ლიგა დავგეხმარე და რვათვიანი სახელფასო დავალიანების გადახდა შევძელით. ჩემი თავმჯდომარეობის პირველი დღიდან აქამდე საქმისთვის არასოდეს მილაღატია. ახლაც ჩვენი საბუთები პროკურატურაშია, მაგრამ მშვიდად ვარ. იცი? პრი-

6

ორიტეტი ფული კი არა, საქმე უნდა იყოს. როგორც კი ფულით დაინტერესდები, ფულს დაეხარბები და საქმე დაგავინყდება, იმას მერე ცუდი შედეგი ექნება, მით უფრო, ჩვენს დროში.

-პოლ ვალერი ამბობს: თანამდებობას ხიბლი ეკარგება, თუ ერთხელ მაინც ბოროტად არ გამოიყენებო. რას იტყვი?

(სერიოზულად მიპასუხა): -შეგნებულად არასოდეს. ერთი რამ არასდროს მავინყდება, რომ ჩემი და საერთოდ ყველა თანამდებობა დროებითია, წარმავალი. ხვალ და ზეგ რომ ადამიანი შეგხვდება, შენში ცვლილება არ უნდა შენიშნოს. ვინც ახლოს მიცნობს, მგონია, დამეთანხმება, რომ არ შევცვლილვარ. შესაძლოა, ვცდები, თუმცა ამას უკეთ გავიგებ, როცა თავმჯდომარე აღარ ვიქნები. საბრალოა კაცი, რომელსაც თავში აუფვარდება, რადგან ის მალე ხალხს სცილდება და მარტო რჩება. ასეთ კაცს რაც მოუვა, იცი. ალაღად ვიტყვი: თანამდებობა ჩირად არ მიღირს და ახლავე შემოძლია დავტოვო, ოღონდ თანამოაზრეებმა შიშში არ ჩამომართვან, ღალატად არ ჩამითვალონ.

-ნუ გაიკვირვებ, რასაც ახლა გეტყვი: შენ შესანიშნავი შემთხვევა მოგეცა შარშანდელ არჩევნებზე, თავმჯდომარეობაზე კენჭი აღარ გეყარა. მაშ, უარი რატომ არ თქვი, თუ „ჩირად არ გიღირდა“?

-იმჟამად შემცვლელს ვერ ვხედავდი, თუმცა ჩემ ირგვლივ ბევრი ღირსეული ადამიანია. როცა ასეთი გამოჩნდება, ვადამდელ არჩევნებსაც სიამოვნებით დავნიშნავთ, წესდებაში ცვლილებებს შევიტანთ ან, ბოლოს და ბოლოს, ჯანმრთელობის გაუარესებას მოვიმიზეზებ. ხომ გესმის? ტექნიკურად მრავალი მეთოდი არსებობს ამისათვის, მაგრამ წასვლაც ღირსეული უნდა გამოგივიდეს კაცს და ღირსეულმაც უნდა შეგცვალოს. ნებისმიერი მსურველის ხელში კავშირის ჩაგდება არ იქნება. შესაძლოა, ოპონენტებმა იფიქრონ, მომავალ თავმჯდომარედ ისეთს ვეძებდე, ვინც რაღაც-რაღაცებს არ გამომიქეპავს. აი, ახლაც, პროკურატურამ ორი სავსე ყუთი წაიღო, ბუჰხალტერიის ყველა საბუთი 2004 წლიდან დღემდე, რაც უკვე მიკერძოებულ ძიებას ნიშნავს, რადგან მათ მხოლოდ ის 11 საკითხი უნდა შეესწავლათ, რაც სარევიზიო კომისიას ჰქონდა მითითებული. ეძებონ, არაფრის დამალვას არ ვაპირებ.

-მინდა გკითხო, ახლა თუ ჩანს ადამიანი, ვისაც შენ თავმჯდომარედ იგულვებდი?

-ცხადია, ჩანს, მაგრამ ვისურვებდი, რომ მჯობთა მჯობი იყოს, სასურველია ჩვენი სკოლის კურსდამთავრებული, რადგან იქ წასწავლი უსინათლოთა პრობლემებს ზედმიწევნით იცნობს.

-თაობა კრებითი სახელია და მრავალ ადამიანს აერთიანებს.



ამიტომაც ძნელია კონკრეტული საუბარი მის დასახასიათებლად. ჩვენ ერთი თაობის წარმომადგენლები ვართ, ამიტომაც განსაკუთრებით მაინტერესებს შენი აზრი: რა ნაკლი აქვს და რა ღირსება ჩვენს თაობას?

-მართალი გითხრა, მაგაზე აქამდე არ მიფიქრია. ისე, ზოგადად, ჩვენს თაობაში არიან ღირსეულნიც და უღირსნიც. მაინც, ჩვენი თაობის მთავარ ღირსებად ზნეობრიობა მიმაჩნია. თაობის უმეტესობას ნორმალური, პატიოსანი, მეოჯახე ადამიანები შეადგენენ. ნაკლი? (ფიქრობს): -მაინც მგონია, რომ კარგი განათლება დაგვაკლდა, სტუდენტობა ვერ გამოვიყენეთ, რაც, ნაწილობრივ, უსინათლოთა საზოგადოების მაშინდელი ხელმძღვანელობის ბრალი იყო; იმ დროს ჩვენს საზოგადოებას მილიონები ჰქონდა, სტუდენტებისათვის კი ხუთ წელიწადში ერთხელ ბაზინებიანი მაგნიტოფონის ჩუქებით კმაყოფილდებოდა, არადა, შეეძლო ლენინგრადში უკვე დანერგილი „ნასაკითხი მანქანების“ შექმნა. ის თანხა რომ მოგვცა, ჩვენს სტუდენტებს „ოქროს ხანას“ შევუქმნიდით. მაინც ყოველგვარი სიკეთე განათლებიდან მოდის.

-მიზეზი გულგრილობა იყო?

-ვფიქრობ, მიზეზი ის იყო, რომ უსინათლოთა საზოგადოებას უსინათლო, ანუ ჩვენს სკოლაში აღზრდილი, არც მართავდა. თავმჯდომარეებად ინიშნებოდნენ პარტიული მუშაკები ჩანცობითა და ნაცნობ-მეგობრობით. პირველი რეალური არჩევნებით ბატონი გოგი ჭუმბურიძე მოვიდა სათავეში. ისე, კაცმა რომ თქვას, შემცილებელიც არავინ ჰყოლია. რატომღაც, ყველამ უკან დაიხია.

-მე თუ მკითხავ, ეგეც ღირსებად მიმაჩნია, როცა ფიქრობ, ზომავ საკუთარ თავს, შეგიძლია თუ არა ესა თუ ის საქმე?

-როგორც ჩანს, ეგრეა, თორემ კარგი ბიჭები მაშინაც იყვნენ.

-ეგ არჩევნები რომელ წელს ჩატარდა?

-1992 წელს.

-შენ მაშინ...

-მე მაშინ 33 წლისა ვიყავი, საკმაოდ უფროსი ახლანდელ „მეომრებზე“.

-და თავმჯდომარეობაზე არ გიფიქრია?

-გულშია არ გამივლია.

-მოდი, თანამდებობაზე საუბარს დავეხსნათ, მითხარი: გულის კაცი ხარ თუ გონებისა?

(ელიმება): -უფრო გონებისა, თუმცა გულსაც ხშირად ავყოლივარ.

-სიყვარულის განმარტება მრავალს უცდია. შენი აზრით, მაინც რა არის სიყვარული?

-რა არის სიყვარული? (ფიქრობს, ილიმება): არ ვიცი, მაგრამ ის კი ვიცი, რომ გულში იბადება. X კლასში უკვე შეყვარებული ვიყავი, მისგანაც ამასვე ვგრძნობდი. III კურსზე

ვსნავლობდი, როცა ხელი ვთხოვე.

— დაქორწინებულთა უმეტესობა ხან ხუმრობით, ხან სერიოზულად, აშკარად თუ ფარულად ნანობს ხოლმე დაოჯახებას.

— მეც ვნანობ, მაგრამ დაოჯახებას კი არა, უმისოდ დაკარგულ ორ წელს. სკოლის დამთავრებისთანავე თუ არა, ერთი წლის შემდეგ მაინც უნდა შემერთო.

მიხარია, ძალიან მიხარია ამის მოსმენა, რადგან ცოტაა ჩვენში მტკიცე, მოყვარული ოჯახი. მაინც არ ვეშვები და ვეკითხები:

— მამაკაცთა უმეტესობას ქალი დაქორწინებამდე უფრო უყვარს, ვიდრე მისი სხეულის ყოველ ნაკვთს შეისწავლის, სულს შეიცნობს.

— ქალი ყოველთვის საინტერესოა, როცა ძალიან გიყვარს. თუ არ გიყვარს, მაშინ არის ამონურული, „შესწავლილი“, „შეცნობილი“, წაიკითხე და მორჩა, უკვე ახალს ეძებ. ასაკის მომატებასთან ერთად სულ უფრო იზრდება სიყვარული ჩემს გულში, სულ უფრო ნათლად ვგრძნობ, რომ მის გარეშე ცხოვრება წარმოუდგენელია. უმისოდ მხოლოდ არსებობა ერქმევა ჩემს ცხოვრებას, ბედნიერება მასთან ერთად ყოფნაშია. როცა გიყვარს, გამუდმებით ცდილობ მის გახარებას, სიამოვნებას გვგრის მისი თუნდაც ახირებული კაპრიზის შესრულება. მასთან კინკლაობაც კი, ჩხუბისაგან ღმერთმა დაგვიფაროს, სასიამოვნოა. ერთმანეთი გვიყვარს, მაგრამ ჩვენ შორის აზრთა სხვადასხვაობა სულ არის. კინკლაობა იმით მთავრდება, რომ ერთ-ერთი თმობს — ეს არის სიყვარულის ღირსება. (ელიმება): აი, ახლაც, ვკინკლაობდით, რომელი გზით ამოვსულიყავით ზღვიდან, ტყით თუ კიბით? გუშინ კენჭი ვყარეთ და მან გაიმარჯვა

— ტყით ამოვედით. დღესაც ოთხჯერვე მას გაუმართლა, მაგრამ დამითმო და კიბეს ამოვუყევით.

— როცა რაიმე საგნის შექმნა გასურთ ოჯახში, ვისი აზრია გადამწყვეტი?

— საგნებს გააჩნია. თუ ტანსაცმლის ან ჭურჭლის ყიდვა გვინდა, მის გემოვნებას ვენდობი, მე ხეირიანად ფერსაც კი ვერ ვარჩევ; მაგრამ, როცა საყოფაცხოვრებო საქონელს ვარჩევთ (მაცივარს, შტეფსელს თუ პარკეტს), მაშინ ჩემი აზრია კომპეტენტური.

— ვიცი, დაუგეგმავი ვიზიტები არ გიყვარს, მაგრამ, ვთქვათ, მოულოდნელად მეგობრებმა დაგირეკეს და შენთან ერთად გართობა (ბუნებაში გასეირნება, სუფრა, ოპერაში წასვლა) შემოგთავაზეს, ამ დროს კი შენ საქმე გაქვს, რომელიც, როგორც იტყვიან, მოიცდის, არც ისე მნიშვნელოვანია, — როგორ მოიქცევი?

— თუ საქმე ითმენს, გადავდებდი, რა თქმა უნდა, მეგობრებთან წავალ.

— გამოდის, ადამიანური ურთიერთობები შენთვის ძალზე მნიშვნელოვანია.

— ყოველთვის. ახლაც, აქ, თქვენთან ერთად სიამოვნებით დავრჩებოდი კიდევ ერთ კვირას მაინც, მაგრამ ჰოლანდიელები ჩამოდიან. შეხვედრა ერთი წლით ადრე დაიგეგმა. ცხადია, თბილისში ჩვენგან ვილაც დახვდება, მაგრამ მათ უკვე იციან, რომ შეხვედრას მე უნდა დავესწრო. თუ არ ჩავალ, რას იფიქრებენ ან ჩემზე, ან კავშირზე?

— სერიოზულ ადამიანებად ნამდვილად ვერ ჩავვთვლიან, — მელიმება: ამიტომაც, ვფიქრობ, აუცილებელია, ხელმძღვანელის არჩევისას გონივრული გადაწყვეტილების მიღება, რადგან ის, შეიძლება ითქვას, სახეა თავისი ორგანიზაციისა.

— თუ კადნიერებაში არ ჩამომერთმევა, მეტსაც გეტყვი: საზღვარგარეთ ყოფნისას არა მხოლოდ კავშირის, არამედ საქართველოს წარმომადგენლადაც ვთვლიდი თავს და ვცდილობდი, შეუფერებელი არაფერი მეთქვა და გამეკეთებინა.

— სპექტაკლებზე სიარული თუ გიყვარს?

— დავდივართ და ინიციატორი მუდამ ლუდმილაა. ძალიან მომწონს თავისუფალი თეატრის სპექტაკლები. აქ ფასიც ხელმისაწვდომია, 5-ლარიანი ბილეთით პირველ რიგში დაჯდომა შეგვიძლია, საიდანაც სცენაზე რალაცას მაინც ვხედავ. ბოლოს მაისში ვიყავით, „5 დღე მსახიობის ცხოვრებიდან“ გადიოდა. ვერ წარმოიდგენ, როგორ მოგვეწონა თუ მოგვიხრბდეს, აუცილებლად ნახე.

ისეთი ხალისით ალაპარაკდა, მეც გადმომედო, მაგრამ, როცა ჩემი საათებით დაშანთული თბილისური ყოფა გამახსენდა, ტკივილი ვიგრძენი. თურმე, მხოლოდ ბავშვობაში ვიყავი ბედნიერი და თავისუფალი.

წვიმა წამოვიდა: ხშირი, თბილი წვეთები ხის პატარა მაგიდებამდე აღწევდა. აივანზე უკმაყოფილო ხმები გაისმა, სალამოს ზღვაზე ჩასვლა ჩაიშალა. ჩემთვის კი აქ, აქ კი არა, არსად, ცუდი ამინდი არ არსებობს. წამოვდექი, თანამოსაუბრეს მადლობა გადავუხადე გულითადი საუბრისათვის.

„მოიცა, სად გეჩქარებო?“ — გამიხარდა: ჩანს, არც თავად დარჩა უკმაყოფილო, თუმცა თავიდან დიდი ხალისი არ ეტყობოდა. ის კი არა, „იქნებ, გადავდოთო, იქ, თბილისში ხომ არ აჯობებსო?“. მოდი, ვისაუბროთ და თუ მოგებურდა, აღარ მოგეძალეებიმეთქი. რატომღაც, ყოველთვის მირჩევნია არაოფიციალური შეხვედრები კაბინეტის, ჰალსტუხის, რეგალიების გარეშე.

წვიმს. მაინც ჩამოვდივარ კიბეზე და ევკალიპტებისკენ მიმავალ ბილიკს აუჩქარებლად მივუყვები. წვიმსო, — მომადახეს გაკვირვებულმა დამსვენებლებმა. გამეღიმა, თითქოს მე ვერ ვგრძნობ.

გზას განვაგრძობ, მის მონათხრობს ვიხსენებ, მერე ფიქრით ჟურნალის მკითხველს ვეხმიანები, რომელსაც, ეგებ, ყავა სულაც არ უყვარს, თბილი განწყობილებით ნაწერ სტრიქონებს კი ოფიციალური ქრონიკები ურჩევნია.

შესაძლებლობა და არა უძლურება

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

ბავშვობიდან დასაწყისიდან, №10

აქსიომები

ეს აქსიომები შემუშავებულია ყველასათვის, ვისაც ურთიერთობა აქვს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებთან.

- > მიუდევო ინდივიდუალურად, ნუ განაზოგადებ;
- > აქცენტი გააკეთე შესაძლებლობებზე და არა უძლურებაზე;
- > ნება მიეცი, გააკეთოს ეს თვითონ;
- > იყავი მომთმენი და ნუ აჩქარდები;
- > ერთად შეადგინეთ მომავალის გეგმები;
- > აღნიშნე წარმატებები და ისწავლე შეცდომებზე;
- > ფაქტებზე დაყრდნობით შეაფასე სწავლების პროცესი;
- > გაუმეორე და განამტკიცე;

მკურნალობა და რეაბილიტაცია

სადღეისოდ ტერმინი “სასტიკი მოპყრობა ბავშვებთან” ღებულობს ფორმულირებას:

“აუცილებელი სამედიცინო დახმარების მიუწოდებლობა”. გონებრივი ან ფიზიკური განვითარების შეფერხების პერსპექტივა არ უნდა ახდენდეს გავლენას მკურნალობის შესახებ გადაწყვეტილების მიღებაზე.

არ არსებობს ეთიკური განსხვავება სიცოცხლის უფლებაზე:

- ახალშობილსა და მოზრდილს შორის;
- დროულ და დღენაკლ ახალშობილს შორის;
- ჯანმრთელ და არასრულფასოვან ახალშობილს შორის.

მკურნალობის დაწყებამდე აუცილებელია ბავშვი შეფასდეს სპეციალისტთა გუნდის მიერ, რომელშიც შედიან ნევროლოგი, ფიზიკური თერაპევტი (სამკურნალო ფიზკულტურის მეთოდისტი), ლოგოპედი (მეტყველების სპეციალისტი), ფსიქოლოგი, ორთოპედი, პედიატრი, ოკულისტი (თვალის ექიმი) და სხვა. ბავშვის გონებრივი შეფასებისა და კორექციისათვის საჭიროა პაციენტთან მუშაობდეს შესაბამისი გამოცდილების მქონე ფსიქოლოგი.

მკურნალობის მიზანი უნდა იყოს პაციენტის მოძრაობის უნარის, მეტყველების, გონებრივი განვითარების და სხვა დარღვევების გაუმჯობესება.

გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება მშობლის

მომზადებას, ის უნდა გახდეს სარეაბილიტაციო გუნდის ყველაზე აქტიური წევრი. კარგად უნდა ერკვეოდეს ტერმინოლოგიაში, დაავადების არსში, ფლობდეს ფიზიკური თერაპიისა და მეტყველების გასაუმჯობესებელ ვარჯიშებს, საჭირო პოზებს, შეეძლოს ბავშვისთვის ადეკვატური ფსიქოლოგიური კლიმატის შექმნა, რაც განაპირობებს სარეაბილიტაციო ღონისძიებების უწყვეტობას, ანუ მკურნალობის ბინაზე გაგრძელებას. მხოლოდ ასეთი მიდგომით გახდება შესაძლებელი პაციენტის ცხოვრების ხარისხის მაქსიმალური გაუმჯობესება.

გახსოვდეთ! აუცილებელია მკურნალობა დაიწყოს დროულად და მკურნალობის პროცესი იყოს უწყვეტი, ამით თქვენ მიაღწევთ წარმატებულ შედეგს.

ბავშვთა ასაკის უხშირესი დაავადებების ბინაზე მართვის პრინციპები

შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებში ნებისმიერი ავადმყოფობა შესაძლოა გარკვეული გართულებებით წარიმართოს, ამიტომ ყველა შემთხვევაში საჭიროა მკურნალი ექიმის კონსულტაცია.

თუ ბავშვს აქვს ცხელება:

• მიეცით სითხეები ჩვეულებრივზე მეტი რაოდენობით;

• მიმართეთ ექიმს;

თუ ბავშვს აღენიშნება დიარეა: (დიარეა იწყება მაშინ, როდესაც დღეში სამჯერ და მეტად აღინიშნება ნაწლავთამოქმედება უხვი სითხის შემცველი განავლით).

• დაავადების დაწყებისთანავე მიეცით ბავშვს სითხეები ჩვეულებრივზე მეტი რაოდენობით – ჩვეულებრივი რაოდენობით დედის რძე (თუ ბავშვი ბუნებრივ კვებაზეა), სარეჰიდრატაციო ხსნარები (ორალური სარეჰიდრატაციო მარილი-RS), ჩვეულებრივი სასმელი წყალი, გაზგაშვებული მინერალური წყალი.

• ხშირად შესთავაზეთ ახლად მომზადებული საკვები, გააძლიერეთ კვება დაავადების შემდგომ პერიოდშიც.

• მიმართეთ ექიმს.

თუ თქვენს ბავშვს განუვითარდა გულყრა:

კატეგორიულად დაუშვებელია!

- ბავშვის უყურადღებოდ მიტოვება;
 - ბავშვის “ნჯღრევა”, ფეხებით დაკიდება, წყლის შესხურება, თითის გაჭრა, “ენის დაჭერა”, გულის მასაჟი, ხელოვნური სუნთქვა პირიდან-პირში;
- ეს ღონისძიებები შესაძლოა ბავშვის ტრავმატიზაციის მიზეზი გახდეს.

გულყრისას აუცილებელია!

- შეინარჩუნოთ სიმშვიდე;
- არ მოშორდეთ ბავშვს;
- დაანვინოთ ბავშვი ბრტყელ ზედაპირზე, თავქვემ ამოუდოთ რბილი ნივთი (თავის ტრამვის თავიდან ასაცილებლად) და თავი გადაუნიეთ გვერდზე (ამით თავიდან აიცილებთ ნერწყვის ან პირნალეების მასის სასულეში გადაცდენას);
- გამოუძახეთ სასწრაფო დახმარებას.

საშიშროების ზოგადი ნიშნები რა დროსაც დაუყოვნებლივ უნდა მივმართოთ ექიმს

- თუ თქვენი ბავშვი:
- ვერ წოვს ძუძუს ან ცუდად სვამს სითხეებს;
 - აგზნებულია ან მივარდნილია;
 - მოიმატა ტემპერატურამ და არ ქვეითდება;
 - აღინიშნება ხშირი ღებინება;
 - განავალში მოიმატა წყლის შემცველობამ;
 - განავალში აღინიშნება სისხლი;
 - გაუძნელდა სუნთქვა (ხმაურიანი სუნთქვა);
 - გაუხშირდა სუნთქვა (2-თვემდე 60 და მეტი; 2-თვიდან 1 წლამდე – 50 და მეტი; 1 წლის ზემოთ 40 და მეტი);
 - აქვს ან ჰქონდა კრუნჩხვა ამ დაავადების პერიოდში;
 - მკურნალობის მიუხედავად მდგომარეობა არ უმჯობესდება.

ჯანმრთელობის, დაავადების და ინვალიდობის ცნების სოციალური მნიშვნელობა

ივორ დოლიძე

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



„ჯანმრთელობის“ და „დაავადების“ ცნებების განმარტება მეცნიერებისათვის დღესაც ყველაზე სადისკუსიო და გადაუწყვეტელ საკითხად რჩება. თანამედროვე ვალეოლოგია (მეცნიერება ჯანმრთელობის შესახებ) ითვლის ჯანმრთელობის 100-ზე მეტ

რომ, ჯანსაღ ორგანიზმში შეიძლება ჩასახლდეს დაავადების გამომწვევი აგენტი და კლინიკურად არ გამოვლინდეს კონკრეტული დაავადებისათვის დამახასიათებელი სიმპტომები. ე.ი. დაავადება დასაწყისში შეიძლება მიმდინარეობდეს ფარულად და ეს შეუმჩნეველი გახდეს როგორც ავადმყოფისათვის, ისე ექიმისათვის.

მაგალითისათვის, შეიძლება მოვიყვანოთ სპორტსმენის ფიზიკური დატვირთვის შესაძლო გართულებების წარმოშობა. ცნობილია, რომ პროფესიონალი სპორტსმენის ორგანიზმს აღენიშნება მაღალი კომპენსატორული შესაძლებლობები, მაგრამ დიდი ფიზიკური დატვირთვის პირობებში შესაძლებელია მისი ორგანიზმის რომელიმე ორგანოში განვითარდეს პათოლოგიური პროცესი, რომელიც შესაძლებელია მიმდინარეობდეს ფარულად და ის არ მოქმედებდეს სპორტსმენის სუბიექტურ გუნება-განწყობაზე. მან შესაძლებელია მიაღწიოს მაღალ სპორტულ შედეგებს და საბოლოოდ კი მიიღოს მძიმე დაავადება ან ინვალიდობა.

ანტიკური ანდაზა გვახსენებს “mens sana in corpore sano” (ჯანმრთელ სხეულში ჯანმრთელი სულია). ამასთან, პარადოქსების უდიდესი ოსტატი ბერნანდ

განმარტებას. ტერმინის საბოლოო განმარტებად შეიძლება მივიღოთ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის წესდების დებულება, სადაც ჯანმრთელობა განხილულია, როგორც ადამიანის ფიზიკური, სულიერი და სოციალური კეთილდღეობა. თუ ამ მოსაზრებას გავიზიარებთ, მაშინ მსოფლიოს მოსახლეობის უმეტესი ნაწილი ავადმყოფობის ზღვარზე აღმოჩნდება, დღეს, პრობლემურ საკითხს წარმოადგენს მსჯელობა ორგანიზმის ჯანმრთელობის და დაავადების ირგვლივ, რადგან შეუძლებელია მათ შორის მკვეთრი საზღვრის გავლება. ცნობილია

შოუ საპირისპიროს ამტკიცებდა. "ჯანმრთელ სხეულში ჯანმრთელი სულია"- გამოთქმა თითქოს და უაზროდ გვეჩვენება, რადგან მის ნაცვლად უნდა გამოითქვას: "ჯანმრთელი სხეული არის ჯანმრთელი სულის პროდუქტი". მიუხედავად იმისა, რომ ორივე მტკიცებულება ურთიერთსაპირისპიროა, წინააღმდეგობრივად არ გამოიყურება, რადგან ორივე აზრი სარწმუნოა და ასახავს ერთსა და იგივეს სხეულისა და სულის ერთიანობის გაგებაში. უძველესი დროის ექიმებმა შეამჩნიეს ის, რომ ავადმყოფები, რომლებიც კარგავდნენ გამოჯანმრთელების იმედსა და მიმდინარე ცხოვრებისადმი ინტერესს, მათი დაავადების მიმდინარეობა ხშირად იღებდა კატასტროფულ ხასიათს. საპირისპიროდ, ხალისიანი და იმედიანი ავადმყოფი თავისი თავის რწმენით გაჯერებული, ზოგჯერ იმარჯვებდა დაავადებაზე. ის მეტად სასარგებლო აღმოჩნდა, ვიდრე მისთვის წამლის მიცემა. ვოლტერი თავის დროზე აღნიშნავდა: "გამოჯანმრთელების იმედი – გაჯანსაღების ნახევარია. ადამიანის ჯანმრთელობა განხილული უნდა იყოს არა სტატიკურად, არამედ გარეთა გარემოს დინამიკურ ცვლილებებთან და ონტოგენეზთან (ონტოგენეზი – ორგანიზმის ინდივიდუალური განვითარების პროცესი ჩასახვიდან სიკვდილამდე) კომპლექსში. ყურადსაღებად უნდა ჩაითვალოს გამოთქვამი, ჯანმრთელობა განაპირობებს ადაპტაციის პროცესს. "რომ ეს არ არის ინსტიქტის შედეგი, არამედ სოციალურად განპირობებულია რეალობის ავტონომიური და საზოგადოების კულტურიდან გამომდინარე რეაქციით. ის ცვალებად გარემოში განსაზღვრავს ადაპტაციის შესაძლებლობებს, რომლებმაც ხელი უნდა შეუწყოს ორგანიზმის ასაკობრივ ზრდას, ანელებს დაბერების პროცესს, ზრდის მკურნალობის ეფექტურობას კონკრეტული დაავადების პირობებში). უნდა გვახსოვდეს, გახანგრძლივებული შრომისუნარიანი სიცოცხლე პროგრამულად დაკავშირებულია სამყაროს მუდმივობის კანონთან, რაც შემდეგნაირად გამოიხატება: თუ ორგანიზმის სტაბილურობა-ორგანიზმის არსებობის კანონია, მაშინ სტაბილურობის პროგრამული რღვევა-ორგანიზმის განვითარების კანონია". პროფესორ ვ.დილმანი, რომელიც მიიჩნევს სიკვდილის დაპროგრამების აუცილებელ თეზისს, ამავე დროს ხაზს უსვამს სიკვდილის დროებითი აცილების შესაძლებლობებს. ეს კი არსებითად აფართოებს მიზანმიმართულ შესაძლებლობებს, რომლებიც ანელებს დაბერების პროცესს, ხელს უწყობს დაავადების აცილებას და უფრო მეტად შორ მანძილზე გადაწვეს შრომისუნარიანის სიცოცხლის საზღვრებს. ჯანმრთელობა აქტუალურია ონტოგენეზის ყველა პერიოდში მაღალი შრომის უნარიანობის შესანარჩუნებლად და მოსალოდნელ სიკვდილის ზღვრული ბარიერის გადასწევად.

ა.ივანუშკინი "ჯანმრთელობას" და "დაავადებას" განიხილავს მეცნიერული თვალთახედვის პოზიციიდან, მათი ფასეულობების და შინაარსის გათ-

ვალისწინებით. იგი გვთავაზობს ამ ფასეულობათა აღწერის სამ საფეხურს: 1. ბიოლოგიურს—საწყისი ჯანმრთელობა მოითხოვს ორგანიზმის თვითრეგულაციის სრულყოფას, ფიზიოლოგიური პროცესების მიმდინარეობის ჰარმონიას და როგორც შედეგი - ადაპტაციის მაქსიმუმის ჩამოყალიბებას. 2. სოციალურს-ჯანმრთელობა არის სოციალური აქტივობის საზომი, ადამიანის ინდივიდის სამყაროსადმი შემოქმედებითი დამოკიდებულება. 3. პიროვნულს (ფსიქოლოგიურს),— ჯანმრთელობა არის არა დაავადების უქონლობა, არამედ, უფრო მეტად მისი უარყოფა, ფსიქოლოგიური ბარიერის გადალახვის უნარიანობით (ჯანმრთელობა არა მხოლოდ ორგანიზმის მდგომარეობაა, არამედ წარმოადგენს "ადამიანის სიცოცხლის სტრატეგიას).

ჯანმრთელობის მრავალი განსაზღვრის მიუხედავად, ინდივიდის ჯანმრთელობას ვ.კაზნაჩევი განიხილავს შემდეგნაირად: - "პოპულაციის ჯანმრთელობა არის მოსახლეობის რიგი თაობების ფსიქოსოციალური და ბიოლოგიური ცხოველმყოფელების განვითარების სოციალურ-ისტორიული პროცესი, საზოგადოებრივი შრომისუნარიანობისა და ნაყოფიერების ზრდის, ადამიანის ფსიქო-ფიზიოლოგიური შესაძლებლობების სრულყოფის პროცესის შედეგი". ჯანმრთელობის ორიგინალურ განსაზღვრას იძლევა ე.გოლდსმიტი: "ჯანმრთელობა— ორგანიზმის ისეთი მდგომარეობაა, რომელიც იძლევა გარკვეულ შესაძლებლობას შეინარჩუნოს ჯანმრთელობა", სადაც ხაზგასმულია ადამიანის აზროვნების როლი ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში, მას მოჰყავს მეტად ვრცელი განმარტება ჯანმრთელობაზე, როგორც ადამიანის ხანგრძლივი უნარი შეინარჩუნოს ქიმიური, ფიზიკური, ინფექციური, ფსიქოლოგიური ან სოციალური ზემოქმედების შედეგად ორგანიზმის ჰომეოსტაზი.

ი.ბრენმანი ჯანმრთელობას განიხილავს პოზიციიდან: "ადამიანი ინფორმაციის ნაკადში", სადაც ადამიანმა ჯანმრთელობა ყოველ ასაკობრივ ჯგუფში უნდა შეინარჩუნოს სენსორული, ვერბალური და სტრუქტურული ინფორმაციის რაოდენობრივი და ხარისხობრივი მდგომარეობა ნებისმიერი პარამეტრების მკვეთრი ცვლილებების პირობებში.

თანამედროვე მედიცინა საკმაოდ მკაფიო საზღვარს ავლებს ჯანმრთელობასა და ავადმყოფობას შორის. თუ არსებული საზღვარი ირღვევა, მაშინ ყოველი ადამიანი, ხშირ შემთხვევაში, იმყოფება დაავადების განვითარების მხარეს. ამის დასტურია სამედიცინო პრაქტიკაში დამკვიდრებული ტერმინი "პრაქტიკულად ჯანმრთელი".

დაავადების სუფთა პათოლოგიური აბსოლუტიზმის წინააღმდეგ აზრი გამოთქვა კ.მარქსმა თავისი ცნობილი გამოთქმით; "დაავადება იგივე სიცოცხლეა, მაგრამ შეზღუდული თავისუფლებაში". დაავადება არ აუქმებს და არ უარყოფს ჯანმრთელობას, ძალიან ხშირად ადგილი აქვს არა დაავადებას, არამედ ჯანმრთელობის ნაკლებობას.

ვ. დილმანი აღნიშნავს ნორმალური დაავადების არსებობას, რომელიც ორგანიზმში ვითარდება დაბერების მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესში და არა გარეთა მიზეზების და შემთხვევითი ფაქტორების შედეგად, მაშინ, როცა ირღვევა ორგანიზმის ფუნქციების მარეგულირებელი მექანიზმები.

ჯანმრთელობას კლასიკური მედიცინის მეცნიერთა ნაწილი განიხილავს, როგორც ადამიანის ფიზიკური სხეულის (ორგანოებისა და სისტემების სტრუქტურულ და ფუნქციურ) დაცულობად, ბუნებრივი და სოციალური გარემოს პირობებთან ორგანიზმის მაღალ ინდივიდუალურ შეგუებასთან, რათა საბოლოოდ შეინარჩუნოს მისთვის დამახასიათებელი შეგარბნებები, რომლებიც ყოველთვის წარმოადგენენ სოციალური და სულიერი კეთილდღეობის შენარჩუნების უფრო ფაქიზ ბარომეტრს.

ჯანმრთელობა ორგანიზმის ისეთი მდგომარეობაა, რომლის დროსაც მისი სისტემებისა და ორგანოების ყველა ფიზიოლოგიური ფუნქციების ერთიანობა იმყოფება გარეთა გარემოს პირობებთან წონასწორობაში და არ ვლინდება დაავადებისათვის დამახასიათებელი კლინიკური ნიშნებით. მართლაც, ჯანმრთელი ადამიანის ორგანიზმს შეუძლია გადაიტანოს უმძიმესი ფსიქიკური და ფიზიკური დატვირთვები, გარეთა გარემოს ფაქტორების სერიოზული ცვლილებები და ამასთან, არ გამოიწვიოს ორგანიზმის წონასწორობის მდგომარეობიდან გამოყვანა.

ჯანმრთელობის ძირითად ნიშანს წარმოადგენს ორგანიზმის შიდა გარემოს მუდმივობის (ჰომეოსტაზის) შენარჩუნება, რომლის დროსაც ორგანიზმში დაცულია ნორმალური ტემპერატურა, სისხლის ქიმიური შემადგენლობა, არტერიული სისხლის ჟანგბადით გაჯერება და არტერიული წნევის დონე და ა.შ., რომლებიც ერთმთლიანობაში უზრუნველყოფს ორგანიზმის ოპტიმალურ ცხოველმოქმედებას.

ფ. მეერსონი (1981) ჯანმრთელობას განიხილავს, როგორც ადაპტაციის პროცესს. ის აღნიშნავს: "ორგანიზმის მორფოფუნქციური მდგომარეობის მიღწევა შესაძლებელია იმ შესაბამისობის გათვალისწინებით, რასაც მისთვის ქმნის გარეთა პირობები".

ადამიანის ჯანმრთელობა, როგორც მისი ორგანიზმის თვითშენარჩუნების და თვითგანვითარების უნარიანობა, წარმოადგენს ფუნდამენტურ ბიოლოგიურ თვისებას, რომლის ორგანოები და სისტემები იმდენად უხილავად ფუნქციონირებენ, რომ პრაქტიკულად შეუძლებელია ექიმის თვალთვლით დროულად დაფიქსირდეს ორგანიზმში მიმდინარე პათოლოგიური პროცესები.

ჯანმრთელობასა და დაავადებას შორის არსებობს შუალედური მდგომარეობა, ე.წ. "მესამე მდგომარეობა", რომლის დროს ადამიანი არც ჯანმრთელია და არც დაავადებული.

ფიზიკური, ქიმიური, ბიოლოგიური და ფსიქიკური ფაქტორების ჯამური ერთმთლიანობა დამა-

ხასიათებელია თანამედროვე ცხოვრებისათვის, რაც იწვევს არამარტო სპეციფიური დაავადების (ე.წ. ცივილიზაციის დაავადების) განვითარებას, არამედ, წარმოშობს ზოგადი სიმპტომების (ნევრასტენია, უმადობა, აგზნებადობა, თავის ტკივილი. კანის სიმშრალე და ა.შ.) აღმოცენებას, რომელიც დამახასიათებელია ე.წ. "მესამე მდგომარეობისათვის".

მესამე მდგომარეობას მიეკუთვნება იმ ადამიანთა ჯგუფი, რომლებიც რეგულარულად ღებულობს ალკოჰოლს, თამბაქოს, ტკივილგამაყუჩებლებს და ა.შ. ამავე ჯგუფს მიაკუთვნებენ ადამიანებს, რომლებიც იმყოფებიან დისინქრონოზის პირობებში (ლამის პროფესიით დაკავებული ადამიანები და პირები ტრანსმერიდიანული გადასვლებით) და პირებს, რომლებიც იმყოფებიან განსაკუთრებულ ფიზიოლოგიურ მდგომარეობაში (სქესობრივი მომნიშვნის პერიოდი, კლიმაქსი, მშობიარობისწინა და მშობიარობის შემდეგი პერიოდი, ხანდაზმულობა და ა.შ.).

მოხუცებულობის დროს განვითარებული უძლურება, როგორც აღნიშნავდა ი. დავიდოვსკი, მიანიშნებს ადამიანის ცხოველმოქმედების საერთო დაქვეითებაზე, რაც მიუთითებს იმაზე, რომ შემგუებლობითი უნარის დიაპაზონი არ იზომება, როგორც ალტერნატიული ჯანმრთელობით, ასევე დაავადებით. "მათ შორის განთავსებულია შუალედური მთლიანი გამმა, რაც მიუთითებს შემგუებლობის განსაკუთრებულ ფორმაზე, ზოგჯერ ის ჯანმრთელობასთან ახლოსაა და ზოგჯერ კი დაავადებასთან".

ჯანმრთელობა, როგორც თვითშენარჩუნებისა და თვითგანვითარების განსაკუთრებული მდგომარეობა წარმოადგენს ყველა ცოცხალი არსების საფუძვლიან, ფუნდამენტურ თვისებას. აქედან გამომდინარე, მედიცინა, რომელიც ეყრდნობა მეცნიერებას ჯანმრთელობაზე (ვალეოლოგიაზე) განხილული უნდა იყოს, როგორც ცოდნის ყველაზე ფუნდამენტალური დარგი.

ჯანმრთელობის შენარჩუნების მიზნით საჭიროა შეიქმნას აბსოლუტურად ჯანმრთელი ადამიანის (ორივე სქესის და თანაბარი ასაკის) იდეალური ანატომიურ-ფიზიოლოგიური დახასიათება და ამ მოდელის შექმნის შემდეგ, დამუშავდეს რეაბილიტაციური ღონისძიებების კომპლექსური პროგრამა, რომელშიც ჩართული უნდა იყოს იდეალური ფიზიკური დატვირთვის პარამეტრები, ჯანსაღი კვების რაციონი, ორგანიზმის გაკაჟება და ა.შ. ამ შემთხვევაში საუბარია არა საშუალო-სტანდარტულ განზომილებაზე, არამედ ინდივიდუალურ პარამეტრებზე, რომლებმაც სრულყოფილად უნდა ასახოს ჩვენი პროფესიული წარმოდგენები იდეალურ ჯანმრთელობაზე.



*ზურაბ ბურჩიანი დაიბადა 1952 წელს მაშინდელი
ბულგარეთის რაიონის სოფელ აშარაში, რომელიც
მდებარეობს ქოღორის ხეობაში.
მხედველობა ორი წლის ასაკში დაკარგა. 1965-1974
წლებში სწავლობდა თბილისის უსინათლო ბავშვთა
საშუალო სკოლა-ინტერნატში. ჟურნალ „სინათლეს-
თან“ თანამშრომლობს 1985 წლიდან. ამჟამად მხატ-
ვრულ და კუბლიცისტურ ნაწარმოებებს.
ამჟამად მღერის სამართველოს უსინათლოთა კა-
ვშირის გაბთა ფოლკლორულ ანსამბლ „პრწანისში“.
ჰყავს მუშაღლე, სამი შვილი და სამი შვილიშვილი.*

„მარადა“

ბოღება

მე ჩემი სოფლის წყარო მწყურია, —
დაჭრილ მხეცივით დავიარები,
შარშან რომ გულში მახვილი ჩამცეს,
დღესაც მაჩნია ნაიარევი!
მშობელი მიწის გამონაჟურით,
ვინ იცის, ახლა ვინ ავსებს კოკას?
ქართის კიდესთან დაყრილ ქვამარილს
ვისი ძროხა და ვისი ხბო ლოკავს?!
იმ კაკლის ჩრდილქვეშ რომ კოტრიალობს,
ვისი შვილია, ვის დაჰკარგვია?
სიდან მოსულა ოხერ-ტიალი?
რა ჯიშისაა, ანდა რა ჰქვია?
იმ მამისეულ ყანა-სათიბებს,
აღბათ, სხვა უფლის, სხვა ხნავს, სხვა თიბავს,
მამულ-დედულში მოსულ ჭირნახულს
გადამთიელი იმკის და ზიდავს!
ნანვიმარ მოლზე ვინ დააბიჯებს?
ანწლიან ბილიკს ვინ თელავს უღვთოდ?
„ძალა აღმართს ხნავს“, ჰაი, დედასა! —
უმწეობისგან ვტირივარ უხმოდ.
მე ჩემი სოფლის წყარო მწყურია,
გამივსეთ დედის ნაქონი ტოლჩა,
უკანასკნელად მოვიკლავ წყურვილს,
მერე კი ნავალ, ნავალ და მორჩა!

„ოსარადა, ოსარადა,
ოსარადა ვარადა“, —
რა გვამღერებს, დიდი ჭირი
მოგვდგომია კარადა-
აფხაზური ლურჯი ზეცა
იბინდება შავადა,
ჩვენს მიწაზე უცხო თესლი
ფესვებს იდგამს მყარადა.
ვინც მესიად მიიჩნიეთ,
მოგიბრუნდათ ავადა,
მძიმე ჩექმით ნაიბილწა
წებელდა და აზანთა.
„ჩიკა-ჩიკას“ გასძახიან
ყველგან, მთად და ბარადა,
სანატრელი გაგხდომიათ
„ოსარადა ვარადა“.
ვინც მარადის გვერდით გედგათ
მახვილად და ფარადა,
„უფროსი ძმის“ ნაქეზებით
გამოყარეთ შარადა.
განა ერთი მოდგმა არ ვართ
სულით, ხორციით, გვარადა?
განა ერთად არ გვტკიოდა
კრწანისი და მარაბდა?
უნინ ლხინიც ერთი გვქონდა,
ერთი ჭირი გვზარავდა,
არასოდეს გაგვიყვია
„ლილეო“ და „ვარადა“.
აფხაზური ლურჯი ზეცა
დაიბინდა შავადა,
ღვთის შეწევნით, ტანჯულ მამულს
ვუპატრონოთ თავადა.

* * *

იდუმალი ღამე —
 თეთრად გატეხილი,
 ბნელში გახვეული
 ფიქრთა ქარტეხილი.
 ქარის მოტანილი
 სურნელება მინდვრის,
 განთიადის ხმაზე
 ღამე წყნარად მიდის.
 სადღაც, გზის გადაღმა,
 აყივლება მამლის,
 მძიმე მოლოდინი
 გაურკვეველ ხვალის.
 ცაზე ვარსკვლავების
 ბოლო გაბრწყინება,

მერე უეცარი
 ჩუმი განვიმება.
 ნვიმის ფარდის მიღმა
 გაყურსული ძილი,
 ნისლში ჩაძირული
 ზმანებები ტკბილი:
 „უცხო ყვავილნარი,
 ყვავილნარში — ქალი,
 ჩემთვის დაკარგული
 იმ ნალკოტის კვალი;
 გაზაფხულით სავსე
 მისი გაღიმება...
 უსაშველო შიში,
 შიში — გაღვიძების.

ნატვრა

ნეტავ იმ მანდილს, შენ რომ ატარებ,
 შენ რომ ამშვენებ — არ გახუნდება,
 ნეტავ იმ რაინდს, შენ რომ ისიზმრებ,
 შენგან შებოჭილს ტრფობის ხუნდებით.
 ნეტავ იმ ბგერებს, შენ რომ ამოთქვამ,
 ცად განიბნევა ვერცხლის სიმებად,
 ნეტავ იმ მინას, სადღაც შენ დგახარ,
 რაიც უფალმა შენად ინება.

ცირას — ცინისძირზე უზომოდ შეყვარებულს

წვიმით დაღლილან ხეივანში ევკალიპტები,
 სველი მკლავებით ჩახვევიან ჟანგიან ცხაურს,
 სევდით მოცული ატირებულ ცას აკვირდები,
 ლევა ღრუბლები ბანს აძლევენ ზღვის მლაშე ხმაურს.
 წყნარი ნაბიჯით დაადგები ნანვიმარ შუკას,
 თბილი ნიავი თმასთან ერთად ფიქრსაც აგიშლის,
 ევკალიპტები მოგტირიან, გიხმობენ უკან,
 ნუნკი ტურები წკავნკავებენ სადღაც ჯაგებში.
 მსხვილ მარგალიტებს შავი კაბა უხვად აისხამს,
 ბასრი მახვილი გაიელვებს ღამის უბეში,
 მაინც ჯიუტად ჩაუყვები კიბის ხარიხებს,
 გეიმედება, ზღვის ნაპირზე ჰპოვო ნუგეში.

P.S.

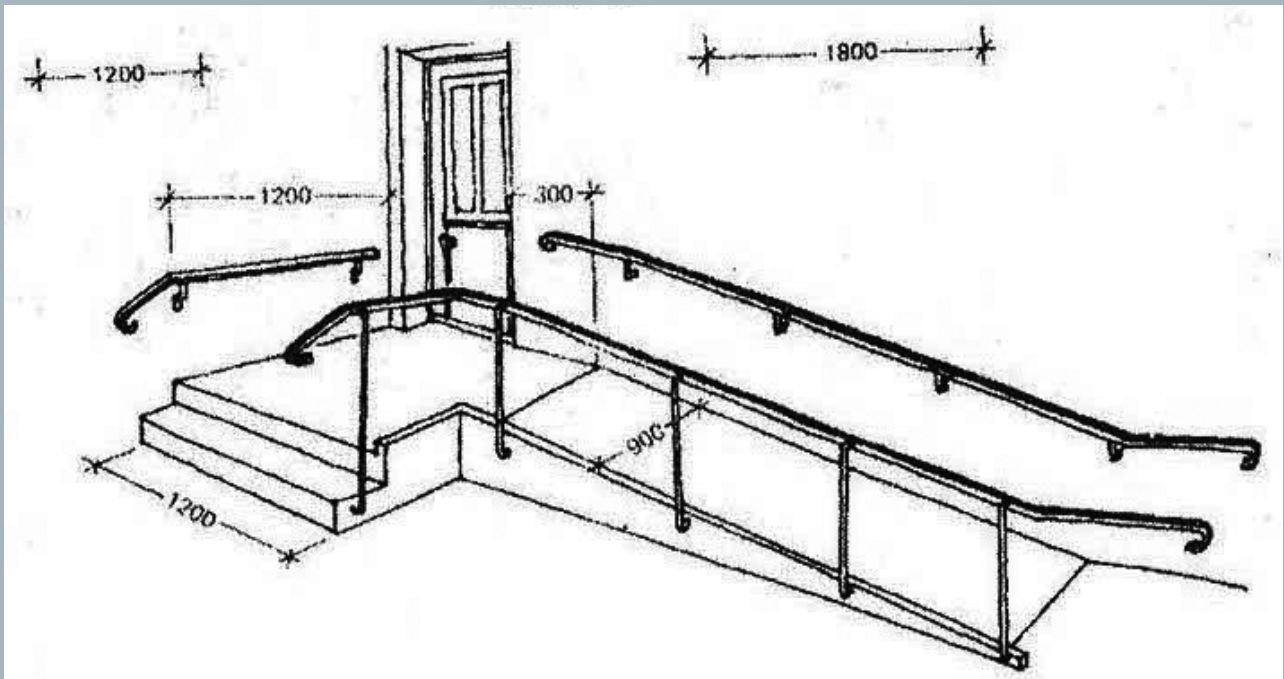
ეს ლექსი განა ჩემია,
 ტყუილად დამიჩემია,
 მე, აბა, რის დამწერი ვარ, —
 ერთი უმწეო მწერი ვარ,
 ზღვამ გიძღვნა გათენებისას,
 მე მხოლოდ გადამწერი ვარ.



ერთსულოვნება

ამ სურათზე ჩვენი საზოგადოებისათვის კარგად ცნობილი ადამიანის, რატი იონათამიშვილის ცხოვრების ერთი წამია ასახული. ამ ერთი “წამიდან” სიყვარული, რწმენა, იმედი, სულში წვდომა—მოკლედ რომ ვთქვათ, ერთსულოვნება გადმოდის და სახელიც “ერთსულოვნება” ვუწოდეთ.

უზარირო გარემო



სურათი N1

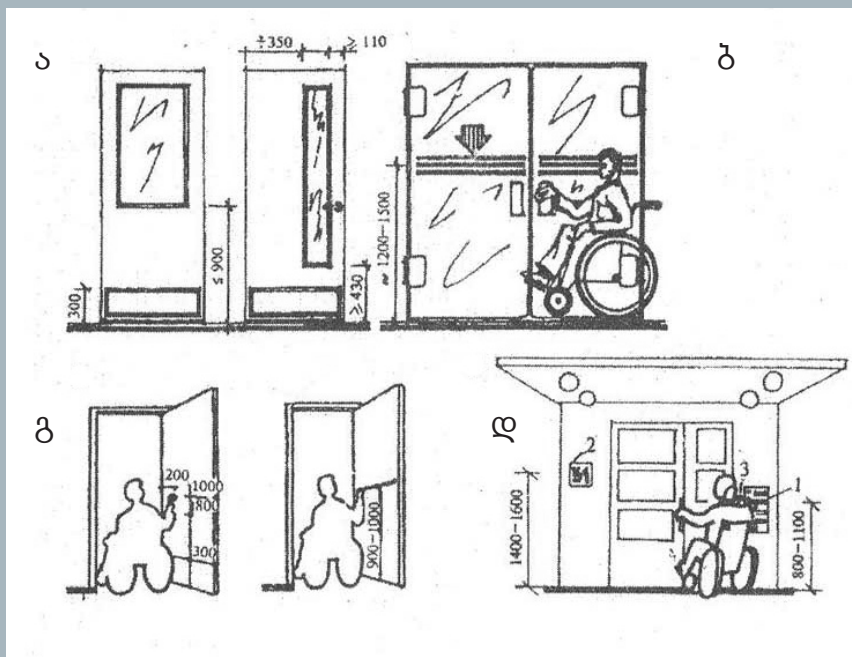
პანდუსი

პანდუსი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისათვის ერთ-ერთი ძირითადი დამხმარე საშუალებაა შენობაში შესასვლელად. ამიტომ, მის მოწყობას განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა.

პანდუსს უნდა გააჩნდეს მოაჯირი ორივე მხრიდან და ჰქონდეს 2 სახელური, რომელსაც ექნება 0.7 ან 0.9-მ. სიმაღლე. პანდუსის სახელურები აუცილებლად მოღუნული უნდა იყოს ქვემოთ და მისი სიგრძე უნდა აღემატებოდეს პანდუსის სიგრძეს არანაკლები 0.3 მეტრისა. მოაჯირი შემოღობილი უნდა იყოს მავთულბადით. სავალი ნაწილის საფარი შეირჩევა არსებული კლიმატური პირობების შესაბამისად. (გამოირიცხოს სრიალა, უსწორმასწორო ზედაპირი). სურ. 1

ხალხმრავალ ადგილებში, სადაც თავს იყრის დიდი რაოდენობით ავტოტრანსპორტი, პანდუსთან დაყენდეს ავტოტრანსპორტის გაჩერების აკრძალვის ნიშანი, რადგან, ხშირ შემთხვევაში, ბლოკირებულია მის გარშემო გაჩერებული მანქანებით და პანდუსით სარგებლობა შეუძლებელი ხდება.

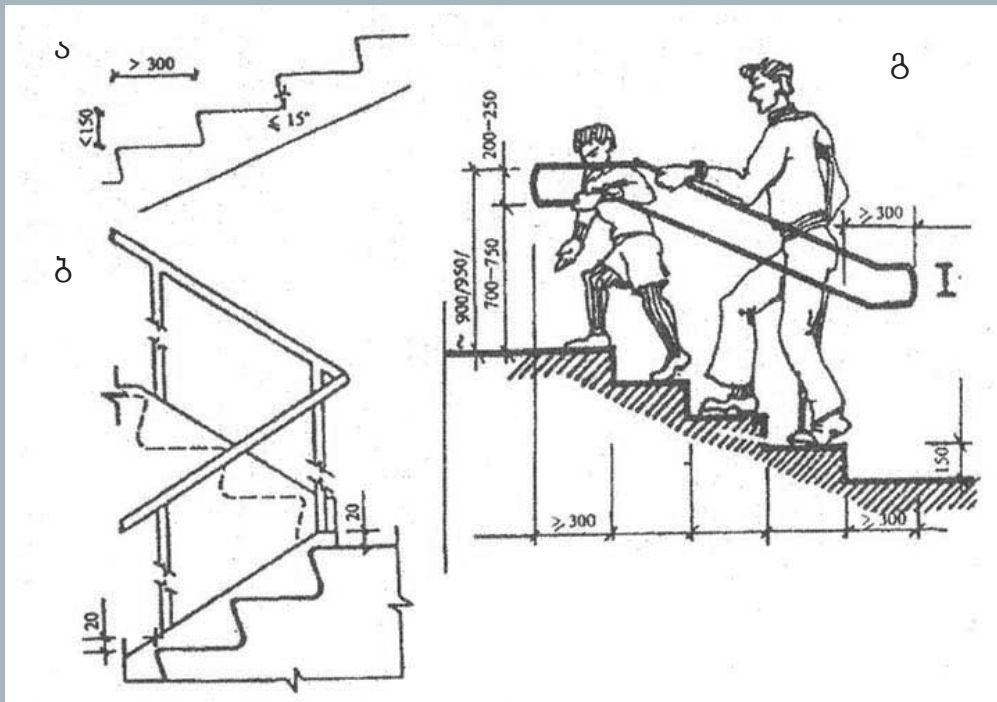
კარები



- ა. ერთფრთიანი კარები
- ბ. ორფრთიანი შემინული კარები
- გ. კარის სახელურის რეკომენდირებული განლაგება
- დ. განლაგების რეკომენდირებული ზონები
- 1. კოდირებული საკეტი
- 2. ნომრიანი საკეტი
- 3. ზარის ღილაკი

სურათი N2

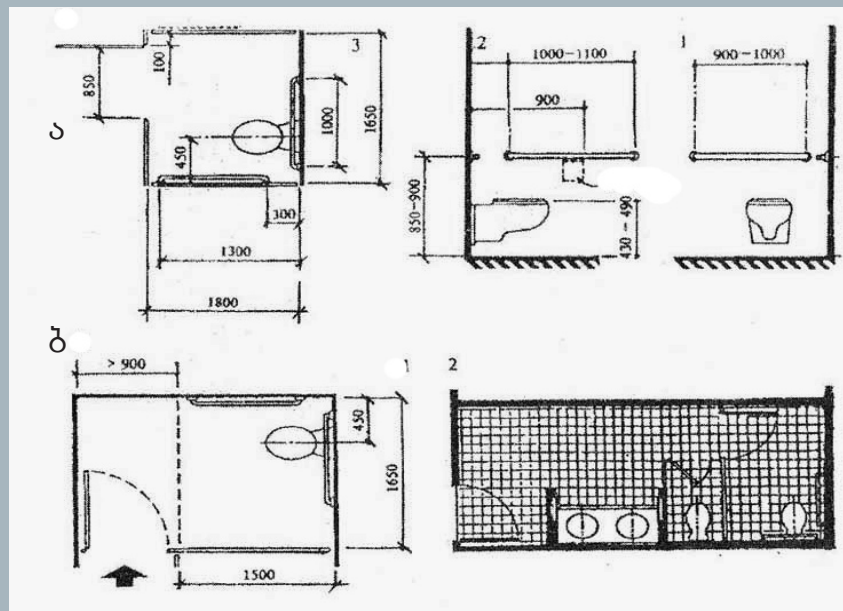
კიბე



სურათი N3

ა კიბის რეკომენდირებული გადანყვეტა
 ბ კიბის ასასვლელის სახელურებიანი გადანყვეტა
 გ კიბის გამოსახულება გვერდიდან

სანიტარული კვანძის დაგეგმარება



სურათი N4

ასანიტარული კვანძი
 1. ნინხედი
 2. გვერდხედი
 3. გეგმა
 ბ. ოთახის განლაგების ვარიანტი
 1 პლანირების გეგმა
 2 კაბინის საერთო განლაგება.



მზიკო, მე-10 საჯარო
სკოლის მოსწავლე:
... "ნუ ჩიკეტები, როცა
შეგიძლია თავისუფალი
იყო"...



ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა მოჯანის პირობებში

ბაბრძელები დასაწყისი №4, №5, №6, №7, №10
2010წ №1(11)

თეიმურაზ მიქიაშვილი

წინა ნომერში დავიწყეთ ფიზიკურ ვარჯიშების განხილვა ვარჯიშთა სახეობების და მათი ხასიათის ნიშანთვისებების მიხედვით. ვაგრძელებთ მის განხილვას.

ბჯენები

ბჯენები ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლის შესრულების დროსაც მოვარჯიშე ზედა და ქვედა კიდურებით (ან მარტო ხელებით) ებჯინება სპორტულ იარაღს, საგანს ან იატაკს.

ბჯენები, როგორც კიდები, იყოფა ორ ჯგუფად. შერეული (ზედა და ქვედა კიდურების გამოყენებით) და სუფა (მხოლოდ ხელების გამოყენებით) ბჯენი.

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო ხშირად გამოიყენება შერეული ბჯენები. სუფთა ბჯენის (ხელებზე ბჯენის) დამახასიათებელი თვისებაა დიდი ფიზიკური დატვირთვა. ამის გამო ზოგიერთი ნოზოლოგიური ჯგუფისათვის პრაქტიკულად არ გამოიყენება. გარდა ამისა, სუფთა ბჯენის დროს (თავდაყირა მდგომარეობაში) ორგანიზმში მკვეთრად იცვლება ჰემოდინამიკა და წარმოებს სისხლის დიდი ოდენობით თავში მოყრა. რაც არასასურველს წარმოადგენს ზოგიერთი ადაპტანტისათვის.

აღნიშნული ვარჯიშები აუცილებელია მათთვის, ვისთვისაც დროებით არ შეიძლება, ან ეძნელება ფეხზე დგომა და საჭიროებენ ხელების და მხრების კუნთების განვითარებას და გამაგრებას (მაგალითად — ქვედა ერთი ან ორივე კიდურების ამპუტაციის შედეგად წარმოქმნილი ტაკვის და ყავარჯნების ხმარების აუცილებლობის შემთხვევაში).

ფეხზე დგომა შეიძლება განვიხილოთ, როგორც ფეხებზე ბჯენი, მაგრამ რამდენადაც ფეხზე დგომა წარმოადგენს ადამიანის ძირითად მდგომარეობას და არა რალაც განსაკუთრებულ ვარჯიშს, შესაძლებელია მისი განხილვა სუფთა ბჯენის ასპექტში ამოცანის ფორმალურად გადანყვეტის დროს.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო ხშირად გამოიყენება შერეული ბჯენები. მათი შესრულება შეიძლება სხვადასხვა იარაღებზე და საგნებზე. ვარჯიშები ბჯენში, ისევე როგორც ვარჯიშები კიდში, შედარებით ადვილად სრულდება სტატიკურ მდგომარეობაში.

უნდა აღინიშნოს, რომ ბჯენები წარმოადგენს შედარებით უფრო ძნელ ვარჯიშებს, რომელთა სწორი შესრულებისათვის საჭიროა მუცლის და ზურგის კუნთების კოორდინირებული დაძაბვის უნარის გამომუშავება (არ დაუშვათ სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობის მიღება, გაღუნვა, ჩაღუნვა,

გადახრა. ვეცადოთ სხეულის გამართულ მდგომარეობაში დაჭერა).

შერეული ბჯენითი ვარჯიშები შეიძლება შესრულდეს როგორც პირისახით ქვემოთ და პირისახით ზემოთ, ასევე გვერდით მდგომარეობაში.

განსაზღვრული მნიშვნელობა გააჩნია ტანვარჯიშული კედლის ძელზე ხელების ჩავლების სიმაღლეს. რაც უფრო დაბლაა ძელზე (მანაზე) ჩავლებული ხელები, მით უფრო ძნელია ვარჯიშის შესრულება და დიდია ორგანიზმზე დატვირთვა. ამრიგად, შედარებით უფრო ძნელი იქნება იატაკზე ბჯენითი ვარჯიშის შესრულება, სადაც ქვედა და ზედა კიდურები განლაგებული იქნება ერთ ხაზზე. უნდა გვახსოვდეს ისიც, რომ გართულებული ბჯენითი ვარჯიშები ტარდება მხოლოდ ექიმის რეკომენდაციის საფუძველზე.

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო მიღებულია სახით ქვემოთ შერეული ბჯენითი ვარჯიშების გამოყენება. ვარჯიშები აღნიშნულ მდგომარეობაში შეიძლება გავართულოთ ხელების, ფეხების და ტანის დამატებითი მოძრაობებით. ეს მოძრაობები ანალოგიურია იმ მოძრაობებისა, რომლებიც გამოიყენება შერეული კიდების დროს. მაგალითად, ფეხშლით ფეხის თითებზე ბჯენი, ცალი ფეხის თითებზე ბჯენი მეორე ფეხის ზეფეხით და ა.შ. ასევე ბჯენითი ვარჯიშების გართულება შეიძლება სხვადასხვა მდგომარეობაში ზედა კიდურების განლაგებით.

სახით ზემოთ მდგომარეობაში შერეული ბჯენები დიდი ფიზიკური დატვირთვის და მათი მოუხერხებელი შესრულების გამო ძალზე იშვიათად გამოიყენება, მაგრამ, როგორც დამოუკიდებელი ვარჯიში ხშირად გამოიყენება მუცელზე ნოლითი მდგომარეობიდან ზურგზე ნოლით მდგომარეობაში გადასვლის და გამართული ფეხებით შერეული ბჯენის დროს.

გვერდზე ბჯენები, როდესაც სხეულის მასის სიმძიმე გადასულია ერთ ხელზე, ზოგიერთი ნო-



ზოლოგიური ჯგუფისათვის წარმოადგენს ძნელად შესასრულებელ ვარჯიშს და ამის გამო, ზოგიერთი შემთხვევაში შეიძლება გამოყენებული იქნეს წოლითი საწყისი მდგომარეობიდან ერთი გვერდიდან მეორე გვერდზე გადასვლის დროს (მაგ. სახით ქვემოთ მდგომარეობაში).

ცოცვები და ასვლები

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ცოცვები და ასვლები გამოიყენება მთელი სხეულის გადასაადგილებლად ვერტიკალურ (ბაგირზე, ტანვარჯიშულ კედელზე) და ჰორიზონტალურ (დახრილ კიბეზე) მდგომარეობაში. ცოცვების



დროს გამოიყენება მხოლოდ ხელები (მხრების სახსრების მოძრაობითი უნარის გაზრდისათვის) სხვადასხვა ფიზიკური დატვირთვის გამოყენებით. ამ ვარჯიშების მიზანია სპეციალური ზემოქმედება ზედა და ქვედა კიდურების დაკარგული ფუნქციების აღსადგენად. ისინი შეიძლება განვიხილოთ აგრეთვე, როგორც ცოცვის და ასვლებისათვის მოსამზადებელი ვარჯიშები.

ცოცვები წარმოადგენს ზოგადი ხასიათის ვარჯიშებს, რომლებსაც გააჩნიათ მნიშვნელოვანი ფიზიკური დატვირთვა. ამ დროს, მოვარჯიშეს უხდება საკუთარი სხეულის მთელი სიმძიმის სიმალლეზე აზიდვა და აქედან გამომდინარე, მოითხოვს გარკვეული ძალის გამოყენებას გარკვეული წინააღმდეგობის დასაძლევად. ამ სახის ვარჯიშების შესრულება წარმოებს სხვადასხვა მეთოდით, ზედა და ქვედა კიდურების ფუნქციების შეთანხმებული ურთიერთმოქმედების საფუძველზე. მაგალითად:

1. კიბეზე ასვლის დროს, ხელებისა და ფეხების მოძრაობა შერწყმულია ერთნაირ მოქმედებებთან. მარჯვენა ხელი და მარცხენა ფეხი ერთდროულად ეყრდნობა კიბის სხვადასხვა საფეხურზე. ხოლო შემდეგი მოძრაობის დროს ამავე მოქმედებას აკეთებს მარცხენა ხელი და მარჯვენა ფეხი;

2. ჩვეულებრივი სიარულის მსგავსად ხელები და ფეხები გადაადგილდებიან მორიგეობით ყველა ძელაკზე (ტანვარჯიშულ კიბეზე). ამრიგად, ყველა ეს ხერხი შეიძლება შეერწყას ერთმანეთს და მივიღებთ

ვარჯიშის სხვადასხვა კომბინაციას. საერთოდ, ცოცვები და ასვლები კოორდინაციული მოძრაობის შესრულების თვალსაზრისით, წარმოადგენს რთულ ვარჯიშებს.

განსაკუთრებით რთულია ვერტიკალურ თოკზე ცოცვები. ამ შემთხვევაში, ცოცვა სრულდება ზედა და ქვედა კიდურების შეთანხმებული მოძრაობების გამოყენებით, მაგრამ მიუხედავად ამისა, შეიძლება ითქვას, რომ სხეულის მთელი სიმძიმის გადატანა უხდება ზედა კიდურებს. ამიტომ, ამ დროს ხდება გულსისხლძარღვთა სისტემაზე დიდი ფიზიკური დატვირთვა, რაც მიუღებელია ზოგიერთი ნოზოლოგიური ჯგუფისათვის. ამ ვარჯიშის გამოყენების დროს, საჭიროა გამოვიჩინოთ სიფრთხილე და გავიაროთ ექიმის კონსულტაცია.

ტანვარჯიშულ კედელზე ცოცვების და ასვლების ჩატარების დროს, აუცილებელია ყურადღება მიექცეს კიბის ძელაკზე ხელების ძლიერ ჩავლებას (4 თითი ზემოდან, ხოლო ცერი თითი ქვემოდან). გასათვალისწინებელია ისიც, რომ მრგვალი ძელაკი ამცირებს ფეხების ყრდნობის მდგომარეობას, ამიტომ მეცადინეობის დროს აუცილებლად უნდა უზრუნველვყოთ მოვარჯიშეთა დაზღვევა.

ტყორცნები

ტყორცნები წარმოადგენს ისეთ ვარჯიშებს, რომლის დროსაც წარმოებს რომელიმე საგნის გაგზავნა (ტყორცნა) რაიმე მიზნისაკენ, ან სიშორეზე (მანძილზე). ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო ხშირად გამოიყენება მცირე გასაბერი ბურთები, ტენილი ბურთები, და სხვა მსუბუქი ან დამძიმებული საგნები.

ტყორცნითი ვარჯიშები შეიძლება შესრულდეს, როგორც დინამიკურ, ასევე სტატიკურ მდგომარეობაში ერთი ან ორი ხელით. ტყორცნის ფორმებია — ქვემოდან, მკერდიდან, თავს ზემოდან, მოქნევით და ა.შ.

მიზანში ტყორცნის დროს უფრო ხშირად გამოი-



ყენება მცირე ზომის ბურთები. ტყორცნის მიზნად შეიძლება გამოვიყენოთ კვადრატის ან წრე 50-60 სმ დიამეტრით. კვადრატულ მიზანში ტყორცნის დროს ინტერესის გაზრდის მიზნით ჩაიხატება 4 ერთმანეთში ჩამჯდარი წრე. ყველაზე მცირე წრე იმყოფება ცენტრში (რომელსაც ეწოდება ვაშლი) და იღებება შავი ფერით. მასზე მოხვედრა ფასდება 5 ქულით. მომდევნო წრეში მოხვედრა 4 ქულით და ა.შ.

პირველ ხანებში მოსწავლე უნდა დავაყენოთ მიზანთან იმ მანძილზე, რომ მან ადვილად შესძლოს მიზანში მოხვედრა (4-5მ). შემდეგ მეცადინეობებზე კი მიზნამდე მანძილს თანდათანობით ვზრდით. გასათვალისწინებელია ისიც, რომ მიზნის ხშირი აცილების შემდეგ გამეორებული ტყორცნები მნიშვნელოვნად ამცირებს მოსწავლეთა ინტერესს აღნიშნული ვარჯიშის მიმართ. ეს განსაკუთრებით ეხება იმ ვარჯიშებს, რომლებიც საჭიროებენ დიდ სიზუსტეს. ამიტომ, დიდი სიზუსტით ტყორცნის ვარჯიშები გამოყენებული უნდა იქნეს მხოლოდ მიზნობრივად.

მიზანი კედელზე ისე უნდა ჩამოიკიდოს, რომ მისი ცენტრი (შავად შეღებილი ნაწილი) მდებარეობდეს დაახლოებით მოვარჯიშის თვალების სიმაღლეზე.

ტყორცნის ადგილიდან იატაკზე გავავლოთ ცარცით ხაზი, რომლის იქით, ტყორცნის დროს ფეხის გადადგმა შეცდომად ჩაითვლება. ზოგიერთ შემთხვევაში, შეიძლება შემოვხაზოთ ერთი მეტრის დიამეტრის წრე, საიდანაც შესრულდება ტყორცნები, მხოლოდ იმ პირობით, რომ ვარჯიშის შესრულების დროს მოვარჯიშე არ გადააბიჯებს აღნიშნულ წრეს.

გარკვეულ მანძილზე ტყორცნა ხორციელდება როგორც ერთი, ასევე ორი ხელით. ფეხზე დგომი უნდა იყოს მოხერხებული და გამოვიყენოთ რაც შეიძლება დიდი საყრდენი ფართი. მაგალითად, თავსზე მოდან ტყორცნის დროს ვიყენებთ ფეხშით დგომს. ერთი ხელით გვერდიდან ტყორცნის დროს-ერთ წინწაწაზე ფეხს. ერთ ფეხზე დგომში ტყორცნები გამოიყენება ვესტიბულარული სისტემის განვითარებისათვის.

ტყორცნები ანვითარებენ ისეთ უნარჩვევებს, როგორიცაა წონასწორობის გრძობა, სივრცეში და დროში საგნის გადაადგილების შეგრძნება, თვალთ მანძილის გაზომვა, საგნის სივრცეში ფრენის ტრაექტორიის განსაზღვრა. ამასთან ერთად ანვითარებს მცირე მოტორიკას, ზურგისა და მხრის კუნთებს.

ბაბრძალა შიშაშვილი ნომერში

ფსიქიკური ჯანმრთელობა ყველასთვის!

2009 წლის 15 დეკემბერს, ქუთაისში, სახალხო დამცველის ოფისში, პროექტის „ფსიქიკურ პრობლემებთან დაკავშირებულ სტიგმასა და დისკრიმინაციასთან ბრძოლა“ ფარგლებში გაიმართა სტუდია “მონიტორის” მიერ გადაღებული ფილმის “დაინახე ჩემში ადამიანი” ჩვენება და დისკუსია.

პროექტი მიზნად ისახავდა საზოგადოების ყურადღება მიიპყრო ფსიქიკური პრობლემების მქონე ადამიანთა მდგომარეობას და მათ მიმართ დამოკიდებულებას საქართველოში. „ყველა ადამიანი თავისუფალი და თანაბარია თავისი უფლებებითა და ღირსებით“ – ადამიანის უფლებების ეს ძირითადი თეზა ხშირად ირღვევა საზოგადოებაში ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე პირთა სოციალური იზოლაციითა და დისკრიმინაციით. ამ ადამიანებს აქვთ ღირსეულად ცხოვრების უფლება და ამის უნარიც შესწევთ, თუ მათ მიმართ ადეკვატური დამოკიდებულება ჩამოყალიბდება. აქციის მიზანი იყო კიდევ ერთხელ შეეხსენებინა საზოგადოებისათვის, რომ დროა შევიცვალოთ დამოკიდებულება და მივი-

ლოთ ჩვენგან განსხვავებული ადამიანები ისეთნი, როგორიც არიან!

დისკუსიაზე ასევე წარმოდგენილი იყო ამავე პროექტის ფარგლებში გამოცემული ბროშურა “მივილოთ განსხვავებული!”, რომელიც ფართო საზოგადოებისთვისაა განკუთვნილი და ადვილად გასაგებად გვიხსნის, თუ რაოდენ მნიშვნელოვანი წვლილის შეტანა შეუძლია თითოეულ ჩვენგანს ამ ადამიანების გამოჯანმრთელებაში. გვიხსნის, რა არის ფსიქიკური ჯანმრთელობა – რომ ეს ბევრად მეტია, ვიდრე ფსიქიკური აშლილობის არქონა და რომ არ არსებობს ჯანმრთელობა ფსიქიკური ჯანმრთელობის გარეშე; რა ზიანი მოაქვს სტიგმას და დისკრიმინაციას; რა უფლებები აქვთ ფსიქიკური პრობლემების მქონე პირებს და სხვა. ასევე მოყვანილია საზოგადოებაში გაბატონებული მითები და სინამდვილე.

ლონისძიებისორგანიზატორები იყვნენ ფონდი „გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში — თბილისი“, საქართველოს სახალხო დამცველის ოფისი და შპს ქუთაისის ივ.სხირტლადისსახ.სარაიონთაშორისო ფსიქონევროლოგიური დისპანსერი. პროექტს მხარი დაუჭირა ევროკავშირმა.



პლილოობა თბილისში



ჩვენს დედაქალაქში ზეიმით აღინიშნა ქრისტესშობის დღესასწაული. ამასთან დაკავშირებით პარლამენტის სასახლის წინ უკვე ტრადიციად ქცეულ საშობაო ალილოს მსვლელობას პარლამენტის თავმჯდომარე ოჯახთან და პარლამენტის წევრებთან ერთად შეეგება. დავით ბაქრაძემ სრულიად საქართველოს ერთ-ერთი უმთავრესი ქრისტიანული დღესასწაული – ქრისტესშობა მიულოცა. მან საქართველოს და ამ ქვეყანაში მცხოვრებ ყველა ოჯახს მშვიდობა, კეთილდღეობა და ბედნიერება უსურვა.

სოციალური დაცვის ახალი გარანტიები ომის ინვალიდებისა და ომში დაღუპულთა ოჯახის წევრებისათვის

საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობისთვის, თავისუფლებისა და დამოუკიდებლობისათვის საბრძოლო მოქმედების დროს დაინვალიდებული პირებისთვის და დაღუპულთა ოჯახის წევრებისთვის 2010 წლის ბიუჯეტში პარლამენტის თავმჯდომარის მოადგილის, გიორგი წერეთლისა და ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალურ საკითხთა კომიტეტის თავმჯდომარის, ოთარ თოიძის ინიციატივით მნიშვნელოვანი ცვლილებები შევიდა. მკვეთრად და მნიშვნელოვნად გამოხატული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები სახელმწიფო პენსიას მიიღებენ 129 ლარის ოდენობით, ნაცვლად 84 ლარისა, ხოლო ზომიერად გამოხატული შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირები - 80 ლარის ოდენობით, ნაცვლად 70 ლარისა. "საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობისათვის, თავისუფლებისა და დამოუკიდებლობისათვის დაღუპულ, უგზო-უკვლოდ დაკარგულ, მიღებული ჭრილობების შედეგად გარდაცვლილთა ოჯახების სოციალური დაცვის შესახებ" ახალი კანონის საფუძველზე მშობელს, რომელსაც კონფლიქტურ ზონაში დაეღუპა ორი ან მეტი შვილი, თითოეულ გარდაცვლილ შვილზე მიეცემა სახელმწიფო დახმარება, ხოლო მარტოხელა შრომისუნარიანი მშობელი ან მეუღლე პენსიასთან ერთად დამატებით მიიღებს სახელმწიფო დახმარებას პენსიის ან კომპენსაციის ოდენობით.

კანონში შესული ცვლილებების მიხედვით, გაფართოვდა იმ პირთა წრეც, რომლის მიმართაც იგი ვრცელდება. ამ წრეს დაემატა აგვისტოს მოვლენების დროს დაღუპულთა ოჯახები, რომელთა სოციალური დაცვა კანონმდებლობით დღემდე არ იყო დარეგულირებული.

“კანონპროექტის მიღების მიზეზი სწორედ ის გახლდათ, რომ გარე აგრესიის შედეგად კონფლიქტის ზონის გაფართოებისა და დაზარალებულთა რაოდენობის გაზრდის გამო არსებულ

კანონში ახალი რეალობა ასახულიყო”, - განაცხადა კომიტეტის თავმჯდომარემ, ოთარ თოიძემ.

კანონში შეტანილი ცვლილებები ვიცე-სპიკერის, გიორგი წერეთლისა და ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალურ საკითხთა კომიტეტის ხანგრძლივი მუშაობის შედეგია.

“ჩვენი ინიციატივით პენსია უნდა მისცემოდათ ომში დაღუპულთა შრომისუნარიანი მშობლებსაც და მეუღლეებსაც. თუმცა ეს არ იქნა გაზიარებული მთავრობის მიერ და დარჩა ძალაში ჩანაწერი შრომისუნარიანობის შესახებ”, - განმარტა გიორგი წერეთელმა. მისივე თქმით, ეს საკმაოდ სერიოზულ ხარჯებთანაა დაკავშირებული და მთავრობამ საკუთარი პოზიციის ჩამოსაყალიბებლად და აღრიცხვიანობის სისტემის დასახვეწად გარკვეული დრო ითხოვა.

დაღუპულთა ოჯახების საკეთილდღეოდ მთავრობასთან კომიტეტმა კიდევ ერთ მნიშვნელოვან შეთანხმებას მიაღწია. კერძოდ, დაღუპულთა შვილებს 22 წლის ასაკის მიღწევამდე სახელმწიფო უმაღლეს სასწავლებლებში სწავლის საფასურს გადაუხდის. გიორგი წერეთლის განცხადებით, ეს ის ასაკია, როცა ახალგაზრდა გარკვეულ პროფესიას იძენს, სამსახურს იწყებს და მას უკვე საკუთარი თავის უზრუნველყოფა შეუძლია.





ბიბლიოთეკის მისიაა

”დაძლიოს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური გაუცხოება და ხელი შეუწყოს მათ საზოგადოებაში ინტეგრირებას“

ბიბლიოთეკა ”თანადგომა“ დაარსდა 1999 წელს, ფონდ ”ღია საზოგადოება საქართველო“-ს მიერ დაფინანსებული

პროექტის ფარგლებში. 2001 წლის 15 თებერვლიდან იგი რეგისტრირებულია როგორც არასამთავრობო, არაკომერციული ორგანიზაცია

ორგანიზაცია თავის საქმიანობას წარმართავს შემდეგი მიმართულებებით:

- კულტურულ-საგანმანათლებლო პროგრამების განხორციელება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისა და მოზარდებისათვის;
- შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების ზოგადსაგანმანათლებლო სისტემაში ჩართვის ხელშეწყობა;
- ტრენინგებისა და საგანმანათლებლო პროგრამების განხორციელება სხვადასხვა სამიზნე ჯგუფებისათვის;
- ინკლუზიური განათლების პოპულარიზაცია;
- ჰუმანიტარული აქციების განხორციელება;
- შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ინტერესებისა და უფლებების დაცვა;

გაქვთ რაიმე კითხვა ან გსურთ მოგვანოდოთ თქვენი მოსაზრებები, დაუკავშირდით: ქ. თბილისი, დ. უზნაძის ქ. № 68. ბიბლიოთეკა-კულტურული ცენტრი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის ”თანადგომა“

ტელ: + (995 32) 96 74 62; + (995 32) 96 11 39 ელ.ფოსტა: acacia@ip.osgf.ge; isharikadze@yahoo.com; nana9872001@yahoo.com



6 მილიონი ევრო ევროკავშირისგან

მიხეილ მიქიაშვილი



შეჯამდა ქვეყნის 2009 წლის სპორტული მონაგარი. ბუნებრივია დაჯილდოვდნენ წლის საუკეთესო სპორტსმენები, წარმატებული სპორტული ფედერაციები და გამოვლინდნენ ლაურეატები. მაგრამ, სამწუხაროდ, როგორც ყოველთვის, არავის გახსენებია არა მარტო ინვალიდი სპორტსმენები, არამედ საინვალიდო სპორტიც. რა თქმა უნდა არ გაახსენდებოდით, რადგან, ასეთი რამ საქართველოში ფაქტობრივად არ არსებობს. მსოფლიოში კი, როგორც იტყვიან, ამ მიმართულებით ბუმი. ამის დასტურად მოვიყვანთ ერთ ძალზე მნიშვნელოვან ფაქტს, რომელიც შეიძლება მაგალითად გამოგვადგეს, ვინაიდან საქართველო ევროკავშირისაკენ მიიღტვის და რა თქმა უნდა, ამის გათვალისწინება აუცილებლად

მოგვიწევს..

ევროპის პარლამენტმა დააფინანსა 2010 წლის ზაფხულის (ვარშავა) ევროპისა და 2011 წლის ზაფხულის (ათენი) საერთაშორისო სპეციალური ოლიმპიური თამაშები.

ევროპა-ევრაზიის სპეციალურმა ოლიმპიურმა მოძრაობამ მიიღო მნიშვნელოვანი იმპულსი მისი მიზნების განხორციელებისათვის, რომელიც ცდილობს გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ადამიანების ცხოვრების პირობების გაუმჯობესებას ადაპტიური სპორტის საშუალებით. ევროპა-ევრაზიის სპეციალური ოლიმპიკადა ევროპის კავშირის საერთო ბიუჯეტიდან 2010 და 2011 წელს მიიღებს დაფინანსებას 6 მილიონ ევროს (8.55 მილიონი აშშ დოლარის ეკვივალენტი). ესოდენ შესანიშნავი მხარდაჭერა სპეციალური ოლიმპიური პროგრამის განვითარებისათვის ევროკავშირის 27 წევრი ქვეყნის კეთილი ნებაა.

ევროპა—ევრაზიის სპეციალური ოლიმპიადიის

დირექტორთა საბჭოს თავჯდომარემ, მარი დევისმა განაცხადა, რომ — “ჩვენ ძალიან გავფასებთ ევროპის კომისიის მიერ ასეთმა სასიცოცხლო მნიშვნელობის ფინანსურმა მხარდაჭერამ. ეს მხარდაჭერა საშუალებას მოგვცემს გავაფართოვოთ და ამ მოძრაობაში ჩავაბათოთ უფრო მეტი ადამიანი მთელს ევროპაში. შევცვალოთ ინვალიდობის მიმართ საზოგადოებაში ჯერ კიდევ არსებული ნეგატიური დამოკიდებულებები, გავაფართოვოთ საერთაშორისო კავშირები სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის საშუალებით და ხელი შევუწყოთ მშვიდობისა და თანამშრომლობის განვითარებას მთელს მსოფლიოში.

მე ვთვლი, რომ ჩვენ ვდგავართ ევროპული სპორტის განვითარების ახალ ეტაპზე. ევროკავშირი ამით აღიარებს ადაპტიური სპორტის დიდ მნიშვნელობას განათლების, კულტურის, რეაბილიტაციის, სოციალური ინტეგრაციისა და საზოგადოების ჯანმრთელობის განმტკიცების საქმეში”.

ევროპარლამენტის წევრმა, სიდონია ელზბიეტა ლეზე-ლევსკამ განაცხადა — “მე გახარებული ვარ ევროპარლამენტის გადამწყვეტილებით. ამით მან ოფიციალურად აღიარა სპეციალური ოლიმპიადის მხარდაჭერის აუცილებლობა. ვიმედოვნებ, რომ ევროპარლამენტის ეს გადამწყვეტილება დიდ სტიმულს მისცემს სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის განვითარებას ევროპაში. სპეციალური ოლიმპიადის გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ადამიანებს აძლევს უდიდეს შესაძლებლობებს, რითაც ჩვენ აუცილებლად უნდა ვისარგებლოთ და ჩავაბათოთ რაც შეიძლება მეტი ადამიანი ამ მოძრაობაში”.

საბერძნეთის სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის წარმომადგენელმა გეორგიოს სტავრაკაკისმა თქვა — “დარწმუნებული ვარ, რომ ევროპარლამენტის გადამწყვეტილება ხელს შეუწყობს სპეციალური



ოლიმპიური მოძრაობის განვითარებას ევროპაში და იმ სტერეოტიპების ნგრევას, რაც ჯერ კიდევ არსებობს ჩვენს საზოგადოებაში. სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობას აუცილებლად სჭირდება ჩვენი დახმარება და მხარდაჭერა, მით უმეტეს ახლა, როდესა 2010 წელს ვარშავაში და 2011 წელს ათენში ტარდება ძალზე მნიშვნელოვანი სპეციალური ოლიმპიური თამაშები”.

ევროპა-ევრაზიის სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობაში გაერთიანებულია ევროპისა და ცენტრალური აზიის 58 ქვეყანა (მათ შორის საქართველოც). ამ მოძრაობაში ჩართულია ნახევარი მილიონი ადამიანი, რომლებიც წვრთნისა და შერჯიბრების საშუალებით იმტკიცებენ ჯანმრთელობას და იმაღლებენ თავიანთ სპორტულ ოსტატობას. მათი

ღირსებისა და შესაძლებლობების წარმოჩენისათვის 2010 წელს ტარდება ევროპის სპეციალური ოლიმპიური თამაშები, რომელიც გაიმართება პოლონეთის დედაქალაქ ვარშავაში 24 სექტემბრიდან 3 ოქტომბრამდე და მონაწილეობას მიიღებს 1600 სპორტსმენი სპორტის 28 სახეობაში. ხოლო 2011 წლის 24 ივნისიდან 4 ივლისამდე, ათენში ჩატარდება საერთაშორისო სპეციალური ოლიმპიური

თამაშები, სადაც მონაწილეობას მიიღებს მსოფლიოს 180 ქვეყნის 7000 სპორტსმენი, 3000 მწვთენი და პასუხისმგებელი პირი, 25 000 ვალანტიორი (ნებაყოფლობითი დამხმარე) 40 000 ოჯახის წევრი და ათასობით მაყურებელი, რომლებიც იზეიმებენ სპორტსმენთა წარმატებებს.

საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი იმედოვნებს, რომ საქართველოს პარლამენტი და მთავრობა, ევროპის პარლამენტის მსგავსად, ყოველმხრივ პირობებს შეუქმნის საქართველოს სპეცოლიმპიელებს აღნიშნულ თამაშებში ჩვენი ქვეყნის ღირსეული წარმოჩენისათვის, მით უმეტეს, ეს ძალზე მცირე ხარჯებთან არის დაკავშირებული. დასაფინანსებელია მხოლოდ გზის ხარჯები (თბილისი-ვარშავა-თბილისი) და ეკიპირება. დანარჩენს (სასტუმრო, კვება, სამედიცინო მოსახურება, ადგილზე ტრანსპორტით მომსახურება და ა.შ.) მასპინძელი მხარე იღებს თავის თავზე.

ინფორმაციის სრულად მოძიება შესაძლებელია ამ მისამართზე: http://www.specialolympics.org/european_parliament_votes_to_provide_special_olympics_europe-eurasia_with_six_million_euro.



უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 პარჯიში სიცოცხლისათვის

გაბრძნობა, ღასაწყობი №1 (11) 2010 წ.

ი.კუხნიცოვი

15 წლის იყო, როდესაც თავის პირველი ნომერი შეასრულა და გახდა ცირკის საჰაერო აკრობატი, მაგრამ ბედი განსაცდელს უმზადებდა. სადღესასწაულო კონცერტის დროს, კაუნასის სპორტის სასახლეში, 13 მეტრის სიმაღლეზე ასრულებდა თავის “საჰაერო” ნომერს. არაფერი მიაინიშნებდა უბედურებას. თითქოს ყველაფერი თავის რიგზე იყო. მიმდინარეობდა ჩვეულებრივი წარმოდგენა, იყო მაყურებელი, ტაში... და უეცრად გატყდა შტამბერტი—ფოლადის ღერძი, რომელზედაც დამაგრებული იყო აპარატურა და დაზღვევის მონყობილობა. იგი ჩაბმული იყო აპარატზე და მასთან ერთად დაენარცხა ცირკის იატაკზე ისე, რომ ვერ მოასწრო რამის გააზრება.

დიაგნოზი განაჩინს ჰგავდა — ხერხემლის კომპრესიული მოტეხილობა, ქალა-ტვინის ძლიერი ტრავმა და სხეულის სხვადასხვა ადგილზე ათი ლოკალური მოტეხილობა. დიკულმა ერთი კვირა დაჰყო ქალაქის კლინიკური საავადმყოფოს რეამინაციის განყოფილებაში სიკვდილ-სიცოცხლის ზღვარზე. მაშინ, ჯერ კიდევ ყმანვილს, არ შეეძლო მთელი სისრულით აღექვა თავს დამტყდარი ტრაგედიის სიმძიმე. შემდეგ კი, იყო ნეიროქირურგიული განყოფილების პალატა. ოთხი თვე დასჭირდა გონზე მოსულიყო და გაერკვია, რომ წელს ქვემოთ ის თავის სხეულს ვერ გრძნობდა. როდესაც დაინახა მედლა როგორ გადაადგილებდა მის ფეხებს, ყველაფერს მიხვდა და ატირდა. შემდეგ კი შემოვლის დროს ექიმმა უთხრა, რომ სამუდამოდ ასე დარჩებოდა. ვალენტინმა შეიგრძნო სიკვდილის მომგვრელი სიცივე და მაშინ მიხვდა, რომ ის ასე ვერ იცხოვრებდა.

ამის გამგონი ბევრი გაგიჟებოდა, დანებდებოდა თავის ბედს. ასეთ სიტუაციაში ადამიანები არა მარტო ვარდებიან დეპრესიაში, არამედ ზოგიერთი სიცოცხლეს ისწრაფებს, მაგრამ ვალენტინ დიკული მათ რიცხვს არ ეკუთვნოდა. ზუსტად იმ დღეს, როდესაც გაათვითცნობიერა თავის განაჩენი და არ ისურვა ბედს დანებებოდა, დაიწყო იმ ადამიანის კარიერა, რომელმაც სახელი გაითქვა არა მარტო რუსეთში. მან მტკიცედ გადაწყვიტა დაბრუნებოდა სრულფასოვან ცხოვრებას და საცირკო ხელოვნებას. ვალენტინმა თავის თავს დაუსახა ნათელი მიზანი — საკუთარი ფეხების გაცოცხლება და ეს გადაწყვეტილება გახდა მისი გამარჯვების პირველი ნაბიჯი.

გადაწყვეტილება მიღებული იქნა. დიკულმა

დაიწყო წვრთნა. პირველ ხანებში ყველაფრით ვარჯიშობდა რასაც მისწვდებოდა (მაგალითად სკამით). ეწეოდა სიმძიმეებს, როგორც შეეძლო. გადაგორდებოდა მუცელზე და ავარჯიშებდა ხელების, მხრების, მუცლისა და ზურგის კუნთებს. მეგობრებმა ცირკის ჯგუფიდან რეზინის ლახტები, ესპანდერები და ჰანტელები მოუტანეს. ვარჯიშობდა 5-6 საათი ყოველდღიურად. ტანი გაუმაგრდა, მაგრამ ფეხებს არაფერი შველოდა. მიუხედავად ამისა, იგი არ ნებდებოდა. უძლებდა აუტანელ ტკივილებს ხერხემალში და ასრულებდა ძალისმიერ ვარჯიშებს, ამაგრებდა კუნთურ კორსეტს. პირველ რიგში ზურგის კუნთებს, ხოლო უძილო ღამეების დროს უკირკიტებდა სამედიცინო ლიტერატურას. მარცვალმარცვალ აგროვებდა საჭირო ინფორმაციებს. ჯერ შეისწავლა ადამიანის ანატომიის საინსტიტუტო კურსი, შემდეგ შეუდგა კუნთების აგებულების და ბიომექანიკის შესწავლას და ყველაფერი ეს ისწავლა ძალიან ვიწრო სპეციალიზაციით, უშუალოდ ხერხემლის მოტეხილობის კუთხით. ის იგონებდა მომავალი ვარჯიშების სქემებს, ამუშავებდა ფიზიკური ვარჯიშების მეთოდებს და ცდილობდა მათ პრაქტიკულად შესრულებას. ასე მიედინებოდა დრო და დიკული, მისი სიტყვებით რომ ვთქვათ, მთელი დღეების განმავლობაში თავს გრძნობდა, როგორც გამოწურული ლიმონი.

ამ პერიოდში დიკულს მოუვიდა იდეა, რომელიც საფუძვლად დაედო მისი რეაბილიტაციის სისტემას. იგი დარწმუნდა, რომ საჭირო იყო არა მარტო ჯანმრთელი კუნთების ვარჯიში, არამედ მათთან ერთად სხეულის მოძრაობის უნარის დაკარგული ნაწილების ჩართვა მოძრაობაში. ამასთან ერთად უნდა გაკეთებულიყო მთლიანი ციკლის მოძრაობები, რომლის

დროსაც კუნთების დაძაბვა და მოღუნება (მოხრა-გაშლა) უნდა ყოფილიყო მთლიანი, ისე, როგორც მათი ჯანმრთელ მდგომარეობაში ყოფნის დროს გაკეთდებოდა. დიკული ფეხებზე იმაგრებდა თოკის ერთ ბოლოს. მეორეს ატარებდა საწოლის საზურგის თალის ქვეშ და თავისკენ ქაჩავდა, აიძულებდა ქვედა კიდურებს მოძრაობას. შემდეგ დაამატა საპირნონე, ტვირთი, რომლის დახმარებითაც ახერხებდა კიდურების მოძრაობაში ჩათრევას და ამით არეგულირებდა დატვირთვის დოზირებასაც. საწოლის საზურგე ასრულებდა ბლოკის მოვალეობას. ხოლო ცოტა ხნის შემდეგ, მეგობრები მოეხმარნენ საწოლ-



ზე ბლოკური სისტემის მონყობილობის დაყენებაში, რომელიც აღჭურვილი იყო ბურთულასაკისრებით და რომლის სქემაც დაამუშავა თვით დიკულმა.

ხომ არ ფიქრობთ, რომ იქიდან დაიწყო მისი გამოჯანმრთელება? არა! რვა თვის დაძაბული მუშაობის შემდეგ დიკული საავადმყოფოდან გამოენერა, როგორც პირველი ჯგუფის ინვალიდი. გადაადგილება შეეძლო მხოლოდ საინვალიდო ეტლის დახმარებით და ამ დროს შეუსრულდა თექვსმეტი წელი.

ერთი თვე ვერაფრით აიძულა თავი გარეთ გამოსულიყო. ეჩვენებოდა, რომ ის ყველას ეცოდებოდა და აუტანელი წყენა ეუფლებოდა, შეურაცხყოფაც კი. პირველ ხანებში მეურვეობას უწევდა ბებია და თავის უსუსურობით უფრო მწარდებოდა. გაბრაზებულმა ერთხელ გადაწყვიტა ინვალიდის ეტლით წასულიყო პროფკავშირების კულტურის სასახლეში. დირექტორი შეძრწუნდა მისი მონოლოგით. მეორე დღეს დიკული დანიშნეს ცირკის ხელოვნების შემსწავლელი წრის ხელმძღვანელად. გავიდა ცოტაოდენი დრო და მან იგრძნო, რომ ვალენტინი მის მოსწავლეებს სჭირდებოდათ. ხანდახან სიტყვებით რომ ვერ უხსნიდა, ან მოსწავლეებს არ გამოსდიოდათ, სურდა ტრიუკის პრაქტიკულად ჩვენება, რის გამოც ეტლიდან ვარდებოდა, მაგრამ მისი მოუქნელი ვარდნები არასდროს არ იწვევდა მათ სიცილს. იგი მათთვის მისაღები იყო ისე, როგორც იყო. დიკული ისეთივეა, როგორც ისინი, მხოლოდ ცოტა შეზღუდული მოძრაობაში. მას შემდეგ, როდესაც დაღლილ-დაქანცული ბავშვები სახლში წასასვლელად დაიშლებოდნენ, ის ისევ იწყებდა ვარჯიშს. ჰო, ის ისევ განაგრძობდა თავდაუზოგავ ვარჯიშს სანუკვარი მიზნის მიღწევისათვის. რვა თვის უშედეგო ვარჯიშმა ვერ აიძულა უარი ეთქვა ვარჯიშის გაგრძელებაზე, რომლისაც ძალიან სჯეროდა.



ხუთი წელი ყოველ დღე თავდაუზოგავად ვარჯიშობდა. ყოველ დღე აიძულებდა თავს ყავარჯნებით ეარა გრძნობის დაკარგვამდე. ამის გამო ყოველდღიურად განიცდიდა ძალიან დიდ დაძაბულობას. როდესაც დადგებოდა ნერვული და ფიზიკური გადაღლილობა, ვარდებოდა ლოგინზე და მაშინვე ეძინებოდა. გავიდა დრო და ვალენტინმა თავისუფლად დაიწყო სიარული ყავარჯნებით. ეს იყო მისი რეალური გამარჯვების პირველი ნაბიჯი. ყველა ძალები იქნა გადასროლილი ფეხზე გასავლელად.

ტრავმის მიღებიდან ხუთი წლის შემდეგ, ზაფხულში, არდადეგების დროს თავის წრის მოსწავლეები წაიყვანა ქალაქ ნიდში. გაშალა იქ კარვების ქალაქი, გააკეთეს პატარა არენა და მთელი დღეები რეპეტიციებს გადიოდნენ. ვალენტინს უეცრად აუწია ტემპერატურამ. სხეული ტყვიასავით დაუმიძიდა, თითქოს ხერხემალი ცეცხლში ეწვოდა, აუტან-

ნელი ტკივილები უმტკრევდა სხეულს, საშინელი კრუნჩხვები კუნთებს უგლეჯდა, ხოლო როდესაც გონზე მოდიოდა, ვერავის ცნობდა, ვერ გაეგო, რა ხდებოდა მის თავს. ექიმები დაიბნენ, ვერ გაერკვიათ რა დაავადებამ შეიპყრო დიკული. მესამე დღეს დაეწყო კრიზისი. ვალენტინი გონს მოვიდა, მაგრამ იმდენად დასუსტდა, რომ განძრევა არ შეეძლო. მეორე დღეს კი მოხდა სასწაული. დიკულმა შეიგრძნო ბარძაყის ორთავა და ოთხთავა კუნთების მოძრაობა, ხოლო შემდეგ კი მუხლის სახსრების ბუნებრივი მოხრა-გაშლა კუნთების ერთდროული მუშაობის დროს. ვალენტინი ზეიმობდა. მიმდინარეობდა ზურგის ტვინის აღდგენა. ნემსის ჩხვლეტის დროს ის გრძნობდა ტკივილს. ეს იყო ძლივს შესამჩნევი შეგრძნება, მაგრამ, სამაგიეროდ იყო ყველაზე სასიამოვნო და სასურველი ტკივილი მის ცხოვრებაში.

ორი კვირის შემდეგ მოხდა სასწაული-უიმედო ინვალიდმა გადაადგო ყავარჯნები და სიარული დაიწყო ორი მსუბუქი ჯოხის დახმარებით. ის დადიოდა, თვითონ, თავისი ფეხებით.

მიაღწია მიზანს? არა. მიზანი ხომ მარტო ფეხზე დადგომა კი არა, არამედ არენაზე დაბრუნება

იყო. ჩანაფიქრი ბოლომდე უნდა მიეყვანა. ასე გადაწყვიტა მან. ამასთან ერთად (მან კარგად იცოდა, რომ არც ერთი სამედიცინო კომისია არ მისცემდა არენაზე გამოსვლის უფლებას, მით უმეტეს საჭიერო ჯანვარჯიშის ტრიუკებით გამოსვლის უფლებას) საჭირო იყო ახალისა და განუმეორებელის მოგონება და მან გადაწყვიტა ძალოსანი ჟონგლიორი გამხდარიყო. ხუთი წლის "უფეხო" ცხოვრების მანძილზე ის მიეჩვია ყველაფრის ხელებით კეთებას და იცოდა, რომ ისინი არ უღალატებდნენ. მან გადაწყვიტა ცირკის ძალოსანი მსახიობების დამყარებული რეკორდის დამხობა, მაგრამ ამისათვის საჭირო იყო მაგარი, ნავარჯიშები ფეხები და ზურგი. დიკული დაუბრუნდა ათლეთურ ტანვარჯიშს. მან გააკეთა თავისი ვარჯიშთა სისტემა, რომელიც განკუთვნილი იყო იმ ჯანმრთელი ადამიანისათვის, რომელსაც გადაწყვეტილი ჰქონდა უფრო ძლიერი და ჯანმრთელი გამხდარიყო. ასე ეყრებოდა საფუძველი წვრთნის სისტემის მეორე ნაწილს, რომელიც მისცემდა არა მარტო ფეხზე დადგომის და ჯანმრთელობის განმტკიცების საშუალებას, არამედ ძალისმიერი სპორტის სახეობებში მაღალი შედეგების მიღწევის შესაძლებლობასაც.

კიდევ შვიდი თვე დადიოდა ვალენტინ ხელჯოხით, ხელმძღვანელობდა საცირკო ხელოვნების შემსწავლელ წრეს და ნელნელა ამზადებდა თავის ნომერს. კიდევ ოთხი წელი ყოველდღიურად ამუშავებდა ნაბიჯის გადადგმის მოძრაობებს, სპეციალური მეტალის ფეხსაცმლის საშუალებით, რომელიც თვითონ გამოიგონა. დიკულმა დაიწყო სიარული და ამასთან ერთად დაიწყო რეკორდების დამყარება ცირკის არენაზე.

ეპილეფსია

გია ნატრიაშვილი, ეპილეფსიის-ნევროპათოლოგი, (პროფესორი),
სოფო ნატრიაშვილი ეპილეფსიის-ნევროპათოლოგი
(მედიკ. მეცნ. კანდიდატი)

გაბრძნობა, ღანსაყვისი №1(12)

არის თუ არა ეპილეფსია მემკვიდრეობითი დაავადება?

ეპილეფსიური დაავადება არ გადადის მემკვიდრეობით, ზოგიერთი ძალზე იშვიათი შემთხვევების გარდა (როდესაც ორივე მშობელი დაავადებულია ეპილეფსიის გენეტიკური ფორმით). მემკვიდრეობით გადადის ორგანიზმის მზადყოფნა (განწყობა) ეპილეფსიის მიმართ, რამაც შესაბამისი გარეშე მავნე ფაქტორების დახმარებით შესაძლებელია გამოიწვიოს ეპილეფსიის განვითარება.

რა გამოკვლევა ტარდება ეპილეფსიის დროს?

ავადმყოფის სრული ნევროლოგიური გამოკვლევა გულისხმობს პირველ რიგში მშობლის გამოკითხვას (ანამნეზი) ოჯახის ბიოლოგიური და სოციალური გარემოს, ნათესავებში არსებული დაავადებების შესახებ: ამით შესაძლებელი ხდება რიგ შემთხვევებში ეპილეფსიისადმი გენეტიკური განწყობის დადგენა. დიდი მნიშვნელობა აქვს დედის ორსულობისა და მშობიარობის პერიოდში ნაყოფზე შესაძლო მავნე მოქმედ ფაქტორების გამოვლენას, ახალშობილობის პერიოდის მდგომარეობის შეფასებას, ბავშვის ზრდისა და განვითარების თავისებურებების დადგენას. განსაკუთრებით სინატიფით, დანვრილებით გამოვკითხავთ მშობლებს გულყრის აღმოცენების პირობების შესახებ (ტრავმა, შეშინება, მაღალი ტემპერატურა, ინფექცია, მზეზე გადახურება, ტელევიზორთან ჯდომა - ან ამ ფაქტორთა არარსებობა). მათ გულყრის ხელშემწყობი ანუ მაპროვოცირებელი ფაქტორები ენოდება. ძალიან დიდი მნიშვნელობა დიაგნოსტიკისა და სწორი მკურნალობისთვის ენიჭება გულყრის ფორმულას. ე.ი. რა ტიპით, რა თანმიმდევრობით ვითარდება გულყრა, ყოველთვის ერთტიპიურია, თუ სხვადასხვანაირი (პოლიმორფული). გულყრის ფორმულის ანალიზი ხშირად წარმოდგენას გვიქმნის თავის ტვინში ეპილეფსიური კერის ლოკალიზაციის შესახებ. ანამნეზის შეგროვების შემდეგ მოდის ავადმყოფის გასინჯვა ექიმის მიერ და ინსტრუმენტული გამოკვლევა ძირითადი სტანდარტული გამოკვლევები ეპილეფსიის დროს არ არის ძვირი. ესაა ექოენცეფალოსკოპია-ულტრაბგერითი გამოკვლევა, რომლის

მიხედვით შესაძლებელი ხდება ქალას შიდა წნევის რეგისტრაცია, აგრეთვე თავის ტვინის ცენტრალური წარმონაქმნების ცენტრიდან გადანაცვლების დადგენა. ეს მნიშვნელოვანია თავის ტვინში სიმსივნის გამოსარიცხად, როდესაც გულყრა ავადმყოფს აქვს არა ეპილეფსიის, არამედ სიმსივნის ტვინზე ზეწოლის გამო (ე.წ. სიმპტომატური ეპილეფსია). ამავე მიზნებს ემსახურება თვალის ფსკერის გამოკვლევა. მცირე ასაკის (2 წლამდე) ბავშვებში ხშირად საჭირო ხდება სისხლში კალციუმის შემცველობის გამოკვლევა, ვინაიდან მისი ნაკლებობა ამ ასაკში ხშირად ხდება კრუნჩხვის განვითარების მიზეზი (ე.წ. ჰიპოკალცემიური კრუნჩხვა). სანამ ბავშვს ღია აქვს ყიფლიბანდი, ძალიან ინფორმატიულია ნეიროსონოგრაფიაც – ესეც ულტრაბგერითი არასაზიანო გამოკვლევაა, რომლის მეშვეობითაც ეკრანზე მოჩანს თავის ტვინის სხვადასხვა ნაწილი, ღრუები, სისხლძარღვთა წნულები. ამ გამოკვლევებით ხდება ტვინის განვითარების დარღვევების, სხვადასხვა დეფექტის, აგრეთვე სამშობიარო ტრავმის შედეგად თავი ტვინში სისხლჩაქცევის დიაგნოზი.

ელექტროენცეფალოგრაფია (ეეგ) თავის ტვინის ბიოლოგიური ელექტრობის ჩანაწერია. იგი გვაძლევს ინფორმაციას თავის ტვინის ნორმალური და პათოლოგიური ბიოელექტრული აქტივობის შესახებ და აქედან გამომდინარე – ეპილეფსიური პროცესის გამოხატულების ხარისხის შესახებ. ეეგ-ს საშუალებით რიგ შემთხვევაში ხდება აგრეთვე ეპილეფსიური კერის რეგისტრაცია. ამიტომ ეპილეფსიის დროს ეეგ-გამოკვლევა უნდა წარმოებდეს 6 თვეში ერთხელ მაინც. რეგულარული ეეგ-გამოკვლევა იძლევა საშუალებას გავაკონტროლოთ წარმოებული მკურნალობის ეფექტურობა. ეეგ გვეხმარება აგრეთვე მკურნალობის ვადების დადგენაშიც. მაგრამ არ უნდა დაგვაინყდეს, რომ შემთხვევათა დაახლოებით 25%-ში ეეგ და ავადმყოფის გამოვლინებები არ ემთხვევა ერთმანეთს. სწორედ ამიტომ ეეგ არ არის ერთადერთი გადამწყვეტი კრიტერიუმი ეპილეფსიის დროს. თავის ტვინის კომპიუტერული ტომოგრაფია და ე.წ. ბირთვულ - მაგნიტური რეზონანსი რთული და ძვირადღირებული გამოკვლევებია. ისინი მხოლოდ განსაკუთრებულ შემთხვევაში ინიშნება მაშინ, როდესაც წარმოებული მკურნალობა არაეფექტურია, უფრო კი როდესაც მკურნალობის ფონზე გვაქვს გულყრათა გახშირება, გულყრის ფორმულის შეცვლა.

არის თუ არა ყველა გულყრა ეპილეფსია?

რა თქმა უნდა არა! არის მთელი რიგი გულყრები-სა, რომლებიც ეპილეფსიას არ წარმოადგენს. ესაა, პირველ რიგში, მაღალი ტემპერატურის ფონზე განვითარებული გულყრათა (ე.წ. ფებრილური გულყრა) დიდი ნაწილი, ორგანიზმში კალციუმის და 6 ვიტამინის უკმარისობით პირობადებული გულყრები 2 წლამდე ბავშვებში, აფექტურ-რესპირაციული გულყრა (ჩაბჭირება, ჩასუსტება) 4-5 წლამდე ასაკში, სინკოპალური გულყრა (გულის წასვლა) უფრო მოზარდ ბავშვებში და სხვ. მეორე ამბავია, რომ ამ სახის გულყრის დიაგნოზი კვლავაც სპეციალისტმა უნდა მოახდინოს და კვლავაც მხოლოდ მიზანდასახული გამოკვლევის შემდეგ. ისიც უნდა ითქვას, რომ ასეთი არაეპილეფსიური სახის გულყრა სწორი მკურნალობის გარეშე რიგ შემთხვევაში შეიძლება გადაიზარდოს ეპილეფსიურში. ხოლო საპირისპირო შემთხვევაში, ე.ი. ბავშვთა ასაკში კრუნჩხვის სწორი და ხანგრძლივი მკურნალობისას, შესაძლებელია ბევრ შემთხვევაში პაციენტის სრული განკურნება.

როგორ ვუმკურნალოთ ეპილეფსიას?

ეპილეფსიური გულყრის სახეობები იმდენად ბევრია და სამკურნალწამლო საშუალებები იმდენად მრავალფეროვანია, რომ ეპილეფსიის სწორი მკურნალობა ექიმის დიდ გამოცდილებას მოითხოვს. მედიკამენტი, ან მათი კომპლექსი, შეირჩევა ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში ავადმყოფის ინდივიდუალური თავისებურებების და ნატიფი ნევროლოგიური გამოკვლევის საფუძველზე.

რა უნდა იცოდეს მშობელმა?

- გულყრის განვითარებისთანავე მიმართეთ ექიმს, ნუ დაელოდებით მომდევნო გულყრათა განვითარებას, რაც დიდ უმრავლესობაში ხდება.
- არ მიმართოთ ე.წ. შინაური საშუალებებით მკურნალობას.
- ჩაატარეთ ბავშვის რეგულარული შემოწმება ექიმთან 2-3 თვეში ერთხელ, ხოლო ლაბორატორიული გამოკვლევა 5-6 თვეში ერთხელ.
- ეპილეფსია საჭიროებს ხანგრძლივ და განუნ-

ყვეტილ მკურნალობას.

• არავითარ შემთხვევაში არ მოხსნათ და არ შეცვალოთ წამალი თქვენი ექიმის გარეშე. ამან შეიძლება გამოიწვიოს გულყრის განახლება უფრო მძიმე ფორმით, ვიდრე მანამდე იყო.

• მკურნალობის უეცრად, ერთბაშად შეწყვეტამ შეიძლება გამოიწვიოს ხანგრძლივი განუწყვეტელი გულყრითი მდგომარეობის განვითარება (ე.წ. ეპილეფსიური სტატუსი).

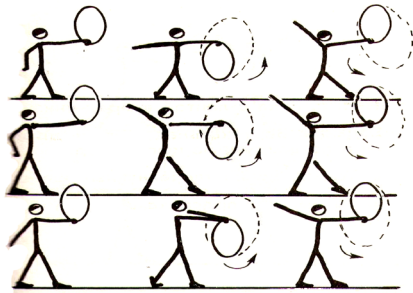
• ეპილეფსიური სტატუსის დროს სიკვდილიანობა სტაციონარში აღწევს 20%-ს, ხოლო მისი შემდგომი ინვალიდობა 30%-ს. პირველ რიგში დაიმახსოვრეთ, არ გამოკეტოთ ბავშვი სახლში, არ შეზღუდოთ თანატოლებთან კონტაქტებში, რათა მას შემდგომში მთელი სიცოცხლის განმავლობაში არ დაჰყვეს არასრულფასოვნების კომპლექსი. შეუშუავეთ მას რაციონალური, მაგრამ სრულფასოვანი დღის რეჟიმი: იაროს საბავშვო ბაღში, ან სკოლაში, ისწავლოს და ითამაშოს, მხოლოდ გადაუჭარბებლად, გადაღლის გარეშე. აუცილებელია ძილი საკმარისი პერიოდის განმავლობაში, დასვენება დღისით 1-2 საათი. უდიდესი მნიშვნელობა აქვს მედიკამენტების რეგულარულ საათობრივ მიღებას.

ნუ შეაყოვნებთ პაციენტს მზეზე და ტელევიზორთან, ვინაიდან რადიაცია და სინათლის ციმციმი ხელს უწყობს გულყრის განვითარებას. ამავე მიზეზით, საზაფხულო დასასვენებელი ადგილის შერჩევისას ნუ შეჩერდებით ზღვის კურორტებზე, მიეცით უპირატესობა საშუალო სიმაღლის მთის კურორტებს (მაგ. სურამი-ბორჯომის მონაკვეთი). ეპილეფსიით დაავადებული ბავშვის კვების რაციონიდან ამოღებული უნდა იყოს ცხვრის და ღორის ხორცი. ჭარბი ცხიმი, შოკოლადი, კაკაო, ყავა, მაგარი ჩაი, შებოლილი პროდუქტები და კონსერვი, მწარე, მჟავე და მარილიანი საკვები. ნუ დააღევიანებთ დილიდან (II კვებაზე) რძეს, განსაკუთრებით აუღულარს. რიგ შემთხვევებში საჭირო ხდება დიდი რაოდენობით ცხიმების მიცემა. ასეთ დროს ექიმი მოგანვდით ინსტრუქციებს. გახსოვდეთ, რომ გულყრა, თუნდაც ეპილეფსიური ხასიათის, ბავშვთა ასაკში ჯერ კიდევ არ ნიშნავს ეპილეფსიას. ეპილეფსია ვითარდება მხოლოდ გულყრათა განმეორების შედეგად, ხშირად უმკურნალო, ან ცუდად ნამკურნალებ შემთხვევებში.

ჟურნალი "იმედი+"-ს რედაქცია იუნყება საქართველოს უსინათლოთა კავშირის თავმჯდომარის ბ-ნ რევაზ მაისურაძის შვილის, ლევანის ტრაგიკულად გარდაცვალებას და სამძიმარს უცხადებს დაღუპულის ოჯახს

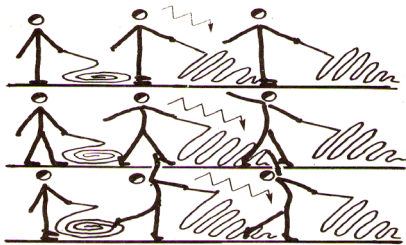
სიმაღლის განმავითარებელი ვარჯიშები

ვარჯიშები ტანვარჯიშული რგოლით

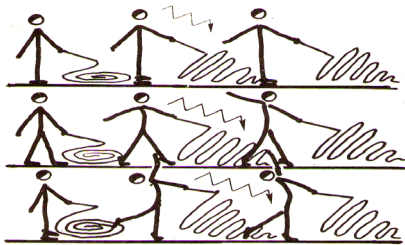


1. ფეხშლით დგომი. ნებისმიერი ფეხის წინფეხი, ჰულაჰუპი გვიჭირავს ნებისმიერ ხელით ქვედა ბოლოში.
დავალება — მარჯვენა ხელით ჰულაჰუპის წრიული ტრიალი.
2. იგივე, მარცხენა ხელის ირგვლივ წრიული ტრიალი.
3. იგივე, მხოლოდ ტრიალის დროს ჰულაჰუპის ხელიდან ხელში გადატანით.

ვარჯიშები ბაფთებით

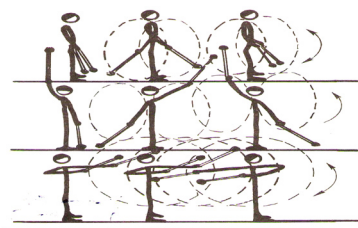


1. ს.მ. ძირითადი დგომი.(შემდეგ ძ.დ.) ბაბთებით ვარჯიში. ხელები და ბაბთების ტარი დაშვებულია ძირს.
დავალება—ბაბთის სპირალური მოძრაობა დიაგონალზე. (მარჯვენა და მარცხენა ხელით).
2. იგივე, მხოლოდ ცერზე დგომით.
3. იგივე, მხოლოდ ტანის უკუზნექში ცალ ფეხზე დგომით. მეორე ფეხი უკან არის გატანილი.

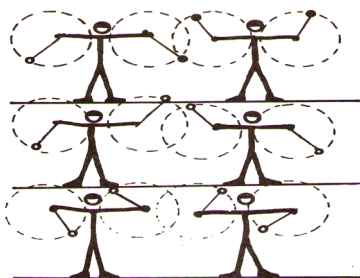


1. ს.მ. ძ.დ.ბაბთებიანი ნებისმიერი ხელის წინმკლავი ნახევრად დახრილი.
დავალება—იატაკზე და ჰაერში ვერტიკალური სპირალური მოძრაობები უკან სვლით.
2. იგივე, მხოლოდ ცეკვის ნაბიჯებით.
3. იგივე, მხოლოდ ჩახტომებით.

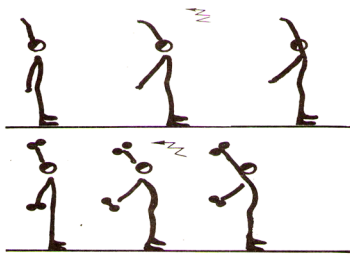
ვარჯიშები გურზებით



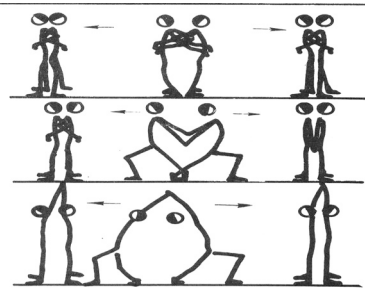
1. ს.მ. ფეხშლით დგომი. ხელში დაჭერილი გურზები ქვემოთ არის მიმართული.
დავალება — პირით წინ ხელების წრიული მოძრაობები (მარჯვნივ, მარცხნივ) ყურადღება მიექცეს შესრულების ტემპს და გამართულ ხერხემალს.
2. იგივე, მხოლოდ ერთი გურზი ზემკლავში, მეორე ქვემკლავში. ტრიალი შესრულდეს გვერდით სიბრტყეში.
3. იგივე, მხოლოდ გურზები გვიჭირავს წინ განვდილი ხელებით. წრიული მოძრაობები სრულდება პირით წინ სიბრტყეში მარჯვენა და მარცხენა მხარეს.



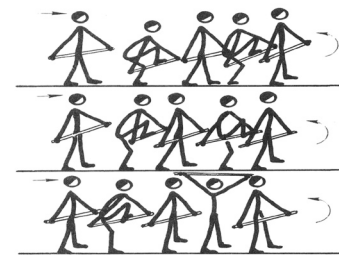
1. ს.მ. ფეხშლით დგომი. გურზებით განმკლავი.
დავალება — გურზების ტრიალი მცირე წრეზე. (ყურადღება მიექცეს მაჯის სახსარში გურზების ტრიალს).
2. იგივე, მხოლოდ მკლავს გარეთ ტრიალი.
3. იგივე, მხოლოდ მკლავებს წინ და მკლავებს გარეთ ტრიალი.



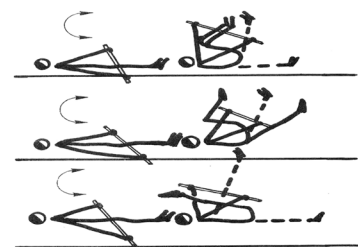
1. ს.მ. ფეხშლით დგომი მხრების სიგანეზე. მარჯვენა ხელის ზემკლავი, მარცხენის ქვემკლავი. დავალება— ხელების უკუქნევი (2-ჯერ) შემდგომში ხელების მდგომარეობის ცვლით.
2. იგივე, მხოლოდ შესაბამისი წონის ჰანტელებით.
3. იგივე, მხოლოდ ვიყენებთ მე-2 ვარჯიშში გამოყენებული ჰანტელების წონაზე მეტი წონის ჰანტელებს. (აღნიშნული ვარჯიში შეიძლება შესრულდეს ხელების ზემკლავში და მკერდის წინ იდაყვში მოხრილ მდგომარეობაში).



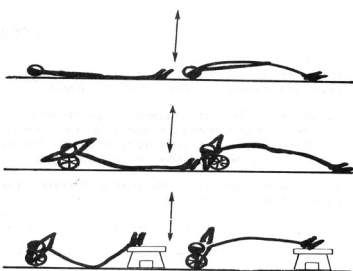
1. ს.მ. პარტნიორები დგანან დგომში ერთმანეთის ზურგით მიყრდნობილი და ხელების იდაყვის სახსარში გადაჭდობილი. დავალება — პარტნიორის ზურგით გადაწევა მხრის სარტყელში გაზნექით, შემდგომში მეორე პარტნიორის, იგივე უკუქმედებით.
2. იგივე, მხოლოდ ხელის მაჯაში ჩავლებით (ხელები დახრილია ქვემოთ) წინ ვარდნით.
3. იგივე, მხოლოდ ხელების მაჯაში ჩავლებით და წინვარდნით (ხელები აღმართულია ზემოთ).



1. ს.მ. ფეხშლით დგომი მხრების სიგანეზე. ტანვარჯიშული ჯოხი ხელებით გვიჭირავს ორივე ბოლოთი ქვემკლავში. დავალება— ჯოხზე გადაბიჯება ჯერ ერთი, მეორე მხრე ფეხით.
2. იგივე, მხოლოდ გადაბიჯება წინ და უკან.
3. იგივე, მხოლოდ ორივე ფეხის გადაბიჯება. ჯოხის უკან გატანა, ხელების მაჯის სახსარში ამოტრიალებით ჯოხთან ერთად ზემკლავი.



1. ს.მ. ზურგზე წოლით. ტანვარჯიშული ჯოხი ორივე ბოლოთი გვიჭირავს ხელში. წინმკლავი. დავალება— მოდუნული ფეხები გავატაროთ ჰორიზონტალურად მდებარე ჯოხის ზემოდან, ფეხები მუხლებში მოვხაროთ და გავშალოთ.
2. იგივე, მხოლოდ ჯოხზე ფეხები გადავატაროთ ცალ-ცალკე რიგრიგობით.
3. იგივე, მხოლოდ ჰორიზონტალური ჯოხის ქვეშ, ფეხები მოვხაროთ და გავშალოთ.



1. ს.მ. ზურგზე წოლით, ხელები ტანის გასწვრივ. დავალება — ზურგზე დაყრდნობით ზნექი მკერდის არეში, ხელების ფერდებზე მიდებით.
2. იგივე, მხოლოდ თავით ვეყრდნობით კალათბურთის ბურთზე.
3. იგივე, მხოლოდ კისრით ვეყრდნობით ტენილ ბურთს, ხოლო ფეხებით ტანვარჯიშულ სკამს.



პაროლიმპიური ამბები

მაღა აინთეზა პაროლიმპიური ცეცხლი



მიმდინარე წლის 12 მარტს, ვანკუვერში (კანადა) სტარტს აიღებს თანამედროვეობის უდიდესი საინვალიდო სპორტული ღონისძიება-ზამთრის X საერთაშორისო პაროლიმპიური თამაშები.

ოლიმპიური თამაშების დამთავრებისთანავე მსოფლიოს 40 ქვეყნის 650 საუკეთესო სპორტსმენი ჩაებმება სპორტულ ასპარეზობაში და შეეჯიბრებიან ერთმანეთს სპორტის 5 სახეობაში. 2010 წლის ვანკუვერის ზამთრის პაროლიმპიური თამაშების ემბლემა წარმოადგენს ათლეტების, სპორტისა და გარე სამყაროს შორის ჰარმონიის სიმბოლოს. ემბლემაზე მოჩანს ადამიანის დინამიური, სტილიზებული გამოსახულება, რომელიც შემოსაზღვრულია კანადის მინდვრების, მთებისა და მზის კონტურებით. ეს გამოსახულება მიგვანიშნებს ადამიანის შინაგანი ძალების სიდიადეზე, რომელიც ტრანსფორმირდება პიროვნების ცხოვრებაში დამკვიდრების, სიძნელების გადალახვისა და ახალი რეკორდების დამყარების პროცესში. ემბლემა შექმნა ვანკუვერის დიზაინერთა ჯგუფმა Karacters-მა.

თამაშების განრიგი

	სპორტის სახეობა	ჩატარების დრო	ჩატარების ადგილი
1	სლეჯ ჰოკეი	13-14 მარტი 16-20	ვანკუვერი, ცენტრალური არენა
2	კერლინგი ეტლებით	13-20 მარტი	ვანკუვერი, პაროლიმპიური ცენტრი
3	სამთო სათხილამური სპორტი	13-16 მარტი 18-21	ვისტლერი, კარიკსაიდის სათხილამური არენა
4	თხილამურებით რბოლა	14-15, 18 მარტი 20-21	ვისტლერი, პაროლიმპიური პარკი
5	ბიატლონი	13, 17 მარტი	ვისტლერი, პაროლიმპიური პარკი

ამ თამაშებისათვის შექმნილი ყველა მედალი უნიკალურია. დიზაინერებმა შექმნეს, როგორც ზღვის ტალღის, თოვლის და ბრიტანეთის კოლუმბიის მთების მსგავსი მედლები, რომლის შექმნას და დამზადებას 2 წელი დასჭირდა. ეს მედლები, ყველაზე მძიმე მედლებია პაროლიმპიური თამაშების ისტორიაში. მათი წონა მერყეობს 500-დან 570 გრამამდე (დამოკიდებულია მედლის ხარისხზე), დიამეტრია 100 მმ. და სისქე დაახლოებით 6 მმ. პაროლიმპიური თამაშებისათვის დამზადდა 399 მედალი და მათი დამზადებისათვის დაიხარჯა 2 კილოგრამი ოქრო.



პაროლიმპიური კომიტეტი სპორტსმენთა საბჭოში

დასახელებულია 6 კანდიდატი, რომლებიც მონაწილეობას მიიღებენ საერთაშორისო პაროლიმპიური კომიტეტის სპორტსმენთა საბჭოს არჩევნებში. არჩევნები ჩატარდება 10-15 მარტს, ვანკუვერის ზამთრის X პაროლიმპიური თამაშების ჩატარების დროს. ესენი არიან:

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|------------|
| 1. იანიკ ბურსეუქსი | თხილამურებით რბოლა | საფრანგეთი |
| 2. ესქილ ჰაგენი | სლეჯ ჰოკეი | ნორვეგია |
| 3. ტედ ნიკოლსონი | სლეჯ ჰოკეი | კანადა |
| 4. კატარზინა როგოვიცე | თხილამურებით რბოლა | პოლონეთი |
| 5. გერდ შონფელდერი | სამთო სათხილამურო სპორტი | გერმანია |
| 6. ვილიამ სტიუარტი | თხილამურებით რბოლა | აშშ. |

წარმოდგენილი 6 კანდიდატიდან უნდა აირჩეს 3 წევრი. არჩევნებში მიღების საშუალება ექნებათ პაროლიმპიურ თამაშებში მონაწილე ყველა სპორტსმენს. პაროლიმპიური კომიტეტის სპორტსმენთა საბჭოს მიზანია წარმოადგენდეს პაროლიმპიელ სპორტსმენთა კოლექტიურ აზრს, როგორც საერთაშორისო პაროლიმპიურ კომიტეტში, ასევე საერთაშორისო პაროლიმპიურ მოძრაობაში საერთოდ. ეს საბჭო არის შუამავალი გადაწყვეტილების მიმღებების, საერთაშორისო პაროლიმპიური კომიტეტის წარმომადგენლებსა და სპორტსმენ-პაროლიმპიელთა შორის. მათ წინაშე აყენებს ისეთ მთავარ საკითხებს და კონსტრუქციულ წინადადებებს, რომლებიც გათვალისწინებული უნდა იქნეს პაროლიმპიური კომიტეტის წევრების მიერ ყველა დონის გადაწყვეტილების მიღების დროს. საერთაშორისო პაროლიმპიური კომიტეტის სპორტსმენთა საბჭო მჭიდროდ თანამშრომლობს საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის სპორტსმენთა საბჭოსთან და ამით ჰარმონიულს ხდის ოლიმპიური და პაროლიმპიური კომიტეტების თანამშრომლობას.

მასალა მომზადებულია 2010 წლის პაროლიმპიური თამაშების ოფიციალური საიტის მიხედვით.

მოზაიკა

მოგონებები გამოჩენილ ადამიანებზე

ერთხელ მარკ ტვენის ერთ პატარა ქალაქში ჩავიდა ლექციის წასაკითხად. სადილობამდე იგი საპარიკმახეროში მივიდა წვერის გასაპარსად.

— ამ ქალაქში თქვენ უცხო ხართ? ჰკითხა დალაქმა.

— დიას, — უპასუხა მარკ ტვენმა, — ამ ქალაქში პირველად ვარ.

— კარგი დრო აგირჩევიათ ჩამოსვლისათვის, — განაგრძო დალაქმა, — დღეს საღამოს მარკ ტვენმა ლექცია უნდა წაიკითხოს, წახვალთ არა?

— ჰო ვაპირებ.

— მერე და ბილეთი ნაყიდი გაქვთ?

— ჯერ არა.

— ყველა ბილეთი უკვე გაყიდულია, თქვენ ფეხზე დგომა მოგიწევთ.

— რა სამწუხაროა! — ამოიოხრა მარკ ტვენმა, — ბედი არაფერში მწყალობს. ყოველთვის ფეხზე დგომა მიწევს, როცა ის კაცი ლექციას კითხულობს.

ჯეკ ლონდონმა დააგვიანა მოთხრობის ჩაბარება, რომელსაც ის დაჰპირდა ნიუ-იორკის ერთი გაზეთის რედაქტორს. რედაქტორმა თვითონ მიაკითხა სასტუმროში და ასეთი წერილი მისწერა: “ძვირფასო ჯეკ ლონდონ! თუ არ მივიღებ მოთხრობას ოცდაათ საათში, ამოვალ თქვენს ოთახში და პანლურის კვრით ჩამოგაგდებთ, თანაც იცით, მე ყოველთვის ვასრულებ პირობას”. ლონდონმა უპასუხა— “ძვირფასო დიკ! თქვენსავით ფეხებით რომ ვმუშაობდე, მეც შევასრულებდი დაპირებას”.

— ნურავინ ნუ იტყვის, ცნობილი პიროვნება ვარო, — ამბობდა დიდი იტალიელი მომღერალი ენრიკო კარუზო, მსოფლიოში განთქმული ტენორი.

— როცა ნიუ-იორკის შტატში მანქანით ვმგზავრობდი, — განაგრძო დიდმა მომღერალმა, — მანქანა გამიფუჭდა და ერთ ფერმას შევაფარე თავი. სანამ მანქანას შეაკეთებდნენ

დავუმეგობრდი ფერმერს, რომელმაც ვინაობა გამომკითხა. მე ვუთხარი, რო კარუზო ვარ. ფერმერი წამოიჭრა და ორივე ხელი მტაცა.

— როგორ ვიფიქრებდი, რომ ჩემს სანყალ ხუხულაში ველირსებოდი ასეთი კაცის სტუმრობას, დიდო მოგზაურობის რეჟისორ კარუზო! წამოიძახა მან.

კარგი აღზრდა იმით კი არ გამოიხატება, რომ სანებელს სუფრაზე არ დაღვრი, არამედ იმით, რომ არ შეამჩნევ, როცა ეს სხვას დაემართება.

ანტონ ჩეხოვი

პურის ხე

ტროპიკულ ქვეყნებში ხარობს ხე, რომელსაც არტოკარპუსს— პურის ხეს უწოდებენ. ამ ხეს წყნარი ოკეანის უდაბური კუნძულების მცხოვრებნი აფასებენ; ქოქოსის პალმასთან ერთად პურის ხის ნაყოფი მათი ძირითადი საკვები პროდუქტია. პურის ხე გარეგნულად ჩვენებურ მუხას ჩამოჰგავს, ოღონდ ფოთლები აქვს უფრო ფართო და დაკბილული. მისი ნაყოფი საკმაოდ დიდია. ხშირად გოგრისოდენა იზრდება და 20 კილოგრამამდე აღწევს. აღსანიშნავია, რომ ნაყოფი პირდაპირ ღეროზე, ხის სოკოს მსგავსად ამოდის. სიმწიფის დრო რომ მოახლოვდება, დიდი და პატარს ტყეში მიდის, აგროვებენ ნაყოფს და ქვის დიდ როდინებში ნაყავენ, შემდეგ წყალთან ან ქოქოსის წვეთთან ერთად ზეღენ და გახურებულ ქვებზე აცხობენ. ასე მომზადებული პურის ხის ნაყოფით გამომცხვარი პური თითქმის არაფრით გამოირჩევა მაღალხარისხოვანი პურისაგან. პურის ხე მხოლოდ 60-70 წლამდე ცოცხლობს, მენლეობა არ იცის და ნაყოფს განუწყვეტილად იძლევა. 5-7 ხეს შეუძლია ერთი წლის განმავლობაში უზრუნველყოს საკმაოდ დიდი ოჯახი.



ძვირფასო მკითხველო, გთხოვთ, ითანამშრომლოთ ჩვენს ჟურნალთან.

გამოგვეხმაურეთ, მოგვწერეთ თქვენს ისტორიაზე, თქვენი ცხოვრების ამბებზე, გამოგვიგზავნეთ თქვენი ლექსები, მოთხრობები, საკუთარი ბიოგრაფია, თქვენს მიერ გადაღებული ფოტოები. დიდი სიამოვნებით გამოვაქვეყნებთ და თქვენს შემოქმედებას გავაცნობთ ფართო საზოგადოებას. ნუ დაიზარებთ, გაუზიარეთ თქვენი ცოდნა და გამოცდილება სხვებს. ვიყოთ ერთმანეთის იმედი.