

იხელი +

ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის

№ 3 (13), მარტი 2010

1713
20 10



VANCOUVER 2010
PARALYMPIC GAMES
JEUX PARALYMPIQUES



12 მარტს ვანკუვერში (კანადა) სტარტს აიღებს თანამედროვეობის უდიდესი საინვესტიციო სპორტული ღონისძიება - ზამთრის X საერთაშორისო პარალიმპიური თამაშები



იხითხათ ჟურნალი იხელი +

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

სარქაქციო საბჭო

თეიმურაზ მიქიაშვილი
კარლო მუშკუდიანი

მთავარი რედაქტორი

თეიმურაზ მიქიაშვილი
ტელ 893335887

**გამომცემელი
რედაქტორი:**

კარლო მუშკუდიანი
ტელ.: 897203960

დოზაინერი

გიორგი ჯვარშიშვილი

გამომცემელი:

კავშირი „იმედი+“

**საკონტაქტო
ონფორმაცია**

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

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

უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში

სიცოცხლისათვის2

ინკლუზიური განათლება საქართველოში5

სტუმრად ქ.თბილისის 202 საჯარო სკოლაში8

ჟანგვის სტრესის სინდრომი და ადამიანის ჯანმრთელობა.....9

თბილისი შენდება და მშენდება მაგრამ 10

ჩვენი უფლებების დაცვა ჩვენსავე ხელში..... 11

სახალხო დამცველის ფსიქიატრიულ დაწესებულებებში
მონიტორინგის შედეგები..... 11

რევაზ ტატალაშვილის პოეზია 13

სარეაბილიტაციო საშვალეები..... 15

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში 19

დეროსებური უჯრედებით მკურნალობა და ახალი
გამარჯვებები21

ამბავი ერთი კაცისა22

სამკურნალო ტანვარჯიში ბავშვთა ცერებრული
დამბლის დროს.....25

ალექს ზარანდის გმირობა26

ტრაგედია ვანკუვერში27

ერთნლიანი სტიპენდიები ჟურნალისტებისთვის.....28

ზაალ სულაკაურის ხატვის გაკვეთილი28

საქართველოს კანონი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე
პირთა სოციალური დაცვის შესახებ.....29

მოზაიკა32

ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანის პირველ გვერდზე: ილიმპიური და პარაოლიმპიური
ერთიანობა

გარეკანის ბოლო გვერდზე: ინვალიდთა კოალიციის სანარმოში
დამზადებული ეტლს მოდელი



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.

უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 პარჯიში სიცოცხლისათვის

ბაბრძილა, ღასაწილი №1 (11). №2 (12) 2010 წ.

ი.კუხნიანი

სულიერი სიძლიერე, რომლითაც ავადმყოფობა დაამარცხა, დიკულს გააჩნდა უფრო ადრე, ვიდრე დაინვალიდებოდა. ადამიანის ბედს ხომ პიროვნული ხასიათი და ნებისყოფა განაპირობებს. დიკული ყოველთვის აღწევდა იმას, რაც სურდა. ნებისმიერი საქმე, რასაც ის მოჰკიდებდა ხელს, ბოლომდე მიჰყავდა. ეს თვისება მან ბავშვობიდან გამოიმუშავა. მიუსაფარ ბავშვთა სახლში იზრდებოდა და სულ მუდამ უხდებოდა ბრძოლა მზის ქვეშ საკუთარი ადგილის დამკვიდრებისათვის.

მიღებული უმძიმესი ტრავმის გამო ყველა იმედი გადაეწურა. გადარჩენის შანსი არ იყო. იმ დროს საბჭოთა კავშირში არ არსებობდა ზურგის ტვინის ტრავმის შემდგომი რეაბილიტაცია. ახლაც კი, მრავალ ქვეყანაში ოფიციალური მედიცინა უძლურია ხერხემლის ტრავმის დაავადებების მკურნალობის მიმართ. მკურნალობის პროცესში ხშირად ყურადღება არ ექცევა ავადმყოფის პიროვნებას, მის პიროვნულ თვისებებს, სულიერ ძალას, შინაგანი განწყობის უნარს დაავადების დამარცხებისათვის. არა და, ზუსტად ამ თვისებებზეა დამოკიდებული მკურნალობის ბედი.

დიკულს თავის ცხოვრების დღეები წარმოდგენილი ჰქონდა როგორც მაღლა მიმავალი კიბის საფეხურები - ერთი, მეორე, მესამე, მეათე. მეასე . . და მან არ იცოდა სად მიიყვანდა ეს კიბე.

როდესაც ყავარჯნებით პირველი ნაბიჯები გადადგა, ჯერ კიდევ ვერ გრძნობდა საკუთარ ფეხებს და მაშინ უთხრა თავის თავს, რომ ფეხზე აუცილებლად გაივლიდა და კიდევაც ირბენდა. როდესაც ყავარჯნები გვერდზე მიყარა და სიარულის სწავლა დაიწყო ჯოხების დახმარებით, მაშინ უკვე ფიქრობდა იმაზე თუ, როგორ გამოვიდოდა ცირკის არენაზე. იგი ყოველ დღე ამყარებდა თავის პატარ - პატარა რეკორდებს. მავანსა და მავანს შორიდან ეს შეიძლება მოეჩვენოს წვრილმანად, მაგრამ დიკულისათვის კი წარმატებას წარმოადგენდა. კარგად ესმოდა, რომ დიდი წარმატება პატარ - პატარა წარმატებებისაგან იკვრებოდა. მაგალითად, დღეს ორი აწვევით მეტის გაკეთება, ვიდრე გუშინ, ვიღაცას წარმატებად არ უღირდეს, მაგრამ მიზანსწრაფული ადამიანი სწორედ ამ უბრალო მიღწევებით მიიწევს წინ. მაგალითად, ცეცხლის მუდმივად შენარჩუნება შეიძლება მაშინ, თუ კი

ხანდახან პატარ - პატარა ნაფოტებს დაეუმატებო. ეს ნაფოტები აძლევს ცეცხლს თავის ძალას.

შეიძლება ვალენტინ დიკულმა იმიტომ შეძლო თავისი და თავისი მსგავსი ათასობით ადამიანის ფეხზე დაყენება, რომ თვითონ არ იყო პროფესიონალი ექიმი. ის არ ფიქრობდა იმაზე, შეიძლებოდა ეს თუ არა, შეეთანხმებინა საკუთარი პრინციპები მედიცინაში საერთოდ მიღებული მკურნალობის პრინციპებთან. უბრალოდ, ბრძოლა დაიწყო დაავადებასთან და მორჩა. მას დაეხმარა არა წამალი და ოპერაცია, არა მასაჟი და ფიზიოთერაპია, არამედ საკუთარი ნებისყოფა. მისმა ნებისყოფამ აიძულა დღითიდღე მოეკრიბა ძალა და ებრძოლა მისთვის გამოტანილი განაჩენის წინააღმდეგ. მოუწია დიდი მოთმინების მოკრება, შიშის და ეჭვების მოშორება. მან დაამტკიცა, რომ იქ, სადაც უძლურია მედიცინა,



ძლიერი უნდა იყოს ადამიანის რწმენა და სულიერი ძალა. ყველა ადამიანს გააჩნია მენტალური ჯანმრთელობის მარაგი, მაგრამ ყველას როდი შეუძლია მისი სწორად მართვა და გამოყენება.

დიკულმა მარტო კი არ გაიმარჯვა, მან შექმნა მეთოდიკა, რომელიც მრავალმა ექიმმა საკმაოდ უკიდურესი სკეპტიკურობით მიიღო, მაგრამ რაც გინდა თქვი, ეს მეთოდები საკმაოდ წარმატებით მუშაობდა. თავის მაგალითით

დიკულმა იმედის სული შთაბერა, მედიცინის თვალთახედვით მრავალ უიმედო ავადმყოფ ადამიანს და გამოიყენეს რა დიკულის მეთოდები, ისინი გადმოვიდნენ ინვალიდის ეტილიდან, ფეხზე დადგნენ და გაიარეს.

ვალენტინ დიკულმა დაამტკიცა, რომ ურთულესი სიტუაციიდან ყოველთვის შეიძლება გამოსვლა, მხოლოდ ეს გზა, ხანდახან მოითხოვს წლებს. თუ ადამიანი სულიერად არ დაეცა, თუ მას გააჩნია ნებისყოფა და რწმენა, ის გზა, როგორიც რთული და ხანგრძლივი უნდა იყოს, აუცილებლად დაძლეული იქნება.

არსებობს კი ისეთი საშუალება, რომელიც დაგვეხმარება ნებისყოფისა და რწმენის გაძლიერებაში? დიახ, არსებობს!

ნებისყოფა არის ცნობიერად დასახული მიზნისაკენ მოქმედების ნებისმიერი წარმართვის, საკუთარი ქცევის დაუფლების, მისი ცნობიერი

რეგულირების (მართვის) უნარი, რომლის დროსაც სხეულებრივი და მენტალური (გონებრივი) პროცესები ემორჩილება მის ძალას და სურვილს. თუ მენტალური პროცესები ცუდად მუშაობენ, მაშინ ადამიანის მიერ დასახული მიზანი სხეულში ვერ პოულობს გამოძახილს. ამიტომ ის პროცესები, რომლებიც ემორჩილებიან აზროვნებას, ექვემდებარებიან წვრთნას და ამ წერილების ერთ-ერთი ძირითადი ამოცანაც ისაა, რომ — გააცნოს მკითხველს მენტალური წრთვნის მეთოდები. ქვემოთ მოყვანილი ადამიანის ნებისყოფის თვით-რეგულაციის ვარჯიშთა სისტემები, ვინც ივლის დიკულის გზით, დაეხმარება გამოიყენოს კიდევ ერთი ინსტრუმენტი ამ გზის დასაძლევად. შეიძლება ეს ინსტრუმენტი ყველას არ მოერგოს. ეს მკითხველმა თავად განსაჯოს, მაგრამ შესაძლებლობათა ცოდნა — ეს თავისთავად დამატებითი შესაძლებლობაა დაავადებების და ჯანმრთელობის პრობლემების დასაძლევად.

დიკულის აზრით ჯანმრთელობის საწინდარი სულიერი სიძლიერეა. თუ მთელი გონება მიმართულია საოცნებო მიზნისაკენ, ადამიანს შეუძლია დაამარცხოს ნებისმიერი დაავადება. მთავარია ამისათვის სწორად განაწყო თავი.

რატომ მოხდა, რომ მეორე მსოფლიო ომის ხანებში ლენინგრადის ბლოკადის დროს, ის ხალხი, რომლებიც ცხოვრობდნენ ალყაშემორტყმულ ქალაქში, თითქმის არ ავადდებოდნენ, მიუხედავად იმისა, რომ ბლოკადის პირველი ზამთარი ყველაზე მკაცრი ზამთარი იყო მე-20 საუკუნის იმ პერიოდამდე. პასუხი უბრალო და მარტივია — შიმშილისაგან დაოსებული ადამიანების მთელი ძალები მიმართული და მობილიზებული იყო უფრო საშინელი მტრის წინააღმდეგ, ვიდრე შიმშილი, ქარი და სიცივე იყო. მხოლოდ ერთადერთი მოზანი ამოძრავებდათ — ნებისმიერ ფასად ეცოცხლათ მტრის ჯინაზე და დაემარცხებინათ იგი. ყველა დანარჩენი უკანა პლანზე ინაცვლებდა. ისტორიას ახსოვს მრავალი მაგალითი თუ როგორ მოახდინა სასწაული სულიერმა სიძლიერემ.

ავსტრიის ცირკში აჩვენეს საოცარი ნომერი-ტკივილის უგრძობლობის შესახებ. მას ასრულებდა ყოფილი ინჟინერ-ქიმიკოსი ტო-რამა. რაში იყო ტრიუკის საიდუმლო? ცირკის მსახიობად გახდომაში ტო-რამას დაეხმარა ავადმყოფობა. იგი მძიმედ დაიჭრა პირველი მსოფლიო ომის დროს. სამხედრო ჰოსპიტალში მოათავსეს მკვდრებისათვის განკუთვნილ ოთახში, ჩათვალეს, რომ იგი მალე მოკვდებოდა. სრულ აზრზე მყოფი ტო-რამა აღშფოთებამ შეიპყრო. მისი შინაგანი ძალები აჯანყდა. გონებაში მხოლოდ ერთი აზრი უტრიალებდა: “ მე მოვალე ვარ გადავრჩე, მე არ მოვკვდები, მე არ ვგრძნობ არავითარ ტკივილს”. იგი იმეორებდა ამ ფრაზებს განუწყვეტლივ. იმეორებდა მანამდე, სანამ ეს აზრი გაუჯდა სისხლში და ხორცში, სანამ ჩაეჭედა გონებაში, რომ მას არ გააჩნდა არავითარი ტკივილი. დღითი-

დღე დაინყო გამოჯანმრთელება. შთაგონებისა და რწმენის დახმარებით აუტანელი ტკივილები სადღაც გაქრა, თითქოს მის დაგლეჯილ ტანს ჭრილობები არ ჰქონდაო და მხოლოდ მენტალური ჯანმრთელობის მარაგის რეალიზებით შეძლო სიცოცხლის გადარჩენა. ორი თვის შემდეგ კი მას გაუკეთეს ურთულესი ოპერაცია, — ისე, რომ არ გამოუყენებიათ ნარკოზი. თვითშთაგონებამ სრულიად შეცვალა ნარკოზი და ოპერაციამ წარმატებით ჩაიარა.

როგორც ჩანს გონება მართავს ორგანიზმის ცხოველმოქმედებას. არ იფიქროთ იმაზე, რომ ეს ყველაფერი ზღაპარი და მითია. ან იშვიათი გამონაკლისია, რომელიც სასწაულს შეიძლება მიეკუთვნოს, არა! ორგანიზმი ეხმარება გონების მცირედ გააზრებასაც კი. უკვალოდ გამქრალი აზრები არ არსებობენ. ჩვენს გონებაში შობილი ყველა აზრი მოქმედებს ჩვენივე ორგანიზმში მიმდინარე ბიოფიზიოლოგიურ პროცესებზე. როდესაც დგება კრიტიკული მომენტი, ორგანიზმი მყისვე პასუხობს იმ გამოწვევებს, რომლებიც ნაკარნახებია ადამიანის ფსიქიკური მდგომარეობიდან. ეს ისეთი ნათელი მაგალითებია, რომლებიც დამტკიცებულია ასევე არანაკლები ნათელი ფაქტებით. გამოჯანმრთელების ორიგინალურმა მეთოდებმა არაერთხელ გვიჩვენეს უტყუარი სასწაულები მედიცინის თვალსაზრისით ტრავმების და დაავადებების უიმედო მდგომარეობის დროს.

როგორ გავაღვიძოთ ჯანმრთელობის მენტალური რეზერვები? — თანამედროვე მეცნიერება გვიმტკიცებს, რომ გონებრივი ზემოქმედების, მენტალური განწყობის როლი ადამიანის ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში — უდიდესია. არსებობს თეორია, რომელიც გვიხსნის გონების ფსიქოფიზიოლოგიური ფენომენის ზემოქმედების გავლენას ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებზე. მაგრამ, კერძოდ, როგორ ხდება სასწაულებრივი ზემოქმედება მეცნიერებას ამის შესახებ საბოლოო ახსნა არ გააჩნია. ნათელია მხოლოდ ერთი — ადამიანის ორგანიზმი არის ერთიანი სისტემა, რომელსაც მართავს ტვინი და თუ ადამიანი შეძლებს მოარგოს მას შესაბამისი გასაღები, ისწავლოს, თუ როგორ მოახდინოს გავლენა ტვინის მუშაობაზე, მაშინ მისთვის გადაიშლება ჭეშმარიტად ამოუწურავი შესაძლებლობები. პრაქტიკაში ცნობილია ისეთი მეთოდები, რომლებიც მიმართულია ადამიანის ფარული რეზერვების გასაღვიძებლად. ზოგს ეხმარება ერთი მეთოდი, ზოგს კი მეორე. დღეისათვის მეცნიერებას არ გააჩნია უნივერსალური მეთოდი, რომელიც ყველას მოერგება. ალბათ ეს იმიტომ ხდება, რომ ყველა ადამიანი განსაკუთრებულად ინდივიდუალურია და უნდა მოირგოს ის გასაღები, რომელიც მას, პირადად მოერგება, რომელიც გაულებს თავისი ორგანიზმის სარეზერვო საცავების კარებს. მაგრამ იმისათვის, რომ მოვახდინოთ ზემოქმედება საკუთარ ტვინზე, საკუთარ გონებაზე, საჭიროა სულიერი ძალების და გონების გამძაფრება, მიზნის ნათლად წარმოდგენა, განსა-



კუთრებული განწყობა სპეციალური ვარჯიშების სისტემატური გამოყენების გზით.

ცნობილია გამოჯანმრთელების გასაოცარი, მრავალრიცხოვანი, თითქმის ზღაპრული შემთხვევები, რომლებიც, როგორც წესი, დაკავშირებულია ყველა სულიერი ძალების უდიდეს დაძაბვასთან, ბედზე გამარჯვების უდიდეს სურვილთან და მიზნისაკენ სწრაფვასთან. ემოციური ამაღლება, ან უძნელესი გამოცდის ჩასაბარებლად მთელი ძალების კონცენტრაცია, მობილიზებას უკეთებს ადამიანის ორგანიზმს, აიძულებს “დაივინყოს” ტკივილები, სწრაფად და ადვილად გადალახოს დაავადება.

მოვიყვანო უბრალო მაგალითს, რომელიც გვიჩვენებს ჩვენი ტვინისა და ორგანიზმის ურთიერთ-ზემოქმედების მექანიზმს. დავუშვათ, თქვენ დღეს ძალიან არ გინდათ წასვლა სამსახურში. (ინსტიტუტში, სკოლაში, ვარჯიშზე . . .). თქვენ შეიძლება ყურადღება არ მიაქციოთ იმას, რომ მუშაობის სურვილის გაქრობა (უქონლობა, დაკარგვა) უკვე ჩამოყალიბდა ქვეცნობიერების დონეზე. თუ სურვილი დიდია, ტვინი აღიქვამს მას, როგორც ბრძანებას, შექმნას მიზეზი, რომლის გამოც შეუძლებელი იქნება სამსახურში წასვლა. მიღებულია გადაწყვეტილება — სუნთქვის სისტემაში შეიქმნას მსუბუქი დისბალანსი, რომელსაც ექნება თქვენი შეუძლოდ ყოფნის სახე და შესაძლებლობას მოგცემთ მიიღოთ სახლში დარჩენის უფლება. ტვინის ბრძანებას დამორჩილებულმა ორგანიზმმა მორჩილად გასცა ცუდად ყოფნის ბრძანება, გამოავლინა სურდოსა და ხველების სიმპტომები, ტემპერატურის მომატება და აქ კი, გონებამ ეს სიმპტომები გაიაზრა, როგორც დაავადება და მიიღო გადაწყვეტილება იმაზე, რომ უკეთესია თქვენ დღეს არ წახვიდეთ სამსახურში. მიზანი მიღწეულია. ტვინმა შექმნა ქვეცნობიერების ბრძანების შესრულების პირობა. შემდეგ კი, მცირე ხნის გასვლისთანავე თქვენ “გამოჯანმრთელდებით”, იმიტომ, რომ თქვენს ქვეცნობიერებას დასვენება სჭირდება და ავადმყოფობა მას აღარ “სურს”. უფროს ადამიანებს ეს ყოველთვის არ გამოსდით, იმიტომ, რომ გონების მიერ გაცემულია ბრძანება — “ხელფასი რომ მიიღოთ, საჭიროა მუშაობა”. ეს ბრძანება მტკიცედ ზის ქვეცნობიერებაში და მისი შევიწროება და იქიდან გამოდევნა შეუძლია მხოლოდ სამუშაოს გაცდენის ძალიან დიდ სურვილს. ბავშვებს კი ეს ძალიან უბრალოდ გამოსდით, “საჭიროა” ჯერ კიდევ არ არის ფორმირებული მათ ქვეცნობიერებაში და ამიტომ ბავშვები ძალიან ხშირად ხდებიან “ავად” ხუთი წუთით ადრე სკოლაში ან საბავშვო ბაღში წასვლამდე და უეცრად “გამოჯანმრთელდებიან”, როცა მიღებული იქნება უფროსების მიერ სახლში დარჩენის გადაწყვეტილება.

ჯანმრთელობის აღდგენის გზა იავარდებით

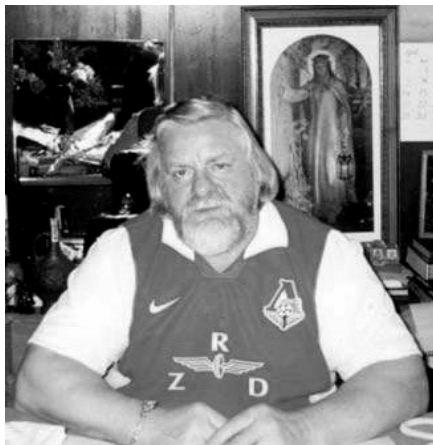
არ არის მოფენილი. გულახდილად რომ ვთქვათ, ფიზიკური წრთვნა ძალიან მძიმე შრომაა. მრავალი წლის წრთვნის შემდეგ, როდესაც ადამიანი ფაქტიურად შეჩვეულია ამ მძიმე შრომას, მაინც არ შეიძლება ითქვას, რომ მის ორგანიზმს წრთვნა სწყურია. არა! ვინც ხანგრძლივად ვარჯიშობს, მაინც უნევს გონებაში მისი აქტუალობის და აუცილებელი საჭიროების გააზრება, რათა საკუთარ თავს უბრძანოს (აიძულოს) ვარჯიშის ჩატარება. რა ვქნათ, თუ ორგანიზმს არ სურს ფიზიკური დატვირთვა? მას შეუძლია, მაგრამ არ სურს. ნავარჯიშები ორგანიზმი ჯანმრთელი და ძლიერი გახდა მაგრამ, მიუხედავად ამისა, არ სურს ვარჯიში. ორგანიზმი ცდილობს ყველაზე იოლი გზით იაროს — და დარჩეს ერთ დონეზე ამიტომ, რომ “დავაჯეროთ” ორგანიზმი, საჭიროა “საფუძვლიანი და დამაჯერებელი” მოტივები. ამის განსახორციელებლად მოსაძებნია უძლიერესი მოტივები და ასევე ძალიან ძლიერი შინაგანი სტიმული.

მრავალ ადამიანს ძალიან აოცებდა ვალენტინ დიკულის მაგალითი. 15 წლის ყმაწვილს საიდან აღმოაჩნდა ამდენი ძალა, რომ სულიერად არ დაცემულიყო და 6 წლის ბრძოლის შემდეგ თავი ამოეთრია უძღურებიდან! თითქმის ბავშვმა, როგორ ჩაისახა რწმენა და მოიკრიბა ნებისყოფა, მას ხომ დიდი ხანი დასჭირდა შედეგის მიღწევისათვის? პასუხად დავძენთ, რომ იყო ძლიერი სურვილი, დაავადებაზე გამარჯვების დიდი რწმენა. მაგალითისათვის მოვიყვანო ერთი ყოფილი ავადმყოფის წერილს —

“ რა თქმა უნდა მე არ ვიყავი 15 წლის და არც ისე სამწუხარო მდგომარეობა მქონდა, როგორც მას (იგულისხმება ვ. დიკული), მაგრამ, სამაგიეროდ მე მყავდა 3 მცირეწლოვანი, პატარა შვილი, რომლებიც ჩემთვის იყო უდიდესი მოტივაცია ჯანმრთელობის დაბრუნებისათვის. მათი გაჩენის დღიდან ჩემი შვილების ბედნიერებაზე ვოცნებობდი. ვნატრობდი ჯანმრთელები გამეზარდა და გზაზე დამეყენებინა. ეს ოცნება, რომელიც შემდეგ დარდად გადამექცა, ყოველდღიურად მტანჯავდა და გულს მიღრღნიდა, გახდა ჩემი ჯანმრთელობის დაბრუნების უძლიერესი მოტივი.

ახლა თამამად შემიძლია განვსაჯო — ვერ შეუძლებდი მე ჯანმრთელობის დაბრუნებას, თუ არ მექნებოდა ვალენტინ დიკულის მაგალითი. ჩემს თავს სულ ჩავძახოდი — “თუ შეძლო მან, შეძლებ შენც!” ეს იყო კიდევ ჩემი ძლიერი სტიმული.

მაგრამ, არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ადამიანი მანქანა არ არის. მანქანაც იმტვრევა და ვერ უძლებს დატვირთვას. ადამიანსაც უნდა ხანდახან მოსვენება, მაგრამ ამ სიამოვნების უფლებას ჩემს თავს არ ვაძლევდი.



როგორი პარადოქსულიც უნდა იყოს, ყველაზე მძიმე სამუშაო საკუთარ თავთან მუშაობაა. ეს სამუშაო უფრო მძიმე ხდება მაშინ, როდესაც შედეგი არ ჩანს და ამის გამო უფრო რთულდება. მაგრამ, მთავარია გჯეროდეს, რომ შედეგს აუცილებლად მიაღწევ.

მე ძალიან მაღლიერი ვარ ვალენტინ დიკულის იმიტომ, რომ მან არც კი იცოდა თუ როგორ მეხმარებოდა, როგორ მადღევდა იმედს მისი მაგალითი. ამ მაგალითმა სტიმული მომცა დავყრდნობოდი ჩემს მოტივაციას, რომელმაც დაძაბული და მძიმე შრომის შემდეგ მიზანს მიმაღწევინა, ფეხზე დავდექი და სრულფასოვან ცხოვრებას შევუდექი..



მივმართავ ყველას, ვისაც ძალიან სურს ჯანმრთელობის დაბრუნება — აუცილებლად მოძებნეთ თქვენი მოტივაცია. თუ ამას ვერ შეძლებთ, მოიგონეთ ბოლოსდაბოლოს. ეს აუცილებელია იმიტომ, რომ უიმისოდ შეუძლებელია გამარჯვება.”

ამრიგად, ჩვენც მოგიწოდებთ რომ, ამ ბრძოლაში ჩართოთ გამოჯანმრთელების მექანიზმები, ჯანმრთელობის მენტალური რეზერვები, და მაშინ, შესაძლებელია, გადაილახოს საკუთარი ბიოლოგიური შესაძლებლობების ზღურბლიც კი. მაგალითად, ჩია გამხდარმა ქალმა, რომელიც ძლივს ეწეოდა ბოსტნეულით სავსე ჩანთას, ასწია რკინა-

ბეტონის დიდი ფილა მაშინ, როდესაც ეს ფილა დაეცა მის შვილს. შემდეგ კი ბეტონის ფილა იმ ადგილიდან ძლივს გადაათრია ცოტა მოშორებით სამმა ძლიერმა ვაჟკაცმა. გასაოცარი იყო, რომ ის, რაც გააკეთა ექსტრემალურ სიტუაციაში ერთმა ჩია ქალმა, ძლივს შეძლო მისი გაკეთება ჩვეულებრივ სიტუაციაში სამმა ძლიერმა მამაკაცმა. ამ ქალს ეს შეაძლებინა სულის ძლიერმა ამბოხებამ, შვილის გადარჩენის უძლიერესმა სურვილმა.

ზუსტად ასეთი მოტივაცია გააჩნიათ იმ ადამიანებს, რომლებსაც ექიმებმა უმძიმესი დიაგნოზი დაუსვეს — მათ შეუძლიათ გამოჯანმრთელება.

რამ იმოქმედა ამ დროს? ქვეცნობიერების დონეზე ტვინმა მიიღო ბრძანება მთელ ორგანიზმში არსებული რეზერვების მობილიზაციის შესახებ. ტვინმა მყისვე ოპერატიულად იმოქმედა. ეს არ არის სასწაული. ეს უწყვეტი მოქმედების მექანიზმია, რომლის გაგებასაც ახლა ცდილობს თანამედროვე მეცნიერება.

მხოლოდ თქვენს აქტიურობას და პოზიტიურ მონაწილეობას შეუძლია მოახდინოს მკურნალობის მიმდინარეობაზე და მის წარმატებაზე მნიშვნელოვანი ზეგავლენა.

ბაბრეშვილი შიშველი ნომერი

ინკლუზიური განათლება საქართველოში

ირინა შუბითიძე

დღეს საქართველოში ფართოდ გავრცელდა ინკლუზიური განათლების იდეა, რასაც განათლების სფეროში მიმდინარე რეფორმებმა შეუწყო ხელი. სკოლის საგანმანათლებლო რეფორმის ამოსავალი ნერტილი ხომ მოსწავლე და მისი მოთხოვნებია. განათლების ხელმისაწვდომობა განურჩევლად უნარშესაძლებლობებისა, ადამიანის ფუნდამენტური უფლებაა და ბუნებრივია, ინკლუზიური განათლების დანერგვამ საჯარო სკოლებში ცხოველი ინტერესი გამოიწვია საზოგადოების ფართო წრეებში.

ძალიან სასიამოვნოა, რომ ამ მოვლენას გულისყურით აკვირდება ჩვენი საზოგადოების ახალგაზრდა ნაწილიც. ამჟამად ვთავაზობთ ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის მაგისტრანტის, ირინა შუბითიძის წერილს საქართველოში მიმდინარე ინკლუზიური განათლების შესახებ.

კაცობრიობის განვითარების, მისი ცივილიზაციის ისტორია ნათლად მეტყველებს განათლების უდიდეს როლზე, განათლება უნდა იყოს სავალდებულო და ხელმისაწვდომი განურჩევლად სოციალური, პოლიტიკური, ეთნიკური კუთვნილებისა, გონებრივი, ფიზიკური, ინტელექტუალური, ემოციური

შესაძლებლობებისა, რადგან განათლება ადამიანის ფუნდამენტური უფლებაა.

წინამდებარე სტატია ეძღვნება შეზღუდული შესაზლებლობების მქონე ბავშვებსა და მათი საზოგადოებაში ინტეგრაციასთან დაკავშირებულ პრობლემებს. განვიხილავ რა სიძნელეები არსებობს



განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მიერ დაგეგმილი რეფორმების განხორციელების პროცესში.

აღნიშნული სტატიის პირველი ნაწილი შეეხება ინკლუზიური განათლების არსისა და დანიშნულების განხილვას. ასევე განვიხილავ მიზეზებს, მიზნებს. განათლების სამინისტროს მიერ განხორციელებულ რეფორმებს, ჩემს მიერ ჩატარებულ კვლევას, როგორც მე-60 და მე-100 სკოლებში, ასევე 202—ე საჯარო სკოლაში (სპეც სკოლა უსინათლოთათვის), და ბოლოს შევეცდები დასკვნის სახით წარმოვადგინო ჩემი აზრი.

ინკლუზიური განათლების მოკლე მიმოხილვა

სიტყვა „ინკლუზია“ ჩართვას ნიშნავს. როგორც ცნება იგი XX საუკუნის მეორე ნახევარში, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვთა უფლების დაცვის კონტექსტში გაჩნდა.

35–40 წლის წინ სხვადასხვა სახის პრობლემების მქონე ბავშვთა რიცხვი ბევრად მცირე იყო. დღეს მათმა რიცხვმა 65 მილიონს მიაღწია. (გაერთიანებული ერების ორგანიზაცია, ჟენევა 2007წ) ახალშობილთა უმრავლესობა ჯანმრთელი იბადებოდა. ნაკლები იყო თანდაყოლილი ანომალია. დღეს ვითარება უკიდურესად შეიცვალა უარესობისკენ მთელ მსოფლიოში.

სპეციალური საჭიროების მქონე ბავშვთა რიცხვი იზრდება მოსახლეობის ზრდასთან ერთად. განვითარებად ქვეყნებში ამას ემატება ცუდი სამედიცინო პირობები ორსულობის და მშობიარობის დროს, ასევე მომავალი დედების უდიერი დამოკიდებულება მუცლადმყოფი ბავშვების მიმართ (ნარკოტიკების, ალკოჰოლის, სიგარეტის აქტიური მოხმარება), ინფექციური დაავადებების სიხშირე, ატომური აფეთქებებისგან დაბინძურებული გარემო, სხვა მრავალ ფაქტორებთან ერთად იწვევს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა შობადობის ზრდას. ასევე საგულისხმოა მომრავლებული ავტოავარიების შედეგად გავრდილი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების რიცხვიც. რომლებიც თანამედროვე მსოფლიოს ყველაზე მრავალრიცხოვან და სოციალურად იზოლირებულ უმცირესობას წარმოადგენენ. უვიცობა, გულგრილობა, ცრურწმენა და შიში, ეს ის სოციალური ფაქტორებია, რომლებიც აფერხებენ მათი შესაძლებლობების გამოვლენას და განაპირობებენ საზოგადოებისგან მათ იზოლაციას. „ინკლუზიის“ მიზანია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისთვის განათლების ხელმი-

სანვდომობა, მათი ინტეგრაცია, შესაძლებლობების გამოვლენა, განვითარება, მიეცეთ ცხოვრებისეული გამოცდილებისა და თანატოლებთან ერთად ხარისხოვანი განათლების თანაბარი შესაძლებლობა, ასევე დაათბოს ადამიანების დამოკიდებულება მათ მიმართ გარიყულობისა და არაჰუმანური ქმედებების ხანგძლივი ისტორიის შემდეგ. მისი მიზანია საზოგადოებამ გაათვითცნობიეროს, რათა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები არ განიხილებოდნენ ქველმოქმედებისა და შეზღუდულობის ობიექტად.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენციის პირველი მუხლის თანახმად, კონვენციის მიზანია: „**ხელი შეუწყოს, დაიცვას და უზრუნველყოს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა მიერ ადამიანის ყველა უფლებითა და ყველა ფუნდამენტალური თავისუფლებით სრულყოფილი და თანასწორი სარგებლობა და მათი თანდაყოლილი ღირსებების პატივისცემა**“

1994 წლის 7–8 ივნისს ესპანეთში, სალამანკაში, 92 მთავრობის და 25 საერთაშორისო ორგანიზაციის 300—ზე მეტმა მონაწილემ მიიღო სალამანკას დეკლარაციით ცნობილი საერთაშორისო დოკუმენტი, სპეციალური საჭიროების მქონე (შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე) პირთა განათლების პრინციპების, პოლიტიკის, პრაქტიკისა და სამოქალაქო გეგმის შესახებ (ვისწავლოთ ერთად ინკლუზიური განათლება 2008წ). ეს დოკუმენტი წარმოადგენს მსოფლიო სამომავლო მიმართულებების კონსენსუსს სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების საკითხებში.

„ინკლუზიური“ მოიცავს შეზღუდული შესაძლებლობების ბავშვების ისეთ კატეგორიებს, როგორიცაა მოძრაობის, სმენის, მხედველობისა და სწავლის უნარის შეზღუდვის მქონე ბავშვები. თუმცა

ეს ტერმინი ასევე გულისხმობს სკოლაში ყველა იმ ბავშვის ჩართვას, რომლებიც ამა თუ იმ მიზეზის გამო გარიყული აღმოჩნდნენ სასწავლო დაწესებულებებიდან: ქუჩის ბავშვები, იძულებით გადაადგილებულ პირთა შვილები, შიდსით დაავადებული ბავშვები, ისინი, ვინც ვერ იღებენ განათლებას მშობლიურ ენაზე. ასევე განსაკუთრებულ ყურადღებას საჭიროებენ ე.წ „ზენორმის“ ანუ ნიჭიერ ბავშვთა ჯგუფები (თ.გაგოშიძე, თ.ჭინჭარაული, ქ.ფილაური, მ.ბაგრატიონი, 2008)

ინკლუზიური განათლება თავის მხრივ საგანმანათლებლო პროცესში მათ ჩართვას გულისხმობს. ინკლუზიური სწავლებისადმი კეთილგანწყობილი გარემო მოუწოდებს მასწავლებლებსა და სკოლის ადმინისტრაციას, მშობლებსა და საზოგადოებას,



სრულად ჩაერთონ საგანმანათლებლო პროცესში და მონაწილეობა მიიღონ ბავშვების ყოველდღიური უნარ-ჩვევების, ცხოვრების ჯანსაღი წესის ჩამოყალიბებაში. ეს გამორიცხავს ბავშვზე ძალადობას, ფიზიკურ დასჯას და ხელს უწყობს შემწყნარებელი, ტოლერანტული საზოგადოების აღზრდას.

აუცილებელია როცა „ნორმიდან გადახრაზე“ საუბარი, მის დეფინიციაზე გავამახვილოთ ყურადღება. იმ ადამიანთა ჯგუფის განსაზღვრაში, რომლებიც სწავლების განსაკუთრებულ პირობებს საჭიროებენ, გამოყოფენ რამდენიმე ძირითად კატეგორიას:

- მეტყველების პრობლემები;
- უსინათლობა და სუსტადმხედველობა;
- სიყრუე და სმენის დაქვეითება;
- ფიზიკური შეზღუდვები
- აუტიზმი;
- ემოციური და ქცევითი დარღვევები (ყურადღების დეფიციტი და ჰიპერაქტიურობა);
- გონებრივი ჩამორჩენილობა (ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანებით გამოწვეული დარღვევები, ტვინის ტრავმა, ცერემბრული დამბლა, ეპილეფსია და სხვ.)

არსებობს ჯგუფები, რომლებშიც ერთიანდებიან ე.წ. „ქვენორმისა“ და „მოსაზღვრე მდგომარეობის“ წარმომადგენლები, რომელთა უგულებელყოფასაც სავალალო შედეგამდე მივყავართ. (თ.გაგოშიძე, თ.ჭინჭარაული,ქ.ფილაური,მ.ბაგრატიონი,2008)

პრობლემის თვალსაჩინოების მიხედვით ორი ჯგუფი გამოიყოფა:

ა)თვალსაჩინო უნარშეზღუდულობა—როცა თვალში საცემი ფიზიკური ან ფსიქიკური ნაკლი ხელს უშლის ან ზღუდავს ადამიანის ყოველდღიურ აქტიურობას, სწავლას. ამ ჯგუფში არიან მოტორული უნარის შეზღუდულობის მქონე ადამიანები, მხედველობის და სმენის პრობლემების მქონე ბავშვები, გენეტიკური დარღვევებისა და მეტყველების ჩამორჩენილობის მქონე პირები.

ბ)არათვალსაჩინო უნარშეზღუდულობაა, როცა ცხადად არ ჩანს ადამიანის შეზღუდული შესაძლებლობა. ასეთი ბავშვების პრობლემების გამოვლენა შედარებით ძნელია, რადგან ისინი გარკვეულ ეტაპზე არ განსხვავდებიან ჯანმრთელი ბავშვებისგან. ამ კატეგორიას მიეკუთვნებიან მოტორული განვითარების შეფერხების, სწავლის უნარის დაქვეითების, მეტყველების უნარის დარღვევის, უყურადღებობის სინდრომის, ქცევის დარღვევებისა და ემოციური აშლილობის მქონე ბავშვები.

ინკლუზიური განათლება საქართველოში

1994 წელს ინკლუზიური განათლების დანერგვის ინიციატივით ერთ-ერთი არასამთავრობო ორ-

განიზაცია გამოვიდა. 2004 წლიდან კი განათლების სისტემის რეფორმამ შეუწყო ხელი ამ ინიციატივის განხორციელებას.

ასევე დიდი როლი ითამაშა გაეროს ასამბლეის მიერ მიღებულმა ბავშვის უფლებათა კონვენციამ, რომელიც უზრუნველყოფს ყველა ბავშვის უფლების დაცვას, მათ შორის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისაც: „**გონებრივად ან ფიზიკურად არასრულფასოვანი ბავშვი სრულფასოვნად და ღირსეულად უნდა ცხოვრობდეს იმგვარ პირობებში, რომელიც უძლიერებს მას ღირსების გრძნობას, საკუთარი თავის რწმენას და უადვილებს საზოგადოებრივ ცხოვრებაში აქტიურ მონაწილეობას.**” (ბავშვის უფლებათა კონვენცია.მუხლი 23.1).



საქართველოს კანონმდებლობა ინკლუზიური განათლების შესახებ

საქართველოს პარლამენტმა ახალი კანონი ზოგადი განათლების შესახებ მიიღო 2005 წლის გაზაფხულზე. 1997 წლის კანონის შეცვლა გახდა საჭირო სისტემის ახლებური მოწყობისთვის, რომელიც დაფუძნებული იქნებოდა თანამედროვე პრინციპებსა და მოდელებზე. რამდენიმე პრინციპია აღსანიშნავი, რომელთა შორისაა შედეგებზე, ხარისხზე, მოსწავლეზე ორიენტირებულობა და მაქსიმალური სოციალური ინკლუზია.

კანონში ზოგადი განათლების შესახებ მე—9 მუხლის პირველი პუნქტის თანახმად დანყებითი და საბაზო განათლება სავალდებულოა ყველასთვის, რათა სრულად განვიითაროს თავისი პიროვნება, შეიძინოს ცოდნა და უნარ-ჩვევები კერძო და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში წარმატების მისაღწევად.

ამავე მუხლის მე—3 პუნქტის შესაბამისად, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოსწავლეებისთვის „**განათლების სისტემის მართვის ორგანოები ქმნიან სპეციალურ და კორექციულ ზოგადსაგანმანათლებლო პროგრამებს, რომელთა შესაბამისად ხორციელდება მათი აღზრდა, სწავლება, მკურნალობა, სოციალური ადაპტაცია და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში ინტეგრაცია. ასეთ მოსწავლეთა დაფინანსებას უზრუნველყოფს სახელმწიფო.**”

ასევე კანონში უმაღლესი განათლების შესახებ მე—3 მუხლის მე—3 პუნქტში ვხვდებით განსაზღვრებას, რომლის მიხედვით, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს აქვთ უფლება ნებისმიერ უმაღლეს სასწავლებელში სწავლის გაგრძელების, უმაღლესმა სასწავლებელმა კი თავის მხრივ უნდა შექმნას მათთვის საჭირო პირობები.

„სახელმწიფო იცავს მოსწავლის და მშობლის



საგანმანათლებლო არჩევანის თავისუფლებას. მშობლის საგანმანათლებლო არჩევანის თავისუფლება არ გულისხმობს: ა) სავალდებულო განათლების თავის არიდების უფლებას. ბ) ისეთ განათლებას, რომელიც ხელს შეუშლის ამ კანონის მიზნების მიღწევას.” (მუხლი 9, პუნქტი 6)

„მოსწავლეს უფლება აქვს დაცული იყოს არასათანადო მოპყრობის, უყურადღებობის და შეურაცხყოფისგან”. (მუხლი 9, პუნქტი 8) ხშირ შემთხვევაში მასწავლებლების მხრიდან დარღვეულია ეს პუნქტი, როგორც ჩვეულებრივ ბავშვებთან ურთიერთობისას, ასევე სპეცილობის საჭიროების მქონე ბავშვთა მიმართაც.

ინკლუზიური განათლების პროექტის განხორციელება საქართველოში 2006 წლის ნოემბერში დაიწყო. ამჟამად საქართველოს მასშტაბით დედაქალაქის 10 და რეგიონის 10 საჯარო სკოლაში მიმდინარეობს ინკლუზიური განათლების დანერგვა, სასწავლო პროცესში ჩართულია 500—ზე მეტი მასწავლებელი და იმ ბავშვების მშობლების სრული შემადგენლობა, რომელნიც საჭიროებენ სპეციალურ განათლებას. თანამედროვე სკოლებში ბავშვების 5%—ს არათვალსაჩინო უნარშეზღუდვები აღენიშნებათ, მოსწავლეთა 15% რისკის ჯგუფში შედის, დანარჩენი 80% განვითარების ნორმას წარმოადგენს. სკოლის მთავარი ამოცანაა ყველა ტიპის საჭიროების მქონე მოსწავლის საგანმანათლებლო მოთხოვნების დაკმაყოფილება და მათ აღზრდაზე ზრუნვა. (თ.გაგოშიძე, თ.ჭინჭარაული, ქ.ფილაური, მ. ბაგრატიონი, 2008)

საქართველოში ინკლუზიური განათლების დანერგვის პროექტი ნორვეგიის განათლებისა და კვლევის სამინისტროს გამოცდილებაზე დაყრდნობით ხორციელდება. ნორვეგია ინკლუზიის განვითარების სფეროში, ერთ-ერთი ყველაზე გამოცდილი და წარმატებული ქვეყანაა, რომელიც დიდ დახმარებას

უნევს და გამოცდილებას უზიარებს საქართველოს. პროექტის მომზადება მომდინარეობდა 2005–06 წლებში. კონსულტაციები ჩატარდა საქართველოში, ინკლუზიის სფეროში ჩართულ მრავალ სამთავრობო თუ არასამთავრობო ორგანიზაციასთან. 2006 წლიდან ნორვეგიის განათლებისა და კვლევის სამინისტროს მიერ გამოყოფილი გრანტი, საქართველოს სახელმწიფოს მიერ გამოყოფილ დაფინანსებასთან ერთად მნიშვნელოვან დახმარებას წარმოადგენს პროექტის წარმატებით დასრულებისათვის. გარდა ამისა, ნორვეგიის სახელმწიფო მეთოდოლოგიურ დახმარებასაც უნევს საქართველოს.

პროექტის პირველი ეტაპი 2006 წლის ნოემბერში დაიწყო და 2008 წლის აპრილში დასრულდა. ის მიზნად ისახავდა ინკლუზიური სწავლების დანერგვას დედაქალაქის 10 სკოლაში და მიღებული გამოცდილების საფუძველზე, ინკლუზიური განათლების სახელმწიფო პოლიტიკისა და სტრატეგიის შემუშავების ხელშეწყობას.

მეორე ეტაპი არის სამწლიანი (2009–2011) პროექტი, რომელიც ხორციელდება ნორვეგიის განათლებისა და კვლევის სამინისტროს, ასევე ორგანიზაციების „SAVE the CHILDREN” — ისა და USAID — ის და მხარდაჭერით.

პროექტის ფარგლებში დაგეგმილია შემდეგი ღონისძიებების განხორციელება: სკოლებში შესაბამისი ფიზიკური გარემოსა და მატერიალურ - ტექნიკური ბაზის შექმნა; სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე ბავშვთა რეგისტრაცია, შეფასება, ინდივიდუალური სასწავლო გეგმების შექმნა; სკოლის პედაგოგების, ადმინისტრაციისა და სპეციალისტების (ფსიქოლოგი, ლოგოპედი) პროფესიული განვითარება; რეგიონებისთვის მხარდამჭერი მულტიმედია ციფლინური გუნდების ფორმირება და მომზადება და სხვა.

ბაგრძელება შემდეგ ნომერში

ნოდარ გამაცაშვილი

სხვახანა ქ.თბილისის №202 საჯარო სკოლაში

ორ თებერვალს ქ. თბილისის უსინათლო ბავშვთა 202 საჯარო სკოლას საპატიო სტუმრები, პოლონეთის სრულუფლებიანი ელჩი ურსულა დოროჟევსკა და უსინათლოთა კავშირის თავმჯდომარე რევაზ მაისურაძე ეწვივნენ. მათ მოსწავლეებს უსინათლოთა კავშირის სტუდია “ცოდნის” მიერ ჩაწერილი სამი სახელმძღვანელო გადასცეს. ეს სტუდია უსინათლოთა კავშირის ხელმძღვანელის ძალისხმევით და პოლონეთის საელჩოს ფინანსური მხარდაჭერით დაფუძნდა. აღნიშნული პროექტი, რომელიც ინვალიდთა არასამთავრობო ორგანიზაციისა და უცხოელი დონორის თანამშრომლობის მაგალითია, 15000 ევრო დაჯდა.

სკოლის დირექტორმა მადლობა მოახსენა სტუმრებს მნიშვნელოვანი საჩუქრისათვის.

შეხვედრის ბოლოს მოსწავლეებმა სტუმრების საპატივსაცემლოდ კონცერტი გამართეს.

ჟანგბდის სტრუქტურის სინდრომი და ადამიანის ჯანმრთელობა

ივანე დოლიძე

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



მსოფლიოში წამყვანი მეცნიერების პროგრნოზით თანამედროვე სამყაროს მზარდმა ეკოლოგიურმა კრიზისმა საფუძველი ჩაუყარა ადამიანის ჯანმრთელობის ყოველდღიურ გაუარესებას და გენოფონდის კრიზისს. თითქოსდა უვნებელ ფაქტორს — უხარისხო წყალს შეუძლია სულ

მცირე 80%-ის შემთხვევაში გამოიწვიოს დედამიწაზე ცნობილი თითქმის ყველა დაავადება. ამასთან, თვით ცოცხალი ბუნებაც განიცდის გადაშენებას. კონსერვაციონისტიების მონაცემებით დღეში, სულ მცირე, მცენარეების 100 სახეობა იღუპება. ყოველივე ეს, გამოწვეულია სამრეწველო ობიექტებიდან, ტრანსპორტიდან გამოყოფილი ტოქსიკური ნივთიერებების, პესტიციდებისა და მავნე აირების ზემოქმედების შედეგად, რითაც ხელიდან გვეცლება კაცობრიობის გადარჩენის ერთადერთი იმედი. დედამიწის მოსახლეობაში საგრძნობლად გაიზარდა უნაკურნებელი ქრონიკული დაავადებების (ავთვისებებიანი სიმსივნეები, ალცჰეიმერისა და პარკინსონის დაავადებები, შიდსი და ა.შ.) რიცხვმა და კატასტროფა შეექმნა თანამედროვე ცივილიზაციას.

ქრონიკული დაავადებების წარმოშობა უპირობოდ დაკავშირებულია თავისუფალი რადიკალების გააქტიურებული წარმოქმნით, რომლებიც უწყვეტი სვლით აზიანებს როგორც უჯრედების მემბრანებს, ისე შიდაუჯრედულ სტრუქტურებს. ვითარდება ე.წ. ჟანგვითი სტრესის სინდრომი, თავისუფალი რადიკალები, როგორც “ბუმბერაზი თეთრი ზვიგენები ბიოქიმიურ ზღვაში”, თავისი მომწამლავი პროდუქტებით ადამიანის ორგანიზმში არღვევენ ნორმალური ბიოქიმიური პროცესების მიმდინარეობასა და ამუხრუჭებენ ბუნების მიერ ჰარმონიული სინატიფით შექმნილი ფიზიოლოგიური პროცესების მიზანდასახულ მსვლელობას.

ადამიანის ორგანიზმში ნორმალურ ფიზიოლოგიურ პირობებში შეიცავს თავისუფალ რადიკალებს მცირე რაოდენობით, რაც გარკვეული რისკ-ფაქტორების ზემოქმედების შედეგად ინტენსიურად მატულობს, კატასტროფული სისწრაფით მრავლდება სხვადასხვა ორგანოების უჯრედებში და იწვევს პა-

თოლოგიური პროცესების განვითარებას. ადამიანის სხეული ყოველდღიურად განიცდის თავისუფალი რადიკალების შეტევას (ეს იქნება ეკოლოგიური სიბინძურე, კომპიუტერთან მუშაობა, თუ ნებისმიერი სტრესული მდგომარეობა) და თუ დაქვეითებული ანტიოქსიდური დაცვის ფაქტორების შესაძლებლობები, მაშინ უჯრედული ჰომეოსტაზის მოშლისას ვითარდება ორგანიზმში ბიოენერგეტიკული დეფიციტი, რაც ზიანს აყენებს ადამიანის ჯანმრთელობას.

ჩვენს ეპოქაში მცხოვრები ადამიანის ორგანიზმს გარე სამყაროსთან ადაპტირების უნარი არ გააჩნია, რადგან მზარდმა ტექნოლოგიურმა და ეკოლოგიურმა კატასტროფებმა შეცვალეს მისი იმუნური რეზერვები, დაასუსტა ორგანიზმის ბრძოლისუნარიანობა დაავადებების გამომწვევების მიმართ და წარმოშვა მთელი რიგი უნაკურნებელი ან ქრონიკულად მიმდინარე დაავადებები. ამან გამოიწვია დაავადებების დამახასიათებელი კლინიკური სურათის წაშლა, წარმოიშვა ახალი დაავადებების მთელი რიგი ფორმები, ე.წ. “ცივილიზაციის დაავადებები”, რომლებმაც გააძნელებს დიაგნოსტიკური პროცესი და უეფექტო გახადეს დაავადების მკურნალობა.

ადამიანის დაავადების წარმოშობა და მისი ქრონიკული მიმდინარეობა პირდაპირ კავშირშია მის ორგანიზმში განვითარებულ ბიოენერგეტიკულ დეფიციტთან, რაც განპირობებულია კონკრეტული პიროვნების უშუალო კონტაქტის დარღვევისას ენერგეტიკის ძირითად წყაროებთან: ბუნებასთან, დედამიწასთან და კოსმოსთან.

ადამიანმა რომ შეინარჩუნოს თავისი ჯანმრთელობა და აიცილოს მრავალი მოსალოდნელი დაავადებები, მედიკამენტების გარეშე შეუძლია ორგანიზმის სიჯანსაღე დაიცვას, იმ შემთხვევაში თუ ის შეასრულებს ბუნებისაგან დაწესებული კანონების ბიოლოგიური პრინციპების დაცვას, როგორცაა:

1. “შეიცან თავი შენი”,
2. “გამოაღვიძე სეგმენტური ინერვაციის ტრიადის(ნერტილი—მერიდიანი—ენერგია) გამოუყენებელი რეზერვები,
3. “ორგანიზმი შეავსე ჯანმრთელი ქსოვილებით”—ბუნების ევილუციის გეგმის შესაბამისად.

პირველი პრინციპი—“შეიცან თავი შენი” შეიძლება განვახორციელოთ იოგას მოძღვრების მეთოდოლოგიური პრინციპების ათვისებით, სადაც ნებისმიერი პათოლოგიის დასაძლევად საოცარი კანონზომიერებით შეჯერებულია ადამიანის სუ-



ლიერი და ფიზიკური გარდაქმნის პროცესები. ამ მეთოდის შესწავლით, ნებისმიერ ადამიანს შეუძლია ქვეცნობიერების დონიდან ორგანიზმის მიზანდასახულ მიდამოში ჩახედვა, არსებული ანატომიურ-ფიზიოლოგიური მდგომარეობის შეფასება, ბიოენერგეტიკული რეზერვების მიზანდასახული გადანაცვლება არსებული პათოლოგიის უკუგანვითარების მიზნით.

მეორე პრინციპი — “სეგმენტური ინერვაციის ტრიადის” ამოქმედებით, ანუ ბიოლოგიურად აქტიური ნერტილების გააქტიურებით (ნერტილოვანი და სეგმენტალური მასაჟების გამოყენებით) შესაძლებელია დროის შეზღუდულ მონაკვეთში მობილიზება გაუკეთდეს ორგანიზმის ბიოენერგეტიკულ რეზერვებს და უშუალოდ ნარმართოს არსებული პათოლოგიის აღკვეთის გზით.

მესამე პრინციპი — “ბუნების ევოლუციის გეგმა” ითვალისწინებს ბუნების მიერ დაკანონებული ქსოვილების შენების უნარიანობის ამოქმედებას — სიცოცხლეშივე უარყოს და განდევნოს დაბალხარისხოვანი უჯრედული მასალა და მის მაგივრად

ჩაანაცვლოს სრულყოფილი — ჯანსაღი მასალა. ეკოლოგიურ კრიზისში მყოფი ადამიანი იკვებება გაღარიბებული და “დასნეოვნებული” მიწიდან მიღებული საკვები პროდუქტებიდან დამზადებული კერძებით, რაც ხელს უწყობს მის ორგანიზმში ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების დეფიციტის განვითარებას, რომელიც აუცილებლად საჭიროა ბიოენერგეტიკის შესავსებად, ნორმალური უჯრედების აღსადგენად, ადამიანის ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. ამ მიზნით საჭიროა ბიოლოგიურად აქტიური დანამატების საკვებთან მიღება, რაც ხელს შეუწყობს ორგანიზმის გაჯანსაღების პროცესს.

ამგვარად, თავისუფალი რადიკალები, პოეტური გამოთქმით — “ბუმბერაზი ზვიგენები ბიოქიმიურ ზღვაში” — ყოველდღიურად ზიანს აყენებენ ჩვენი ორგანიზმის უჯრედულ სამყაროს და ჩვენი ჯანმრთელობის შენარჩუნების მიზნით საჭიროა, ავამოქმედოთ ჩვენს ორგანიზმშივე არსებული გამოუყენებელი ბიოლოგიური რეზერვები, დავეხმაროთ ჩანაცვლებითი ხასიათის ფიტოპრეპარატებით და თავიდან ავიცილოთ მოსალოდნელი გართულებები.

თბილისი ქნლქა და მქკნლქა მაეზამ . . .

თეიმურაზ კობახიძე



თვალს ახარებს თბილისის ახალმშენებლობები. გულწრფელ სიხარულს იწვევს ჩვენი დედაქალაქის ასეთი ტემპით გაღამაზება, მაგრამ რატომღაც მშენებლებს ერთი რამ ავიწყდებათ. ისინი მხოლოდ თავის თავზე ირგებენ თავის აშენებულს და არ ახსოვთ, რომ მათ



გვერდზე (და შესაძლებელია მათ ოჯახებშიც) არსებობენ ისეთი ადამიანები, რომლებსაც მათზე ადაპტირებული გარემო სჭირდებათ. ამის მაგალითია ვიქტორ დოლიძის სახ, ქუჩაზე სულ ახლად აშენებული მრავალსართულიანი საცხოვრებელი კორპუსი, სადაც მის მრავალკიბებთაგანიდან არც ერთს არ გააჩნია პანდუსი, ბინაში შესაღწევი იმ ადამიანებისათვის, ვისაც ამის საჭიროება გააჩნიათ.



საქართველოს კანონში “შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური დაცვის შესახებ” II თავის მე-7 მუხლში პირდაპირ არის ნათქვამი, რომ — “დაუშვებელია დასახლებული პუნქტების დაპროექტება და განაშენიანება, საცხოვრებელი რაიონების ფორმირება, საპროექტო გადანყვებილებების შე-

მუშავება, შენობათა და ნაგებობათა, მათ შორის, სასწავლო-საგანმანათლებლო, კულტურულ-საანახაობითი და სპორტულ-გამაჯანსაღებელი ობიექტების, აეროპორტების, რკინიგზის სადგურების, საზღვაო და სამდინარო სატრანსპორტო საშუალებათა კომპლექსებისა და კომუნიკაციების, კავშირგაბმულობისა და ინფორმაციის ინდივიდუალური საშუალებების მშენებლობა და რეკონსტრუქცია, თუ ეს ობიექტები და საშუალებები არ მიესადაგება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საჭიროებებსა და მოთხოვნილებებს.”

ჩვენი დედაქალაქის მშენებლები რატომღაც ყურადღებას არ აქცევენ ამ მეტად მნიშვნელოვან კანონს. ასეთი მაგალითები მრავალია ჩვენს რეალობაში. ვფიქრობთ ამის თაობაზე იმსჯელებს ქ.



მე რ ი ი ს შესაბამისი სამსახური და სათანადო დასკვნებს გამოიტანს. ჩვენ კი ისღა დაგვრჩენია, ვიოცნებოთ იმაზე, რომ იქნებ ბოლო მოეღოს ასეთ გულგრილობას.

ჩვენი უფლებების დაცვა ჩვენსავე ხელშია

გვანცა მამაცაშვილი

ინტერვიუ “შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების დაცვისა და დემოკრატიული განვითარების პროექტის” ხელმძღვანელთან - თამაზ მუქერიასთან

ბატონო თამაზ, გთხოვთ გვიამბოთ თქვენი სამსახურის შესახებ!

—საქართველოს უსინათლოთა კავშირის ბიზნესისა და სოციალური პროგრამების სამსახური 2006 წელს ჩამოყალიბდა. მისი შექმნის აუცილებლობა ახალი გამოწვევებით იყო განპირობებული. საქმე ის გახლავთ, რომ ჩვენი კავშირის, როგორც ინვალიდთა უძველესი ორგანიზაციის წინაშე დრომ ახალი სტრატეგიის შემუშავების საჭიროება გააჩინა. მნიშვნელოვანი მიმართულება ჩვენს საქმიანობაში დონორებთან მუშაობა გახდა.

რამდენად გაამართლა ამ ნაბიჯმა?

—მცირე დროის განმავლობაში ათამდე პროექტი განვახორციელეთ. მათ შორის ერთი საერთაშორისო, სომეხ კოლეგებთან ერთად. რაც შეეხება პარტნიორებს, ვთანამშრომლობთ ისეთ სერიოზულ დონორებთან, როგორცაა «ღია საზოგადოება საქართველო», ევრაზიის განვითარების ფონდი, მსოფლიო ბანკი, იაპონიის საელჩო, პოლონეთის საელჩო, ქალაქის მერია და სხვ.

რა არის თქვენი საქმიანობის ძირითადი მიმართულება, ორიოდ სიტყვით მიმდინარე პროექტზე.

—ჩვენი საქმიანობა მრავალნახნავიანია. დასაქმება, რეაბილიტაცია, სერვისი, ადაპტაცია. მიმდინარე პროექტი, რომელზეც ამჟამად ვმუშაობთ, შეზღუდული შესაძლებლობის მონე პირთა უფლებების დაცვას ეხება. მისი მიზანია საქართველოში შეზღუდული შესაძლებლობის მონე პირთა საკითხების წამოწევა, ამ პრობლემებისათვის საზოგადოებრივი რეზონანსის მიცემა და, რაც მთავარია, მათი ჩაბმა ამ პროცესებში. დამეთანხმებით, რომ მათზე უკეთ არავინ იცის. ამის შესახებ საჭირო გახდა ტრენინგების ორგანიზება. მოვინვიეთ კვალიფიციური ტრენინგები უფლებათადაცვის სფეროში.

როში. ჩატარდა როგორც თეორიული სამუშაო, ასევე პრაქტიკული მეცადინეობები. ნაჩვენები იქნა დოკუმენტური ფილმები და ვიდეო რგოლები.

ვინ იყო ამ პროექტის სამიზნე ჯგუფი?

—პროექტის სამიზნე ჯგუფს წარმოადგენდა კავშირის ფილიალების ხელმძღვანელები, აპარატის თანამშრომლები და აქტიური წევრები. მომავალში ისინი თავად გაუძღვებიან ტრენინგებს ახლა უკვე წევრებს შორის მიღებული ცოდნის საფუძველზე. საბოლოო ჯამში ჩვენ მივიღებთ საკუთარი უფლებებისათვის მებრძოლ, ღირსეულ ადამიანს, რომელიც განთავისუფლებული იქნება მეორეხარისხოვანი ადამიანის კომპლექსისაგან. პარალელურად ჩვენი გადამღები ჯგუფი ეწვია უკიდურესად გაჭირვებულ ოჯახებს. ფირზე დააფიქსირა ისინი. მომავალში ვაპირებთ ფილმის გადაღებას. ვფიქრობთ, ესეც ხელს შეუწყობს მათი პრობლემებისადმი ყურადღების მიპყრობას. დემოკრატიული საზოგადოება ვერ შედგება ინვალიდთა მიმართ ტოლერანტობის გრძნობის განვითარების გარეშე.

თქვენი აზრით, როგორია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანის საზოგადოებაში ინტეგრაციის პერსპექტივა?

—ეს პრობლემა ურთულესია. იგი მოიცავს როგორც საზოგადოების, ასევე ინვალიდთა მომზადებას. მთავარი გარდაქმნა მენტალიტეტში უნდა მოხდეს. ეს კი ხანგრძლივი პროცესია. თუ ჩვენი საქმიანობით თუნდაც ერთი ნაბიჯი გადავდგით, ბედნიერი ვიქნებით მთელი ჩვენი კოლექტივი. ამ საქმეში კი ბევრი ადამიანია ჩართული – კავშირის თავმჯდომარე რევაზ მასისურაძე, ჩვენი სამსახურის ახალგაზრდა თანამშრომლები, აპარატის მუშაკები. ვფიქრობთ, მიზანი მიღწეული იქნება.

დიდი მადლობა! გისურვებთ წარმატებებს.

სახალხო დამცველმა ფსიქიატრიული დაწესებულებების მონიტორინგის შედეგები

2010 წლის 10 თებერვალს სახალხო დამცველი გიორგი ტულუში შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრს ალექსანდრე კვიციანიძეს შეხვდა. შეხვედრას ესწრებოდნენ მინისტრის პირველი მოადგილე ირაკლი გიორგობიანი და სახალხო დამცველის აპარატის თანამშრომლები.

შეხვედრის მიზანს წარმოადგენდა ფსიქიატრიულ სფეროში არსებული მდგომარეობის განხილვა. 2010 წლის 8–28 იანვარს სახალხო დამცველის სპეციალურმა პრევენციულმა ჯგუფმა შრომის ჯანმრთელობის და სოციალური დაცვის სამინისტროს რეგულირების ქვეშ მყოფი ფსიქიატრიულ დაწესებულებებში განახორციე-





ლა მონიტორინგი, რადროსაც გამოიკვეთა მრავალი სისტემური პრობლემა, რომლებიც დაუყოვნებლივ მოგვარებას საჭიროებს.

შეხვედრის დროს სახალხო დამცველმა მინისტრს გააცნო მონიტორინგის პირველადი შედეგები და ის საკითხები, რომლებმაც განსაკუთრებით მიიპყრო სპეციალური პრევენციის ჯგუფის ყურადღება. სახალხო დამცველ-

მა ყურადღება გაამახვილა ფსიქიატრიული დაწესებულებების მოძველებულ ინფრასტრუქტურაზე, არაეფექტური მკურნალობის სქემებსა და მედპერსონალის კვალიფიკაციაზე.

ალექსანდრე კვიციანი აღნიშნა, რომ ის ასევე ფლობდა ინფორმაციას ფსიქიატრიულ დაწესებულებებში არსებული მდგომარეობის შესახებ. მისი თქმით, ამ კუთხით სამინისტრო გეგმავს მთელ რიგ ღონისძიებებს, რომელთა მიზანია აღნიშნულ სფეროში არსებული პრობლემების ეტაპობრივი მოგვარება იქნება. უახლოეს პერიოდში დამტკიცდება სტრატეგია და სამოქმედო გეგმა, რაც ითვალისწინებს ფსიქიატრიული დაწესებულებების ინფრასტრუქტურის მოწესრიგებასა და მედპერსონალის, მათ შორის, პირველ რიგში, დაბალი და საშუალო მედპერსონალის გადამზადებას. მინისტრის თქმით, ქართული ფსიქიატრია ერთხელ და სამუდამოდ უნდა დაემშვიდობოს საბჭოთა მოდელს და მიმართულება აიღოს თანამედროვე, ევროპული ტიპის მოდელის შექმნისაკენ.

მონიტორინგის ვიზიტები განხორციელდა თბილისის მ.ასათიანის სახ.სამეცნიერო კვლევით ინსტიტუტში, თბილისის ა.ზურაბაშვილის სახ.ფსიქიკური ჯანმრთელობის ცენტრში, სურამის ალ.ქაჯაიას სახ. ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში, ბედიანის ფსიქონევროლოგიურ საავადმყოფოში, ქუტირის ფსიქიკური ჯანმრთელობის ეროვნულ ცენტრსა და ბათუმის ფსიქონევროლოგიურ საავადმყოფოში.

მონიტორინგის დროს გამოიკვეთა არა ერთი მნიშვნელოვანი სისტემური პრობლემა.

არ ხდება დაწესებულებებს შორის ბიუჯეტის „სამართლიანი“ გადანაწილება – მათი საჭიროებების რეალური დაანგარიშება; არ არსებობს სომატური დაავადებების სტაციონარული თუ ამბულატორული მკურნალობის პროგრამული დაფინანსება.

ჰოსპიტალგარე სერვისების არარსებობის გამო პაციენტთა ნაწილი სტაციონარში ცხოვრობს, მაშინ როცა სტაციონარულ მომსახურებას არ საჭიროებს;

პაციენტთა ნაწილი, რომელიც მკურნალობას არ საჭიროებს და ექიმების მხრიდან მათი სტაციონარიდან განერის მზაობა არსებობს, ვერ ტოვებს სტაციონარს თავშესაფრის და მოვლის პირობების უქონლობის

გამო. დაბალია საშუალო და დაბალი მედპერსონალის კვალიფიკაციის დონე.

დაწესებულებების უმრავლესობაში მოუგვარებელია საყოფაცხოვრებო პირობები, რაც არააღამიანურ და დამამცირებელ მოპყრობას უტოლდება; რიგ დაწესებულებებში გადატვირთულობაა, რადგან უსახსრობის გამო ვერ ხერხდება შენობა-ნაგებობების გარემონტება და, შესაბამისად, ინფრასტრუქტურის სრული ფუნქციური დატვირთვა; აბაზანა და საპირფარეშოები ამორტიზებულია; პაციენტების უმრავლესობას არ აქვს პირადი სივრცე; დაწესებულებებში პირადი ჰიგიენის ნივთების მწვავე დეფიციტია (დასაბანად სარეცხის საპონს იყენებენ, ქალები ჰიგიენური პაკეტების ნაცვლად დახეულ ზენრებს იყენებენ); თეთრეული დიდი ხნის გამოუცვლელი ან დახეულია; სეირნობა უკიდურესად შეზღუდულია; გასულ წლებთან შედარებით კვება გაუმჯობესდა, თუმცა თბილისის ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში (გლდანი) პაციენტებს არ აქვთ ოთხჯერადი კვება;

პაციენტთა მკურნალობა რეაბილიტაციის კუთხით რამდენიმე მნიშვნელოვანი საკითხი გამოიკვეთა. პაციენტების დიდი უმრავლესობისთვის ერთი ჩვეულებრივი დღე არ არის დაგეგმილი და სტრუქტურირებული. მთელი დღის აქტივობები უპირატესად მხოლოდ კვებით და მედიკამენტების მიღებით შემოიფარგლება. მთლიანად სამკურნალო გარემო არ არის თერაპიული და პაციენტზე ორიენტირებული. პაციენტთა დიდი ნაწილი ელემენტარულ უნარ-ჩვევებსაც კარგავს;

რიგ შემთხვევებში პაციენტები ინფორმირებული არ არიან საკუთარი უფლებების, მკურნალობის და მასთან დაკავშირებული საკითხების შესახებ. მაშინაც კი, როცა ამგვარი ინფორმირება ხდება, იგი ფორმალურ ხასიათს ატარებს და გაცნობიერებული თანხმობის ბლანკზე ხელმოწერით შემოიფარგლება;

მოპყრობა წინა წლებთან შედარებით გაუმჯობესდა; ადამიანის უფლებების თვალსაზრისიდან ყველაზე თვალშისაცემია, რომ პაციენტის ღირსებისა და პიროვნების აღიარება და პატივისცემა არ არის ამ სისტემისთვის დამახასიათებელი. ჭარბობს პატერნალისტური მოპყრობა. მთავარია, ამ დამოკიდებულების და განწყობის შეცვლა; დაბალი მედპერსონალის მხრიდან პაციენტის ცემის პრაქტიკა აღმოიფხვრა; მედიკამენტების გამოყენება დასჯის მიზნით პრაქტიკულად აღმოიფხვრა; ფიზიკური შეზღუდვა ხორციელდება ნორმების დაცვით, თუმცა ხშირად ალგზნებულ პაციენტს თავისივე სანოლზე აფიქსირებენ სხვა პაციენტების თანდასწრებით;

მოუგვარებელია სოციალური პრობლემები. მეურვეების და მეურვეობის საკითხები გაურკვეველია და არასათანადოდ არის რეგულირებული. ხშირ შემთხვევაში მეურვეები არა პაციენტის, არამედ საკუთარი ინტერესების გათვალისწინებით იქცევიან, მეურვისადმი სასამართლოს მიერ მინიჭებულ უფლებებს ბოროტად იყენებენ (პაციენტის პენსიას თავად იღებენ და პაციენტს არაფერს აძლევენ, დაწესებულებიდან პაციენტის განერას ეწინააღმდეგებიან, პაციენტის ქონებას ასხვისებენ და ა.შ.);

ფსიქიატრიული დაწესებულებების მონიტორინგის სრულ ანგარიშს სახალხო დამცველი საპარლამენტო ანგარიშში ასახავს.



*რეზა ტატალაშვილი დაიბადა 1950 წლის 16
ოქტომბერს აღიზნის რაიონის სოფელ არალში.
1957-1968 წლებში სწავლობდა თბილისის
უსინათლო ბავშვთა სკოლა-ინტერნატში.
1973 წელს დაამთავრა ივ. ჯავახიშვილის სახ-
ელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის
ისტორიის ფაკულტეტი.
ამჟამად მუშაობს საქართველოს შონიჭალის
კულტურის სახლის სამხატვრო ხელმძღვანელად.
ჰყავს გეულე და სამი შვილი.*

არ დავიდარდოთ?!

მზის სხივს გვარიდებს დათვის აჩრდილი,
ვდგავართ პირისპირ, მგონი, სულ მარტო;
გკითხავ, თუ ძმა ხარ ან თუ ხარ შვილი:
არ დავიდარდოთ?!

უსახლკაროდ და უმიწოდ შთენილ
ბევრეულ ქართველს ცრემლები ახრჩობს;
დაღათუ სადმე არის საშველი?!

არ დავიდარდოთ?!

„მშვენიერია ცხოვრება ჩვენი!“ —
ჩართავ პირველ არხს და ბოღმა გაკრთობს, —
თვითკმაყოფილთა საზარი სენი
არ დავიდარდოთ?!

ასი ათასი ხაზინას ფლანგავს
და საპირადო სკივრებში აწყობს,
მილიონებს კი ჭირის დღე ადგათ, —
არ დავიდარდოთ?!

ბროლის ოცნებად გვექცა ერთობა,
მოყვასთა ტკივილს ვივინყებთ რატომ?
გაუტანლობა და უღმერთობა
არ დავიდარდოთ?!

ყველა თავისი კუჭის მონაა,

ერი და ბერი არავის ახსოვს,
პირი არ უჩანს ქვეყნის მომავალს, —
არ დავიდარდოთ?!

მუმღმესეული და დამცრობილი
კვნესის, მოელის რიგიან პატრონს,
ენა, უფლისგან ესრეთ მკობილი,
არ დავიდარდოთ?!

ვსვამთ, ვადღეგრძელებთ ერის მოზარეთ:
ვაჟას, ილიას, აკაკის, ტატოს...
ჩვენ კი, დღეს ერთიც ვერ გამოვზარდეთ, —
არ დავიდარდოთ?!

ვისთვის ვიმეტებთ ვენახებს, ჭალებს?
დანო და ძმანო, დაგვიდგა რა დრო,
რომ შვილ-მომავალს ვუტოვებთ ვალებს, —
არ დავიდარდოთ?!

უსამართლობა სულელებს გვისერავს,
დიდი და მცირე სიცრუით ვაჭრობს;
ერის და ქვეყნის პატივ-ღირსება
ვინ დაიდარდოს, ვინ დაიდარდოს?!



პანტანას სატისადმი

ხატო, ყაზანის ღვთისმშობლისაო,
 მძლეთამძლეო და მირონმდინარევ,
 ვარ მადლობელი დედა ღვთისაო,
 რომ ჩემს კარზედაც ჩამოიარე;
 რომ დაივანე ჩემს სამყოფელში,
 მეოხ გვეყავ და მოგვისალბუნე;
 რომ სინმინდის და მადლის მოფენით
 ჩვენს ოჯახებშიც დაისადგურე.
 შენ ორჯერ იხსენ მოსკოვ-ქალაქი,
 უკუაქციე მტრების მძლავრობა.

დღეს ჩვენს მინაზე რუსთა ძალა ჰქრის, —
 გარდმოგვივლინე ივერთ წყალობა!
 მან იავარჰყო კეხვი, იკორთა,
 ვინც სასოებით შემოგყურებდა;
 ვედრება ცრემლად ჩამომიგორდა:
 გვარიდე რისხვა ერთმორწმუნეთა,
 წმინდა ქალწულის წილხვედრ მამულსაც
 განუსხენ მტერი გარს მოჯარული,
 შენგნით ბოძებულ ზღვა სასწაულთა
 ვინძლო შემატო ეგ სასწაულიც.

თუმცა

წლებმა დამასვეს თავისი დალი,
 ადრეც არ ვქროდი ნიავექარებად,
 ამ წუთისოფლის სიცივით დაღლილს
 იქ წასვლა მაინც არ მეჩქარება.
 გულს მიმძიმებენ ლოდები დარდის,
 ჯიუტად ვუცდი გამოდარებას,
 შენგან მოგვრილი სითბო და მადლი
 მესალბუნება, მეანკარება.

ჩემი ყოველი შეხვედრა შენთან,
 ყოველი შენი ხმის გაგონება
 გულს საოცარი ნექტარით ღვენთავს,
 სულში მეღვრება იადონებად.
 თუმც სამთელქვეყნო ტკივილი მზარავს
 და აღარ მაცლის მე დაძინებას,
 შენი მონა და მეტრფე ვარ მარად,
 ღმერთმა გაცოცხლოს ჩემდა იმედად!

შენდაში

ისე დაიპყარ ეს გული,
 სხვა ფიქრი არც მეკარება,
 სული, შენგანვე შეძრული,
 შენთვის იღვრება ბნკარებად.
 თითქოს ოჯახიც არ მახსოვს,
 აღარც მადარდებს ქვეყანა,
 შენმა სურვილმა ამავესო,
 სენს უკურნებელს შემეყარა.
 მოხვალ, ნათდება სამყარო,
 წახვალ — მიმატებ ნარ-ეკალს,
 ჩემო უტკბესო ზღაპარო,
 შენი სიშორე წამლეკავს!
 ვიცი, შენ უნდა დამნაცრო,
 მაინც გემონვი მარადის;
 ჩემთან არყოფნის სანაცვლოდ
 იქნებ, მომწერო ბარათი.
 შეყვარებულის საქციელს
 ვერვინ დაუდებს სამანთა:
 ან შენს ლილ-კილოდ მაქციე,
 ან გამიყენე გზა მართალს!
 სული შენგანვე შეძრული
 შენთვის იღვრება ბნკარებად,
 ისე დაიპყარ ეს გული,
 სხვა ფიქრი არც მეკარება.

ქალის განმავითარებელი ტრენაჟორი ხელახისათვის



წონა – 1,2 კგ. ზომა: 5X5X45 სმ. ტრენაჟორი შეიძლება დაიშალოს 2 ნაწილად. ყოველი ნაწილის სიგრძე დაშლილ მდგომარეობაში შეადგენს 22,5 სმ. ტრენაჟორს გააჩნია ორი სფერული წამოსაცმელი და ყოველ მათგანს გააჩნია დამჭერი რგოლი (1), რომელიც მდებარეობს ბურთულის შიგნით (2) მოსაჭერი ბურთულების დამჭერის საშუალებით მაგრად არის დამაგრებული სახელურები (3) ტრენაჟორის სახელურები (4) შემაერთებელი რგოლის შიდა ნაწილს გააჩნია ხრახნი, რომელიც მიერთებულია შიდა წამოსაცმელზე (5), ბურთულებსა და მოძრავ წამოსაცმელს შორის მოთავსებულია ხახუნის შემამცირებელი წამოსაცმელები (6). რომ არ დაიშალოს აწყობილი სისტემა ბოლოები დამაგრებულია დამზღვევი ქანჩებით (7).

სარეაბილიტაციო ტრენაჟორები

მარტივი ტრენაჟორი პედალებით

ტრენაჟორის დანიშნულებაა ქვედა კიდურების კუნთებისა და სახსრების განვითარება რეაბილიტაციის პროცესში.

- გამოიყენება მხოლოდ მჯდარ ან ზურგზე წოლით მდგომარეობაში;
- გააჩნია პედალებზე დატვირთვის მარეგულირებელი.



ტრენაჟორი ირისტაჰარი

განკუთვნილია ქვედა კიდურების კუნთებისა და სახსრების განვითარებისათვის.

- გააჩნია მოხერხებული კონსტრუქცია;
- ფიზიკური დატვირთვის მარეგულირებელი;
- ვარჯიშის რეჟიმის კონტროლი:



დროის კონტროლი,
ვარჯიშის გამეორების კონტროლი,
დახარჯული ენერჯის (კალორიის) კონტროლი.

არახისის ფორმის გასაგარი გურთი

განკუთვნილია ნევროლოგიური, საყრდენ-მამოძრავებელი და ვესტიბულარული აპარატის დარღვევის მქონე პაციენტების ნევროლოგიური პათოლოგიების აღმოფხვრისათვის, ყრდნობითი უნარების და ვესტიბულარული სისტემის განვითარებისათვის.

ბურთის სპეციფიკური ფორმა უზრუნველყოფს დამატებით ყრდნობას და სარეაბილიტაციო ღონისძიებების მოხერხებულობას.



ტრენაჟორი “მხედარი”



ტრენაჟორის დანიშნულებაა ორგანიზმის ყველა კუნთისა და ქვედა კიდურების სახსრების კომპლექსური განვითარება. გამოიყენება აგრეთვე ფიტნესისათვის.

გააჩნია:

- დასაკეცი კონსტრუქცია;
- ფიზიკური დატვირთვის მარეგულირებელი;
- წრთვნის ინტენსივობის მაკონტროლებელი მექანიზმი;
- 1. დროის მაკონტროლებელი,
- 2. ვარჯიშის რაოდენობის კონტროლი,
- 3. დახარჯული ენერჯის (კალორიის) კონტროლი,
- 4. დატვირთვის მარეგულირებელი,
- 5. უზრუნველყოფს კუნთების ყველა ჯგუფის ვარჯიშს.

პედლებიანი ტრენაჟორი ელექტროძრავით

მისი დანიშნულებაა ქვედა და ზედა კიდურებისა და სახსრების განვითარება. პედლები ტრიალებენ დამოუკიდებლად, რაც კიდურებს აიძულებს მასთან ერთად შეასრულოს განსაზღვრული მოძრაობები. ტრენაჟორი მუშაობს როგორც ჩვეულებრივ, ასევე რევერსის (უკან ტრიალის) რეჟიმში. მისი საშუალებით შესაძლებელია ზედა და ქვედა კიდურების კუნთებისა და სახსრების განვითარება, კიდურების წრიული ვარჯიშების ჩატარება, რომლის დროსაც ჩართულია ყველა სახსარი და ამ გზით ხდება სახსრების დაავადებების პროფილაქტიკა



ტრენაჟორი “მთის თხილამურაზი”

განკუთვნილია კუნთების ყველა ძირითადი ჯგუფის განვითარებისათვის. კარგად გამოიყენება ფიტნესში მეცადინეობის დროს.

ტრენაჟორი იმიტირებს სლალომისათვის დამახასიათებელ მისახვევ-მოსახვევებს, რომლის პროცესშიც ჩართულია ორგანიზმის თითქმის კუნთების ყველა ჯგუფი და სახსრები.

ტრენაჟორს გააჩნია:

- დასაკეცი კონსტრუქცია;
- ფიზიკური დატვირთვის მარეგულირებელი;
- წრთვნის ინტენსივობის მაკონტროლებელი მექანიზმი;
- დროის მაკონტროლებელი,
- ვარჯიშის რაოდენობის მაკონტროლებელი,
- დახარჯული ენერჯის (კალორიის) კონტროლი,
- დატვირთვის მარეგულირებელი.
- უზრუნველყოფს კუნთების ყველა ჯგუფის ვარჯიშს.



ტრენაჟორი “ნიჩაბის მოსასმელი”

განკუთვნილია კუნთების ყველა ძირითადი ჯგუფების განვითარებისათვის. კარგად გამოიყენება ფიტნესში მეცადინეობის დროს.

ტრენაჟორს გააჩნია:

- მოხერხებული ჯდომის და ნარნარი მოძრაობის საშუალება;
- წრთვნის პროცესის კონტროლი;
- დროის მაკონტროლებელი,
- ვარჯიშის რაოდენობის კონტროლი,
- დახარჯული ენერჯის (კალორიის) კონტროლი,
- დატვირთვის მარეგულირებელი,
- უზრუნველყოფს კუნთების ყველა ჯგუფის ვარჯიშს.



სტატიკური ელექტრო ახმა ვერტიკალიზატორი

ვერტიკალიზატორი ხელს უწყობს და ეხმარება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს, ან მათ, ვისაც საერთოდ არ შეუძლია ფეხზე დგომა ვერტიკალურ პოზიში საქმიანობა, ხელს უწყობს მოძრაობითი ფუნქციის სრულყოფას, სხეულის ვერტიკალური მდგომარეობის მიღებას.

ვერტიკალიზატორის კონსტრუქცია მოწყობილობასთან ეტლით მისულ პაციენტს აძლევს დამოუკიდებლად ადგომის საშუალებას. პაციენტის აწევა და დაშვება ამხე ქამრის გამოყენებით წარმოებს ელექტროამნის პულტის საშუალებით, რომელიც მნიშვნელოვნად აიოლებს პაციენტის ვერტიკალურ მდგომარეობაში დაყენების პროცესს.

ვერტიკალიზატორს იყენებენ შემდეგი დაავადებების —

- პარაპლეგიის,
- ტეტრაპლეგიის,
- გაფანტული სკლეროზის,
- ბავშვთა ცერებრული დამბლის,
- მენინგოენცეფალიტის,
- ხერხემლის (წელის, მკერდის, კისრის ნაწილის) ტრამვის დროს.



თინა, "გორის ინვალიდთა კლუბის" თავმჯდომარე:

... "შე ცხოვრება თავიდან დავიწყე. ჩემი ოცნებები უკან დარჩა და სულ სხვა საქმეს მოვკიდე ხელი. ვერასოდეს წარმოვიდგენდი, რომ ვიქნებოდი ინვალიდთა კლუბის თავმჯდომარე, მაგრამ დღეს ვამაყობ იმით, რასაც მივალწიე და მჯერა, რომ მე კიდევ ბევრი შემიძლია..."



ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში

ბაბრძელება დანაშაულისი №4, №5, №6, №7, №10
2010წ №1(11), №2(12)

თეიმურაზ მიქიაშვილი

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

თამაშები

თამაშებს, როგორც ზოგადად აღზრდის ერთ-ერთ საშუალებას, ადამიანის ცხოვრებაში უდიდესი მნიშვნელობა გააჩნია. ფსიქოლოგიაში — თამაში ბავშვისთვის დამახასიათებელი პროცესუალური ხასიათის ქცევის ფორმაა: ბავშვისათვის თამაშის მიზანი თვით თამაშია. თუ ბავშვს სხვა მიზანი ამოქმედებს მაგ., მოგების, მაშინ ფსიქოლოგიურად ის თამაში აღარ იქნება, თუ თამაშის მოტივი ამ მოქმედებით სხვადასხვა შეჯიბრებებში გამარჯვებისათვის სწრაფვაა, მაშინ, იგი ფსიქოლოგიურად სპორტის სახეს იღებს. თუმცა თამაშს (ზოგადად) გააჩნია გარკვეული შეჯიბრებითი ხასიათი.

იმის შესახებ, თუ რა აძლევს ბავშვს თამაშის სტიმულს, არსებობს სხვადასხვა თეორია, რომელთა შორის ყველაზე დასაბუთებულია „ფუნქციური ტენდენციის“ თეორია. მისი იდეა წარმოაყენა კ. გროსმა მე-19 საუკუნის 90-იან წლებში, ხოლო თეორიის დონემდე აიყვანა დიმიტრი უზნაძემ.

როდესაც ბავშვი იზრდება და ფიზიკურად ვითარდება, უჩნდება სხვადასხვა სახის ფიზიკური და ფსიქიკური უნარი და ამასთან, მისი ამოქმედების (გამოყენების) მოთხოვნილება, რაც სათანადო თამაშის სახით ვლინდება (ეს კანონზომიერება გასაგებს ხდის, რომ თამაშის ფორმების ცვლილებას ბავშვის ასაკობრივი განვითარება განაპირობებს). თამაშის შინაარსის მეორე განმსაზღვრელი ფაქტორი ობიექტური სოციალური გარემოა. სასკოლო ასაკამდე თამაშში ბავშვის ყოველმხრივი განვითარების მეტად მნიშვნელოვანი ფაქტორია. იგი არის „წინასწარი ვარჯიში“ იმ მოქმედებით, რომლის შესრულება ბავშვს მომავალ ცხოვრებაში დასჭირდება (დ.უზნაძე 1947წ.), ხოლო სპორტული თამაში არის — ორ მონინააღმდეგე მხარეს შორის მკაცრად განსაზღვრული წესებით წარმართული შეჯიბრი, რომელიც განისაზღვრება თამაშის მიზნებიდან გამომდინარე მიღებული შედეგით.

სპორტული თამაშებში გამოყოფენ სამ ფაზას:

— თავდასხმის ფაზა, როდესაც ერთ-ერთი მხარე ფლობს ბურთს (ფლობს უპირატესობას, უტევს);

— თავდაცვის ფაზა, როდესაც მეორე მხარე მოქმედებს ბურთის გარეშე (ცდილობს შეაჩეროს მონინააღმდეგის უპირატესობა);

— შუალედური ფაზა, როდესაც არცერთი მხარე არ ფლობს ბურთს (ცდილობს დაეუფლოს უპირატესობას).

მამასადამე, სპორტული თამაშები (თამაშები ზოგადად) თავის შინაარსით და ხასიათით კომფლიქტს წარმოადგენს. სადაც ერთმანეთს უპირისპირდება მხარეთა ინტერესები ე.ი. წარმოებს ინტერესთა ბრძოლა. თუ შეიარაღებული ბრძოლა მიმდინარეობს ყოველგვარი წესების გარეშე და მონინააღმდეგენი ცდილობენ გამოიყენონ ყველა მისაღები და მიუღებელი მეთოდი საბოლოო გამარჯვების მისაღწევად, თამაშები მიმდინარეობს წინასწარ შემუშავებული, მკაცრად განსაზღვრული წესებით და მონინააღმდეგეებს ეძლევათ თანაბარი პირობები ინტერესთა გასარკვევად. აქ, მოქმედი პირობების წინაშე დგას შემდეგი ამოცანა: როგორ უნდა ითამაშოს (როგორი სტრატეგია აირჩიოს) კომფლიქტში ჩაბმულ მეტოქის წინააღმდეგ, რომ უზრუნველყოს თავისთვის (თავის გუნდისთვის) გამარჯვების მეტი შესაძლებლობა.



თამაშში (კომფლიქტში), მონანილეთა ინტერესები სანინააღმდეგოა. ყოველი მათგანი იყენებს თამაშის წესებით დაშვებულ ყველა შესაძლებლობას, იმისათვის, რომ თავისთვის (თავის გუნდისთვის) უზრუნველყოს საუკეთესო, ხოლო მონინააღმდეგისთვის რთული პირობები, რათა საბოლოო ჯამში მიაღწიოს გამარჯვებას.

თამაშები, ფიზიკური განვითარებასთან ერთად, მოითხოვს სულიერ სიმტკიცეს და აზროვნებას. თამაშების პროცესში აზროვნება წარიმართება იმ სირთულით და სისწრაფით, რაც ახასიათებს თვით თამაშის არსს და მოქმედი პირობების გონებრივ და ფიზიკურ შესაძლებლობებს.

საერთოდ, ინტერესით ბრძოლაში, თუ ორივე მონინააღმდეგე თანაბრად არის მომზადებული (შესაბამისად აზროვნებს და ფიზიკურად მომზადებულია), ფაქტიურად მყარდება თანაბარი (თანასწორი) მდგომარეობა, სადაც ყოველი მოთამაშე (გუნდი) იღებს იმას, რასაც იმსახურებს. არც მეტს



და არც ნაკლებს. თამაშის მოგება იმას ნიშნავს, რომ მიაგნო გონიერ (ოპტიმალურ) სტრატეგიას, რომლის შემდგომი განვითარების და ზოგჯერ შეუძლებელის შეძლების (მილნევის) შემდეგ უნდა ერგოს გამარჯვებულს. ე.ი. ყოველი სპორტსმენი (გუნდი) იგებს იმას, რასაც აგებს მონინაალმდეგე. მოგება ტოლია წაგების. ინტერესთა მილნევისათვის (გამარჯვებისთვის) მოთამაშეებს მოუწევთ მთლიანად გაილონ ის სულიერი და ფიზიკური შესაძლებლობები, რაც მათ (ან გუნდს) გააჩნიათ.

როგორც ვხედავთ, ინტერესთა ბრძოლაში ყალიბდება და ფორმირდება ადამიანის ხასიათი.

თამაშები იყოფა — ერთ ადგილზე ჩასატარებელ (მათთვის, ვისაც მკვეთრად აქვთ შეზღუდული მოძრაობის უნარი), ნაკლებად მოძრავ და სპორტულ თამაშებად. არის თამაშები, რომელიც არ შედის ზემოთ აღნიშნული სახეობების შემადგენლობაში და მიეკუთვნება მათ შორის გარდამავალი თამაშების კატეგორიას.

ერთ ადგილზე ჩასატარებელი თამაშები მიეკუთვნება ისეთ თამაშებს, რომლებიც ტარდება დამჯდარი ან დგომში. ერთ ადგილზე ჩასატარებელ თამაშებში მოძრაობები შეზღუდულია და მთავარ მომენტს წარმოადგენს ემოციური ფაქტორი. სხვა მოძრავ თამაშებთან შედარებით მათ გააჩნია ძალიან მცირე ფიზიკური დატვირთვის დიაპაზონი.

ერთ ადგილზე ჩასატარებელი თამაშები ტარდება ისეთი კატეგორიის ადამიანებთან, რომლებსაც შეზღუდული აქვთ გადაადგილების უნარი (ამპუტირებულები, ბავშვთა ცერებრული დამბლის მძიმე ფორმა, ზურგის ტვინის დაზიანება და ა.შ.). მიუხედავად იმისა, რომ ადგილზე თამაშებს არ გააჩნია მაღალი ფიზიკური დატვირთვის შესაძლებლობა, მაინც დიდ როლს ასრულებს მათი ფიზიკური განვითარებისათვის.

ერთ ადგილზე ჩასატარებელ თამაშებში შეიძლება შევიდეს სპორტული თამაშების ელემენტები, საგნების გადაცემები, ესტაფეტები საგნების გადაცემით (სხვადასხვა ზომის ბურთები, მედიცინბოლები და ა.შ.)

ნაკლებად მოძრავ თამაშებს მიეკუთვნება ისეთი თამაშები, რომლებშიც სირბილში მონაწილეობას იღებს არა მთელი ჯგუფი, არამედ ერთი ან ორი მოთამაშე და ისიც არა მთელი დროის მანძილზე, არამედ შესვენებებით. ნაკლებად მოძრავი თამაშები ძირითადად ტარდება დგომში. მაგალითად: მოთამაშეთა გუნდი ეწყობა წრეზე. წამყვანი დგება მოთამაშეთა უკან წრის გარეთ, დარბის წრის გარშემო და „ჭრის“ (ზურგზე ხელის შეხებით) რომელიმე მოთამაშეს, თვითონ კი აგრძელებს სირბილს, ცდილობს სწრაფად შემოურბინოს წრეს და დაიკავოს „დაჭრილის“ ადგილი.

დაჭრილი თვითონ ხდება წამყვანი და აგრძელებს თამაშს. თამაშის გართულება შეიძლება სხვადასხვა ვარიანტით. ასეთი სახის ვარჯიშები შეიძლება შეირჩეს მრავალნაირი ფორმითა და შინაარსით.

როგორც აღვნიშნეთ, არის ისეთი თამაშები, რომლებიც გარდამავალია ნაკლებად მოძრავ და მოძრავ თამაშებს შორის. გარდამავალი ტიპის თამაშებში მთელი ჯგუფიდან მონაწილეობს 4-5 მოთამაშე ე.ი. ჩართულია ჯგუფის მოთამაშეთა უფრო მეტი რაოდენობა, ვიდრე ნაკლებად მოძრავ თამაშებში. მაგალითად, თამაში „დამენიე“, მასში მონაწილეობს ერთდროულად 4-5 მოთამაშე. მოთამაშეები დგანენ წრეზე ჯგუფებად (ერთმანეთის ზურგს უკან) 4-5 მონაწილის შემადგენლობით. გამოიყოფა ერთი წამყვანი, რომელიც მოძრაობს წრის ირგვლივ და ჩერდება ერთ-ერთი ხუთეულის წინ, ეხება რომელიმე მოთამაშეს მხარზე, შეხებისთანავე იძახის — „აბა, დამენიე“ და დარბის წრის ირგვლივ. მას მისდევს აღნიშნული ხუთეულის ყველა მოთამაშე და ცდილობენ რაც შეიძლება სწრაფად მიიღებინონ გათავისუფლებულ ადგილთან. მიღების შემდეგ უდგებიან ერთმანეთს ზურგს უკან, ვინც ბოლოს მიიღებენ, ის ხდება წამყვანი და გრძელდება თამაში.

მოძრავ თამაშებში ერთდროულად მონაწილეობს ყველა ან თითქმის ყველა მოთამაშე. ამის მაგალითად შეიძლება გამოვიყენოთ თამაში, რომელსაც „ყვავები და ბელურები“ ეწოდება. მასში, როგორც სხვა წინამორბედ თამაშებში, არის შეჯიბრების ელემენტები და წარმოებს ქულების დათვლა. თამაშის წინ, მოთამაშეები იყოფიან ორ ჯგუფად — „ყვავებად“ და „ბელურებად“. ეწყობიან ზურგმქეცვით რიგებად დარბაზის შუა ხაზზე. წამყვანი დგება აღნიშნული რიგების თავში და ხმამაღლა იძახის „ყვავებო“ ან „ბელურებო“. ის ჯგუფი, რომელსაც დაასახელებს წამყვანი, გარბის „სახლში“, ხოლო მეორე ჯგუფი სწრაფად შემობრუნდება, მისდევს მათ და ცდილობს დაიჭიროს მონინაალმდეგის რაც შეიძლება მეტი მოთამაშე. ერთ მოთამაშეს, თუ შეძლებს, შეუძლია დაიჭიროს ორი მონინაალმდეგე. ამის შემდეგ მდევარი გუნდი, დაჭერილების ჩათვლით, ბრუნდება უკან, თავის ადგილზე და თვლის დაჭერილ მოთამაშეებს (მომგებიან ქულებს). შემდეგ, თამაში იწყება ხელმეორედ ყველა მოთამაშის მონაწილეობით და ა.შ.

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში, ფართოდ გამოიყენება ესტაფეტები. ესტაფეტები შეიძლება ჩატარდეს სხვადასხვა საწყის მდგომარეობაში, როგორც ერთ ადგილზე, ასევე გადაადგილებით, სხვადასხვა საგნებით და დავალებებით. საწყისი მდგომარეობა (დგომში, ჯდომი და წოლით) ირჩევა ადაპტანტის ფიზიკური შესაძლებლობების



შესაბამისად. ესტაფეტებში შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა საგნები: გასაბერი ბურთები, ტენილი ბურთები, ტანვარჯიშული ჯოხები და ა.შ. გარდა ამისა, შეიძლება გამოვიყენოთ სხვადასხვა დავალებები. მაგალითად: გაძრომები, ცოცვები, ნახტომები, ხტომები და ა.შ. ესტაფეტები გადაადგილებებით, განსაკუთრებით სირბილის, ძრომების, ცოცვების, ნახტომების, და ხტომების ჩართვით ამაღლებს ფიზიკური დატვირთვის ხარისხს. ისიც უნდა გავითვალისწინოთ, რომ შეჯიბრების ელემენტები ასევე ამაღლებს დატვირთვისას.

ყურადღება უნდა მიექცეს იმას, რომ ესტაფეტის ჩატარებისათვის მოწყობის სხვადასხვა სახეს შეუძლია შეამსუბუქოს ან გაართულოს მისი შესრულება. განსაკუთრებით ეს ეხება იმ ესტაფეტებს, რომლებშიც გამოიყენება გასაბერი ბურთების ან

სხვადასხვა ნონის ტენილი ბურთების ტყორცნები.

სპორტული თამაშები ადამიანის ორგანიზმზე ახდენს მნიშვნელოვან ფიზიკურ დატვირთვას. ამიტომ, ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უნდა განისაზღვროს მისი, როგორც ნაწილობრივი, ასევე მთლიანი გამოყენების პრინციპები, რაც დამოკიდებულია მოსწავლეთა ფუნქციური და ფიზიკური განვითარების შესაძლებლობებზე. ზოგიერთი სპორტული თამაში (ბადმინტონი, ჩოგბურთი, ფრენბურთი, ფეხბურთი და ა.შ.) შეიძლება გამოვიყენოთ მთლიანად ან მცირედი შეზღუდვებით (მოედნის ფართის შემცირებით, ბადის სიმაღლის დაწევით, თამაშის ხანგრძლივობის შემცირებით და ა.შ.).

ბაბრძილა შამღუ ნოგოვი

ღეროსებური უჯრედებით მკურნალობა და ახალი გამარჯვებები

16 წლის კილი კნოპს მკურნალობა რომ გაეგლო, საჭირო გახდა უდიდესი მანძილის გადალახვა.



მიუხედავად ამისა, მან და მისმა მშობლებმა დაუფიქრებლად გადაწყვიტეს ჩინეთში გამგზავრება.

ახლა კილი დიდი სიამოვნებით იხსენებს მკურნალობის პერიპეტიებს და ყველას აჩვენებს, თუ როგორ შეუძლია ხელის თითების გაშლა და მუშტად შეკვრა, რაც ადრე მას არ შეეძლო სხვისი დახმარების გარეშე. მკურნალობის შემდეგ კილი და მისი მშობლები დაბ-

რუნდნენ ჩინეთიდან, სადაც მას გაუკეთეს ღეროებიანი უჯრედების რვა ინექცია. კილის მშობლები ამბობდნენ, რომ თერაპიის აღნიშნული კურსით მკურნალობის წყალობით, მათი შვილის, რომელსაც ჰქონდა ზურგის კუნთების ატროფიის დიაგნოზი, ჯანმრთელობა მნიშვნელოვნად გაუმჯობესდა. კილი ამბობს, რომ მნიშვნელოვანი გაუმჯობესება შეამჩნია უკვე პირველი ინექციის შემდეგ — “მე შევძელი ზურგიდან მარჯვენა მხარეს გადაბრუნება, რომლის გაკეთება არ შემიძლო 6 წლიდან”. იმავე დღეს მან შეძლო ზურგიდან მარცხენა მხარეს გადაბრუნება. შემდეგი გაუმჯობესება იმით გამოიხატა, რომ მან იგრძნო დიდი ძალის მომატება ხელების, ფეხების, წელის, კისრის და ყბის კუნთებში. შემდეგ მან აღნიშნა, რომ გაუმჯობესება კიდევ გრძელდებოდა 9 თვის მანძილზე. ძალის მომატება იმით გამოიხატებოდა, რომ კილის უკვე შეეძლო ხელში დაეჭი-

რა ვაშლის წვენი სავეს ბოთლი, თუმცა ადრე მას ძალა ჰყოფნიდა მხოლოდ ცარიელი პატარა თეფშის ალბისათვის. იგი უფრო ადვილად ჭამდა საჭმელს, წერდა და აკეთებდა ყოველდღიურ საქმიანობას.

ექიმებმა კილის დაუსვეს გენეტიკური ნერვულ-კუნთური მოშლილობის დიაგნოზი. მოშლილობამ იმოქმედა იმ ნერვულ სისტემაზე, რომელიც პასუხს აგებდა კუნთების ნებისმიერი შეკუმშვის მუშაობაზე. მას არასოდეს შეეძლო სიარული, თქვენ წარმოიდგინეთ, ხოხვაც კი და წლინახევრიდან გადაადგილდებოდა მხოლოდ საინვალიდო ეტლით.

მთელი ხუთნახევარი კვირის მანძილზე მკურნალობა ტარდებოდა ჩინეთის ქალაქ ingdao Cheng Yang Peoples Hospital—ში. მასთან ერთად იქ იმყოფებოდნენ მისი უახლოესი ადამიანები, დედა, მამა და ძმა. ინექციასთან ერთად ყოველდღიურად უტარდებოდა ფიზიოთერაპიის ორი სესიონი, ნემსების ჩხვლეტა (ყოველდღე 17 ნემსი) და ელექტროტალღური თერაპია. ღეროსებური უჯრედების ინექცია უკეთდებოდა წვეთოვანიდან.

ღეროსებური უჯრედები, რომელსაც ამზადებენ ჭიპიდან აღებული სისხლით, ჰოსპიტალში მოჰქონდათ კვირაში სამჯერ. ერთხელ კილის მშობლებმა დაინახეს თუ როგორ ხდებოდა მისი მოტანა ჰოსპიტალში. “ეს პრეპარატი მოჰქონდათ ჯავშნიანი მანქანით, რომელსაც 3 შეიარაღებული პირი აცილებდა” — ჰყვებოდნენ მისი მშობლები.

მკურნალობის პროცესში მათთან ერთად მკურნალობდნენ მრავალი ოჯახი მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნიდან. “ჩვენ ვიყავით როგორც ერთი ოჯახი” — თქვა კილიმ.

ამბავი ერთი კასისა

თეიმურაზ კობახიძე

“ვაჰ სოფელო რაშიგან ხარ”-ო ბრძანა დიდმა შოთამ. ჭეშმარიტად ასეა. არავინ უწყის ვის რა ბედს უმზადებს ცხოვრება და მათ შორის არც ლადო ასლამაზიშვილი არის გამონაკლისი.

დაიბადა გურჯაანის რაიონის სოფელ ვაზისუბანში. ოთხი წლის იყო რომ მშობლები გარდაეცვალა. ორი შვილი დატოვეს ობლად. ბებია ზრდიდათ. იზრდებოდნენ ისე, როგორც სოფლის სხვა ბავშვები. მხოლოდ მშობლების აღერსი ენატრებოდათ. ლადო მაშინ 15 წლის იყო, ხერხემალი რომ გადაუტყდა. ქვით სავსე ცხენიანმა მარხილმა გადაუარა ზურგზე. დაემსხვრა ხერხემლის წელის ნაწილის I, II, III და გულმკერდის ნაწილის მე-11 და მე-12 მალეები. ექიმებმა დაუსვეს ხერხემლის კომერციული (ამოვარდნითი) მოტეხილობის დიაგნოზი. ქვედა კიდურებს ვეღარ გრძნობდა, მხოლოდ საშინლად ეწვოდა მთელი სხეული. განძრევაც არ შეიძლებოდა თურმე.

გრძნობდაკარგული ჩაიყვანეს გურჯაანის საავადმყოფოში. გონზე ერთი კვირის შემდეგ მოვიდა. სამი თვე დაჰყო საავადმყოფოში. ლენინგრადიდან ჩამოსულმა პროფესორმა გასინჯა და თქვა, სჯობს ლენინგრადში წავიყვანოთ და იქ გაუკეთდეს ოპერაცია. აბა სად შეეძლო უდემამო და ბებუის ხელის შემყურე ოჯახს ამხელა ხარჯის გაღება. ფინანსური მხარდაჭერიც არავინ გამოუჩნდა და დატოვეს ისევ გურჯაანში. გადანყდა გაკეთებულყო ოპერაცია. მაგრამ, იმ დროს, ხერხემლის ტრავმისშემდგომი ოპერაციის გაკეთება ძალიან რთული საქმე იყო. მიუხედავად ამისა, ჩაიყვანეს თბილისში და ოპერაცია გაუკეთა ორთოპედისა და ტრავმატოლოგიის კვლევითი ინსტიტუტის ქირურგმა, იმ დროისათვის კარგად ცნობილმა პროფესორმა ლევან თევდორაძემ. იმ ადამიანებს მაღლიერებით იხსენებს ლადო.

რაც შეეძლოთ ყველაფერი გააკეთეს მის გადასარჩენად. ძვალი გადაუნერგეს ხერხემლის დაზიანებული ნაწილების მაგივრად, რომელიც პირველად გაკეთდა საქართველოში. ოპერაციის შემდეგ ძალა მოუვიდა ქვედა კიდურებში, მაგრამ სიარული არ შეეძლო. ასე აღმოჩნდა საინვალიდო ეტლზე. ისევ თავის სოფელს, ვაზისუბანს დაუბრუნდა. ასეთ მდგომარეობაში მყოფ ყმანვილს, რომელიც სულ რაღაც 15 წლის იყო, სიცოცხლე სწყუროდა. ის ხომ ახლახანს ფეხზე დარბოდა, თავის თანატოლებთან და მეგობრებთან ერთად ჟივილ-ხივილით იკლებდა ეზო-ჭალებს. ახლა კი ინვალიდის ეტლში იჯდა და

ბოლმა ახრჩობდა — ლადო, შენ ფეხზე უნდა ადგე და გაიარო, შენ ასე ვერ გაჩერდები, ადექი და გაიარე! უყვიროდა, ეხვეწებოდა, ეჩურჩულებოდა, ხანდახან ეფერებოდა კიდევ თავის თავს და . . . მერე მიხვდა რომ ვარჯიში უნდა დაეწყო. ამას ადრეც ეუბნებოდნენ ექიმები, მაგრამ, რატომღაც ახლა შეიგრძნო მთელი ძალით ფიზიკური ვარჯიშის აუცილებლობა. ვარჯიშობდა რითაც შეეძლო და როგორც შეეძლო. სტკიოდა, მაგრამ თავს აიძულებდა ევარჯიშა. აუხსნეს კიდევ ვარჯიშის მეთოდები და თავს არ ზოგავდა. მხოლოდ ღმერთი და ლოცვანი იყო მისი იმედი. დღედაღამ ლოცულობდა და ღმერთს ევედრებოდა გადარჩენას. ორი წელი ებრძოდა თავის ავადმყოფობას. ებრძოდა დაჟინებით და იმედმა, რწმენამ და ნებისყოფამ გაიმარჯვა. ღვთის მაღლით ორი წლის შემდეგ ლადომ ფეხზე გაიარა, ყავარჯნებით,

მაგრამ ხომ გაიარა. უჭირდა, ძალიან უჭირდა სიარული. ეს ყავარჯნები მაინც რა იყო, უხეში და მოუხერხებელი . . . იმ დროისათვის უკვე 17 წელი შეუსრულდა. მისი მოუსვენარი ბუნება არ აძლევდა მორჩილების საშუალებას. ვერაფრით ვერ შეეგუა თავის ბედს. ყავარჯნებით ფეხზე კი გაიარა, მაგრამ ეს არ აკმაყოფილებდა, რაღაცის კეთება სურდა, რაღაც უნდოდა.

სოფლის სითბო კარგად ახსოვს. მეგობრები სულ მასთან იყვნენ. სკოლის მასწავლებლები კი ორი წელიწადი სახლში უტარებდნენ გაკვეთილებს. ერთხელ, ვაზისუბანში მათი ნათესავი, თბილისის ფეხსაცმლის ფაბრიკა “ისანის” გენერალური დირექტორი, ბატონი ვანო გაიმარჯვაშვილი ჩამოვიდა. ლადოს ამბავი გაეგო და მოინახულა. ნამოიყვანა დედაქალაქში, შეასახლეს ფაბრიკის საერთო საცხოვრებელში და გამოუყვეს ერთი ოთახი. კონტროლიორად გაამწესეს. ისეთი სამუშაო იყო, რომ ჯდომა არ შეიძლებოდა. მთელი დღე ფეხზე იდგა და ყავარჯნებზე დაყრდნობილი მუშაობდა. გულის სიღრმეში სჯეროდა, რომ ყავარჯნებს გადაყრიდა და ფეხზე გაივლიდა. ფიზიკურად ისევ ვარჯიშობდა და დადგა სანატრელი დღეც – ყავარჯნები გადაყარა და დამოუკიდებლად გაიარა, მაგრამ ხერხემალს ვერაფერი მოუხერხა, დარჩა დეფორმირებული ხერხემალი, რომელმაც მისი სხეულის გარეგანი სახე შეცვალა.

ამასობაში დრო გადიოდა და მუყაითი შრომით თავი გამოიჩინა. როგორც მოწინავე ახალგაზრდა მუშაკს, მაშინდელი წესებიდან გამომდინარე, ლიმ-



იტი მისცეს უმაღლეს სასწავლებელში ჩასაბარებლად. წარჩინებით ჩააბარა საქართველოს პოლიტექნიკური ინსტიტუტის რუსთავის ფილიალში მსუბუქი მრეწველობის ფაკულტეტზე, მაგრამ ძალიან გაუჭირდა. მუშაობასთან ერთად სწავლა შეუძლებელი გახდა და სწავლას თავი დაანება. შემდეგ სწავლა გააგრძელა თბილისის მსუბუქი მრეწველობის ტექნიკუმში. მისი მუყაითი და კეთილსინდისიერი შრომა



შეუმჩნეველი არ დარჩენიათ და დაანინაურეს, ოსტატად დანიშნეს. მაშინ ლადოს ერთი იდეა მოუვიდა და ამის შესახებ მოახსენა ფაბრიკის ხელმძღვანელობას. ხელმძღვანელობამ მაშინვე აიტაცა ლადოს წინადადება და იდეა საქმედ გადაიქცა. წავიდნენ კასპის ინვალიდ ბავშვთა სახლში, იქ შეარჩიეს 10 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოზარდი, ჩამოიყვანეს თბილისში, შეასახლეს ფაბრიკის საერთო საცხოვრებელში და ხელობა შეასწავლეს. მიმაგრებულ ოსტატებთან ერთად მათ სწავლა განათლებას ლადო ფხიზლად ადევნებდა თვალყურს. ცდილობდა ყველა პირობა შეექმნათ მათთვის. შემდგომში ყველა მათგანმა გაიკაფა თავიანთი ცხოვრების გზა და ფაბრიკის ღირსეული წევრები გახდნენ.

ტექნიკუმის დამთავრების შემდეგ დაანინაურეს და უფროს ოსტატად გადაიყვანეს საგამომკვეთო საამქროში. ამასობაში ოთხმოცდაათიანი წლებიც მოვიდა და საქართველოს ცხოვრებაში სხვა პოლიტიკური ამინდი დადგა. დაიწყო ეროვნული მოძრაობა. ლადო ასლამაზიშვილს უმოქმედოდ რა გააჩერებდა. კარგად ესმოდა, რომ მისი ქვეყნის ცხოვრებაში გარდამტეხი დრო დადგა და სხვებთან ერთად მასაც უნდა ეთქვა თავისი სიტყვა. ბუნებით იყო ასეთი. ვერ იტანდა ფიზიკურად შეზღუდული შესაძლებლობის ადამიანს სიბრაღულით რომ გააყოლებდნენ თვალს. სხვისი არ ვიცი და მას არაფერი ჰქონდა შესაბრაღისი. სწამდა თავის შესაძლებლობების და მათ რიგებში ჩადგა, ვისაც ეროვნული ინტერესები ამოძრავებდა. იყო ყველა საგაფიცო კომიტეტის წევრი, მოინამლა 9 აპრილს, რის გამოც საავადმყოფოში ინვა და დიდხანს მკურნალობდა. ბატონ ზაზა სიხარულიძესთან ერთად დააფუძნა ინვალიდთა ასოციაცია, რამაც გარკვეული როლი შეასრულა საქართველოს უახლოესი პერიოდის ინვალიდთა მოძრაობაში. ხელმძღვანელობდა ინვალიდთა ასოციაციის თბილისის ორგანიზაციას, მარტო ისან-სამგორის რაიონში 11 000 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი იყო აღრიცხული. პარალელურად მუშაობდა ფეხსაცმლის ფაბრიკა “ისანი” უფროს ოსტატად. ამ პერიოდში ჩააბარა თბილისის ბიზნესისა და სამართლის საერთაშორისო უნივერსიტეტში იურიდიულ ფაკულტეტზე, რომელიც წარმატებით დაამთავრა. მუყაითმა შრომამ და ბეჯითმა სწავლამ თავისი ნაყოფი გამოიღო. ახალგაზრდა სპეციალისტი

შეუმჩნეველი არ დარჩენიათ მაშინდელ ხელმძღვანელობას და მისცეს ერთოთახიანი ბინა. დიდი ხანია დამოუკიდებელი ადამიანი იყო და ოჯახი შექმნის დროც დაუდგა. ეტრფოდა კიდევ ერთ მშვენიერ გოგონას, ნანი ხატიაშვილს, რომელიც მეზობელ საამქროში მუშაობდა. არც ის იყო გულგრილი მის მიმართ. წლების მანძილზე ერთად იყვნენ და კარგად ესმოდათ ერთმანეთის.

ამიტომ, ერთ მშვენიერ დღეს, მეგობართან ერთად წავიდა საგარეჯოში და ნანის მშობლებს სთხოვა მისი ხელი. ქალის მშობლებმა სასტიკი უარით გამოისტუმრეს. რას იზამდა, გულდამძიმებული წამოვიდა უკან. ორი ადამიანის სიყვარული კი თავის საქმეს აკეთებდა. რვა წელი ერთად იყვნენ და უზიარებდნენ ჭირსა და ლხინს. რვა წლის შემდეგ ლადო ისევ წავიდა ნანის მშობლებთან ხელის სათხოვნელად, მაგრამ ისევ ცივი უარი მიიღო. იწუნებდნენ სასიძოს ინვალიდობის გამო. მეორე დღეს ხელი დაავლეს ნანის და ნაიყვანეს სოფელში. გაარიდეს იქაურობას. მთელი წელიწადი იქ ჰყავდათ გამომწყვდეული და გარეთ არ ახედებდნენ. ყოველგვარი ურთიერთობა გაანწყვეტინეს ლადოსთან. ერთ მშვენიერ დღეს ნანი ისევ დაბრუნდა ფაბრიკაში. სახლიდან წამოვედიო, მღელვარება ეტყობოდა ნანის. 15 აპრილს ლადოს დაბადების დღე იყო და ოჯახიც შექმნეს. ფეხსაცმლის ფაბრიკა “ისანი” გადაუხადა დიდი ქორწილი. ქორწილს ესწრებოდნენ მაშინდელი მსუბუქი მრეწველობის მინისტრი, ისნის რაიონის ხელმძღვანელობა და მრავალი საპატიო სტუმარი. ქორწილში მოიწვია თავის სიდედრ-სიმამრი. ნანის მშობლებმა ნახეს, როგორ აფასებდა საზოგადოება მათ სიძეს და სიმამრმაც კაცურად გაუწოდა ხელი. მშვენიერი ოჯახი შექმნეს ლადომ და ნანიმ. შეეძინათ ქალ-ვაჟი, რომლებიც მშობლებს ახარებენ ბეჯითი სწავლით.

ამასობაში დაიშალა ფეხსაცმლის ფაბრიკა “ისანი” და სხვა მრავალ ადამიანთან ერთად უმუშევრები დარჩნენ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებიც. რა უნდა ექნათ? საფიქრალი გაუჩნდათ ყოფილ თანამშრომლებს. ლადოსთანა კაცს უმოქმედოთ რა გააჩერებდა. გადანწყვიტეს თვითონ მიეხედათ თავის თავისათვის და მისი წინადადებით დაარსეს “ინვალიდთა დასაქმების კავშირი”, რომელსაც ლადო ასლამაზიშვილი ჩაუდგა სათავეში. ამ კავშირის წესდების შესაბამისად შექმნეს ფეხსაცმლის საამქრო. უახლესი მანქანა და ნადგარები შეუძინა საქველმოქმედო ორგანიზაცია “ოქსფამმა”, 20 წლის წინათ მოძებნეს მაშინდელი საბჭოთა კავშირის თავდაცვის სამინისტროს მიტოვებულ ტერიტორიაზე არსებული დანგრევის პირზე მყოფი შენობა, რომელიც 5 დეკემბრის ქუჩაზე მდებარეობდა. ნაგვისაგან გაასუფთავეს, შეაკეთეს და იქ განათავსეს ახლად შექმნილი მანქან-



ნა-დანადგარები. თვით “ოქსფამმა” მისცათ ხუთი-ათასი ფეხსაცმელის შეკერვის შეკვეთა, რომელიც პირნათლად შეასრულეს და შემკვეთს დროზე ჩააბარეს შეკერილი პროდუქცია. ამ საამქროში 35-მდე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი დაასაქმა ლადომ. ამჟამად საქართველოს თავდაცვის სამინისტრო ედავება ინვალიდებს ამ ტერიტორიის გამო და სთხოვენ მის დატოვებას. ვფიქრობთ, ჯარისკაცები აუცილებლად მოერევიან ინვალიდებს. მათზე ძლიერები ნამდვილად არიან. მიუხედავად ამისა, ის მაინც დაჟინებით იცავს თავის და მისი მეგობრების უფლებებს და ღირსეულადაც. აი, ასეთი კაცია ლადო.

ჩვენ კი განმარტოებით ვზივართ და ვსაუბრობთ. — სიმართლე რომ გითხრა, პრობლემები მქონდა ჩემს თავთან — მეუბნება ლადო. კარჩაკეტილი ვცხოვრობდი. მრცხვენოდა ჩემი თავის. სკოლა რომ დაამთავრეს, ჩემმა კლასელებმა დამპატიჟეს გამოსაშვებ სალამოზე. არ წავედი. არ ვთვლიდი ჩემს თავს საზოგადოებაში გამოსაჩენად. თითქოს პიროვნება არ ვიყავი. თავის დროზე სოფლის ანსაბლში მათთან ერთად ვცეკვავდი, სპორტში ვარჯიშობდი, ერთად ვიცავდით ჩვენი სოფლის ღირსებას რაიონულ თუ სხვა დონის შეჯიბრებებში. ახლა კი ვინ ვარ მე? ასე ვფიქრობდი მაშინ. არავის ვჭირდებოდი, ასე მეგონა. მერე კი დროთა განმავლობაში ეს კომპლექსი მომეხსნა. ამაში ჩემი ფაბრიკა დამეხმარა. ჯერ მასწავლეს, მერე სხვები ჩემგან სწავლობდნენ, ჩემს აზრს ითვალისწინებდნენ, პატივს მცემდნენ, სამსახურში მანინაურებდნენ და ასე ნაბიჯ-ნაბიჯ დამიბრუნდა რწმენა, საკუთარი თავის პატივისცემა. ვიცოდი, რომ ჩემს ფაბრიკას, ესე-იგი საზოგადოებას ვჭირდებოდი და ეს მაძლევდა უდიდეს ძალას.

ზოგიერთი მიეჩნია და ხელგანვდილი ითხოვს დახმარებას. — რათა კაცო, რათა! კი, ფიზიკურად მართლა არ შეგიძლია, მაგრამ გონება ხომ მოგცა ღმერთმა, გაანძრიე ხელი და საქმეც გექნება. დღეს გონება, იდეა ფულია. გაანძრიე თავი და ღმერთიც შეგეწევა. ასეა ეს, ვიცი რასაც ვლაპარაკობ! — მითხრა ლადომ. — მაგრამ, იცი რატომ არის ასე? ჯერ კიდევ ჰგონიათ, რომ სულ სხვებმა უნდა იზრუნონ მათზე. არა ძმაო, ასე არ არის, სხვა დრო დადგა, გაანძრიე ხელი . . . ჩვენ ამ ქვეყანაზე მოვლენილი ვართ გამოსაცდელად. მოსული ვართ საკუთარი მისიით. სხეულია მიწა, სულია ყველაფერი.

ისე შეეჩნია, თქვენ წარმოიდგინეთ, სულ “დაავინყდა” თავის ინვალიდობა. ერთხელ, მშობლიურ სოფელში ჩასვლის დროს მეზობლის ქალმა, რომელიც ეტყობოდა დიდი თავაზიანობით არ გამოირჩეოდა, მის დანახვაზე ხმამაღლა წამოიძახა — ვაიმე, რა კარგი ბიჭი იყო და რას დამსგავსებია ეს საცოდავიო — ლადოს გაეცინა, ალაღად გაეცინა და იქით მოეფერა, მოიკითხა. ცოტა რომ გაიარა და დამორდა იქაურობას, მასთან მოსაუბრე მეზობლის ქალის ხმა მოესმა — საცოდავი ეგ კი არა, შენა ხარ შე მართლა საცოდავო, ვერც კი მიხვდი რა კაცი გელაპარაკებოდაო — და ეზოს კარები ხმაურით მიუხურა ცხვირწინ.



ასეა, ლადომ კარგად იცის, რომ ყველა ერთნაირად ვერ ხედავს, ყველა წისქვილი ერთნაირად ვერ ფეკავს, მაგრამ ის კი კარგად ასწავლა ცხოვრებამ, რომ თუ კაცი კაცად ვარგა არაფერს არ აქვს მნიშვნელობა. მას ძალიან აწუხებს ის, რომ საზოგადოებაში ჯერ კიდევ არსებობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისადმი შეცოდების სინდრომი. რა ცოდვა არისო, იტყვის მავანი და მავანი მათ დანახვაზე. რატომ არის ცოდვა? მერე რა, რომ ინვალიდია. მრავალია მათ შორის ისეთი, როგორც იტყვიან, კლდეს გადააბრუნებს, მუშაკნი და შემოქმედნი. ერთხელ პატრიარქთან ვიყავით სტუმრად — იხსენებს ლადო — იცი როგორ მიგვმართა? — “უფლისგან განსაკუთრებულად ნაკურთხო შვილებოო! — აი ასე მოგვმართა და ყოველთვის ასე მოგვმართავს ჩვენ, ინვალიდებს, სრულიად საქართველოს კათალიკოს პატრიარქი, უწმინდესი და უნეტარესი, ჩვენი ილია II. ისე ამაყად და სიხარულით წარმოთქვა ბოლო სიტყვები, კარგად ჩანდა რა ადგილი ეკავა უწმინდესსა და უნეტარესს მის გულში. ლადოს ოჯახიც მორწმუნეა, ქრისტეს რჯულს მისდევს და ბედნიერია ამით. მისი ბიჭი, შოთა, რომელიც ამჟამად სკოლაში სწავლობს, სამების ტაძრის სტიქაროსანია და სასულიერო განათლებაზე ოცნებობს.

მხოლოდ ერთი სათხოვარი აქვს ლადოს. — მისი ფეხსაცმლის საამქრო, ერთადერთი საწარმოა სადაც 100% შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი შრომობს და მაღალხარისხოვან პროდუქციას უშვებს. მაგრამ არ აქვთ შეკვეთა და გასაღების ბაზა. ამიტომ, ამ ხალხის სახელით სთხოვს იმ ბიზნესმენებს, რომლებიც ქველმოქმედებისათვის ფეხსაცმელებს ყიდულობენ მიუსაფარი ბავშვებისათვის, სკოლა-ინტერნატებისათვის, ან ინვალიდთა სახლებისათვის. შეუკვეთონ მათ ფეხსაცმლის შეკერვა. ამით ბიზნესმენები ორ საქმეს გააკეთებენ. აქეთ ინვალიდებს დაასაქმებენ, რომლებიც ხელფასს აიღებენ და ოჯახებს არჩენენ, იქით კიდევ გამოშვებულ პროდუქციას თვითონ დაარიგებენ მათთვის, ვისთვისაც შეუკვეთეს ეს ფეხსაცმელი. ასევე სთხოვს დედაქალაქის ხელმძღვანელობას — შუამდგომლობა გაუწიოს იმ ორგანიზაციებთან, რომლებსაც თავიანთი მუშა-მოსამსახურეებისათვის სპეციალური ფეხსაცმელი ესაჭიროებათ, როგორცაა თბილისის მეტროპოლიტენი, ქალაქის დასუფთავების სამსახური და ა.შ. შეუკვეთონ მათთვის საჭირო სპეციალური ფეხსაცმელი, რომელსაც დროზე და მაღალხარისხიანად შეუკერავენ.

სამკურნალო ტანვარჯიში ბავშვთა ცერებრული დამბლის დროს

მარინე კვირიკაშვილი

ცხოვრების პირველი წელი ყველაზე საპასუხისმგებლო პერიოდია ბავშვის განვითარებისათვის. ამ პერიოდში ის ეუფლება მოძრაობის ფართო პროგრამას: მაგალითად 1.5-2 თვის ბავშვს შეუძლია თავის დაჭერა; 3-4 თვისას შეუძლია ზურგზე წოლიდან გვერდზე და შემდეგ მუცელზე გადაბრუნება; 4-6 თვისას შეუძლია ჯდომა ხელის ნახმარებით; 7-9 თვისას — შეუძლია მუხლებზე დგომა, შემდეგ საყრდენის გამოყენებით ფეხზე დგომა; 9-12 თვისას შეუძლია ფეხზე დგომა, პირველი ნაბიჯების გადადგმა, დაცემის შემდეგ ნამოდგომა. მაგრამ იმ ბავშვებს, რომლებსაც გააჩნიათ პერინატალური ენცეფალოპათია, ბავშვთა ცერებრული დამბლა (ბცდ) დარღვეული აქვთ მოტორული უნარები და დამოუკიდებლად მოძრაობითი ჩვევებისა და უნარების ათვისება არ შეუძლიათ და მათი მომავალი დიდად არის დამოკიდებული მათ მშობლებზე, იმაზე, თუ რამდენად ენერგიულად და მტკიცედ მოჰკიდებენ ხელს მკურნალი ექიმის რჩევებისა და დანიშნულების შესრულებას. ამიტომ, დადგინდება თუ არა ბცდ-ს დიაგნოზი, რომლის დადგენაც ძალიან ძნელია 3-4 თვის ასაკში, უნდა დავინყოთ მოქმედება.

სამკურნალო პრეპარატების მიღების, ორთოპედიული რეჟიმის, მასაჟის ჩატარების და ამ გარდა ბავშვისათვის აუცილებლად საჭიროა “ნერვულ-კუნთური აღზრდა”, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მას აუცილებლად უნდა ჩაუტარდეს სამკურნალო ტანვარჯიში. ასეთი ვარჯიშებისათვის თქვენ აუცილებლად დაგჭირდებათ მაგიდა რბილი საფენით, სხვადასხვა ზომის ბალიშები, რეზინისა და პლასტიკის ხმოვანი სათამაშოები, გასაბერი ბურთები, სხვადასხვა ფორმისა და ზომის გასაბერი დამხმარე ნივთები. კარგი იქნება თუ მაგიდის წინ დაამაგრებთ დიდ სარკეს, სადაც ბავშვი დაინახავს თავის თავს და გარშემო მყოფ ადამიანებს.

სამკურნალო ტანვარჯიშის ჩატარების პროცესში სისტემატიურად ელაპარაკეთ ბავშვს. ეცადეთ, რომ მან თავი მოაბრუნოს სარკისაკენ, დააკვირდეს ხმოვანი სათამაშოების გადაადგილებას. ყურადღებით დააკვირდით მის ყოველ მოძრაობას, რეაქციას და მოქმედებას. თუ ის პროტესტს აცხადებს, ყვირის ან ტირის, შეწყვიტეთ მეცადინეობა, დაწყნარეთ და შემდეგ ეცადეთ ყველაფერი დაიწყოთ თავიდან.

ვარჯიში მაგიდაზე

1. სანყისი მდგომარეობა (ს.მ.)— ბავშვი წევს ზურგზე. ერთი ხელით მისი თავი დავხაროთ მკერდზე, მეორე ხელითი მკერდზე მიაჭირეთ მისი მუხლი და რამოდენიმეჯერ შეარხეთ მარცხნივ და მარჯვნივ.

2. ს.მ.—იგივე. ხელებით გვიჭირავს რა ბავშვის კანჭები ერთდროულად და მორიგეობით მოვხაროთ და გაავალოთ ორივე ფეხი. შემდეგ კუნთები მოვადუნოთ მსუბუქი დაქნევით (რხეევებით).

3. ს.მ. იგივე. მარჯვენა ხელით დაიჭირეთ ბავშვის მარცხენა ფეხის კანჭი, ხოლო მარცხენა ხელით — მარჯვენა, ერთდროულად ან რიგრიგობით მსუბუქი დაქნევებით მოადუნეთ ფეხის კუნთები. ამის შემდეგ მარჯვენა ფეხი გეჭიროთ გამართული, ხოლო მარცხენა მოხრილი, მთლიანი ბრუნით გადაატრიალეთ ბავშვი მარჯვნივ მუცელზე. იგივე მოძრაობებით შესრულდეს

მარცხნივ ბრუნით.

4.ს.მ. ბავშვი წევს მუცელზე. მის მკერდის ქვეშ ამოუდეთ რბილი ბალიში ისე, რომ მისი ხელები იყოს თავისუფალი. ბავშვის ფეხები დაიჭირეთ მუხლების ქვემოდან და მსუბუქი ქნევებით მოადუნეთ: გამოიწვიეთ ხოხვის სურვილი. საყრდენად ტერფების ქვეშ ამოუდეთ თქვენი ხელები და რიგრიგობით ფეხები მოხარეთ და გაშალეთ.

მეცადინეობა გასაბერ მუთაქაზე

1.ს.მ — ბავშვი წევს სიგრძე-სიგანეზე მუცლით მუთაქაზე. ხელში გვიჭირავს მისი ბარძაყი ან წვივი და თანაბრად ვანვებით ორივე ფეხზე ან ვაძლიერებთ დაწოლას ხან ერთ, ხან მეორე ფეხზე შემდეგ მთელი ტანით ნელა გადავავაროთ წინ და უკან. ამასთან ერთად, ბავშვი ეყრდნობა მაგიდას, ან ცდილობს ნელში გაღუნვას.

2.ს.მ.— იგივე. ერთი ხელით ბავშვს ვიკავებთ მკერდის ქვემოდან, ნელა ნამოვნვით და დავუშვებთ იმ ანგარიშით, რომ მან მოასწროს მაგიდაზე ხელებით დაყრდნობა.

3. ს.მ.— იგივე. ერთი ხელით გვიჭირავს ბავშვის კანჭი ქვემოდან, მისი კუნთები მოვადუნოთ თქვენთვის ცნობილი ბერტყვის მეთოდით. მოვხა-



როტ მუხლში და გადავნიოთ მარჯვნივ. მეორე ხელით გვიჭირავს მეორე ფეხი გამართულ მდგომარეობაში. ნელა გადავაბრუნოთ ბავშვი ჯერ მარჯვნივ, თანდათან გავაგრძელოთ მოძრაობა საათის ისრის მიმართულებით. გადავაბრუნოთ ზურგზე, შემდეგ კი მუცელზე. იგივე გაკეთდეს სხვა მიმართულებით.



6.სმ. ბავშვი დგას მუხლებზე პირითმუთაქისკენ. ხელებითეგრძელობა მუთაქას. ხელით დავხაროთ მისი თავი და შევატრიალოთ სხვადასხვა მხარეს (მიმართულებით) გადახობდეს მუთაქაზე;

-ორივე ხელების აწევის შემდეგ ვარდება წინ მუთაქაზე ხელების ყრდნობით;

-დავაჯინოთ ქუსლებზე და დავაყენოთ მუხლებზე;

7.სმ. ბავშვი ზის მუთაქაზე ფეხის გადაბიჯებით. მისი მუხლები გვიჭირავს ხელებით და ტერფებით ისე ვაფიქსირებთ, რომ მან ვერ შეძლოს ფეხის თითებით ადგომა. ნახალისეთ და ისე ადგეს, რომ გააკეთოს ზამბარისებური მოძრაობა.

-ერთი ხელით დაიჭირეთ ბავშვი, მეორე ხელით რბილად და რიტმულად დააჭირეთ მუთაქის სხვადასხვა ადგილზე და შექმენით მისი განსაზღვრული რხევა ვერტიკალური მიმართულებით. ამ დროს ბავშვმა უნდა შეინარჩუნოს წონასწორობა ან ადგეს და დაჯდეს მუთაქაზე ხელების დახმარებით ან მის გარეშე.

4. ს.მ.— იგივე. თანდათანობით გავაგოროთ უკან მუთაქა მაგიდის პირამდე მანამდე, სანამ ბავშვის ფეხები და ტანი ჩამოეკიდება თავისუფლად (ამ დროს ბავშვი გვიჭირავს ხელებით მხრებიდან) და წინ მანამდე, სანამ ის არ შეძლებს მაგიდაზე ხელების დაყრდნობას

5.სმ.-იგივე. ერთ ხელით ბავშვს ვიკავებთ წელის არეში, მეორეს რბილად და თანაბრად ვანვებთ მუთაქის სხვადასხვა ადგილებზე და ამით ვქმნით მის რხევას (ამ დროს ბავშვი იღებს სხვადასხვა მდგომარეობას-წარმოინევა, შებრუნდება, აბრუნებს თავს, სწევს ხელებს.

ალექს ზანარდის გმირობა

თუ თვალს ადევნებთ ავტოშეჯიბრს, მაშინ ალექს ზანარდის სახელი შესაძლებელია თქვენთვის ცნობილი იყოს. კარას ჩემპიონმა, ფორმულა 1-ს პილოტმა ალექს ზანარდიმ გერმანიის გრანპრის დროს ლაუზენ-ცრინგის ტრეკზე განიცადა საშინელი ავტოკატასტროფა და ამპუტაციის შედეგად დაკარგა ორივე ფეხი.

მან რამოდენიმე წლის შემდეგ ისევ დაიწყო გამოსვლა ავტორბოლაში. ამჟამად სპეციალური პროტეზებით გამოდის ძარიანი ავტომანქანების რბოლაში და ითვლება WCC-ის ჩემპიონატის ერთ-ერთ უსწრაფეს პილოტად.

საზღვარი არ აქვს ამ ადამიანის გმირობას. ალექსი გამოვიდა მონცეს ტრეკზე BMW HP2 მოტოციკლით! ეს შესაძლებელი გახდა იტალიური ჟურნალი Riders Magazine-ს და ინვალიდების მოთხოვნებებზე სპეციალიზებული ფირმის დახმარებით. ამ მოტოციკლზე დააყენეს სპეციალური Guidosimplex-ის სისტემა, რომელიც იძლეოდა სიჩქარის გადაცემისა და მუხრუჭების ხელით მართვის საშუალებას. ამ მანქანაზე ზანარდიმ აჩვენა იმ მრავალ პილოტზე უკეთესი დრო, რომლებსაც გააჩნდათ ორივე მართელი ფეხები.

“მინდა მაგლობა მოვუხადო ზემოთ ხსენებულ ჟურნალ Riders Magazine-ს და სპეციალიზებულ ფირმას, რომლებმაც საშუალება მომცეს კიდევ ერთხელ განმეცადა პილოტირების საოცრად სასიამოვნო აღმადგენის გრძობა., თუ ასეთი განცდა მივიღე BMW HP2 მოტოციკლით, წარმოიდგინეთ რა შეიძლება გაკეთდეს S1000RR-ით?” თქვა ალექსი ზანარდიმ.

მისმა სპორტულმა გმირობამ მრავალი აღიარება მოუტანა. 2004 წელს იტალიის პრეზიდენტმა დააჯილდოვა ორდენით იტალიის რესპუბლიკის წინაშე დამსახურებისათვის. 2005 წელს დააჯილდოვეს მსოფლიოში ყველაზე საპატიო პრიზად (სპორტული “ოსკარი”) აღიარებული “ლაურეუსის” პრიზით — ნომინაციაში “ მსოფლიო სპორტში დაბრუნებისათვის”. იგი ეწევა აქტიურ საზოგადოებრივ მოღვაწეობას ინვალიდთა უფლებების დაცვისა და მათი დახმარების მიმართულებით.

ინფორმაციის წყარო <http://auto.mail.ru/artikle.html?ad=30406>



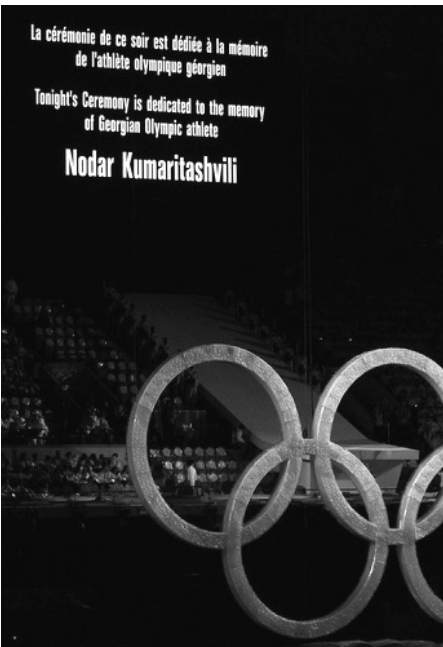
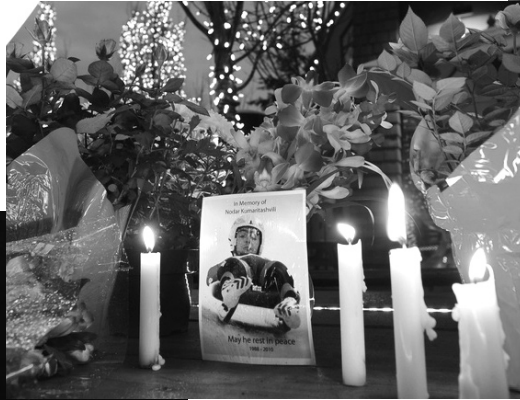
ტრაგედია ვანკუვერში

ვანკუვერის ზამთრის საერთაშორისო ოლიმპიური თამაშების საზეიმო გახსნის წინ, ვარჯიშის დროს საციგაო ტრასაზე დაშვებისას ტრაგიკულად დაიღუპა ქართველი ოლიმპიელი ნოდარ ქუმარიტაშვილი.

მთელი ოლიმპიური სამყარო შეძრა მისმა ტრაგიკულმა დაღუპვამ. მგლოვიარე საქართველოს დელეგაციას გულწრფელ სამძიმარს უცხადებდა მონაწილე ქვეყნების დელეგაციები. ოლიმპიური თამაშების გახსნის ცერემონიაზე საქართველოს დელეგაციას გლოვის ნიშნად შავბაბთიანი დახრილი ეროვნული დროშა მოჰქონდა. დელეგაციის ყველა წევრს კი შავი საყელო და ხელზე შავი სამ-



კლაური ეკეთა. ოლიმპიურმა სტადიონმა ფეხზე ამდგარი ნუთიერი დუმილით პატივი მიაგო მის ხსოვნას. ჩაბნელებული სტადიონის უზარმაზარ ტაბლოზე აკიაფებული ასოებით უკანასკნელად დაინერა მისი სახელი და გვარი. ნოდარის საპატივცემლოდ ვანკუვერის ერთ-ერთ ყველაზე თვალსაჩინო ადგილზე მოეწყო მისი მემორიალი, რომელიც ყვავილებით შეამკო უამრავმა ადამიანმა.



იმედია ობიექტურად წარმართება გამოძიება და ნათელს მოჰფენს ყველაფერს, რომელიც დაინყო ჩვენი ოლიმპიელის ტრაგიკული დაღუპვის წარმომშობი მიზეზების დადგენის მიზნით.

ჟურნალ „იმედი“-ის რედაქცია სამძიმარს უცხადებს ოჯახსა და საქართველოს ეროვნულ ოლიმპიურ კომიტეტს ნოდარ ქუმარიტაშვილის ტრაგიკულად დაღუპვის გამო.



ერთნაირი სტიპენდიები ჟურნალისტებისთვის

ჟურნალისტებს მთელი მსოფლიოს მასშტაბით საშუალება ეძლევათ განაცხადი გააკეთონ როზალინ კარტერის სტიპენდიაზე (Rosalynn Carter Fellowship). სტიპენდია გადაეცემა ჟურნალისტებს, რომლებიც აშუქებენ ფსიქიკური ჯანმრთელობის ან ფსიქიკურ დაავადებებთან დაკავშირებულ საკითხებს. 2010-2011 წლის სტიპენდიებისთვის განაცხადების მიღების ბოლო ვადაა მიმდინარე წლის 19 აპრილი.

ჟურნალისტებს უნდა გააჩნდეთ მინიმუმ 3-წლიანი გამოცდილება ახალი ამბების წარმოებაში. თემები შეზღუდული არ არის - გასული წლების სტიპენდიენტებმა ჩაატარეს ფსიქიკური დაავადებების დემოგრაფიული ანალიზი, გააშუქეს ფსიქიკური დაავადებების მკურნალობასთან დაკავშირებული პრობლემები.

სტიპენდიანტებს შეუძლიათ საკუთარი პროექტები თავისუფალი გრაფიკის მიხედვით მთელი წლის განმავლობაში დაგეგმონ. გამარჯვებული სტიპენდიანტები პროექტის მიმდინარეობის დროს ორჯერ ეწვევიან კარტერის ცენტრს ატლანტაში (ჯორჯია, აშშ). მგზავრობის ხარჯები ანაზღაურდება ორგანიზატორის მიერ. სასტიპენდიო წელი დაიწყება 2010 წლის სექტემბერში.

სასტიპენდიო პროგრამის შესახებ დამატებითი ინფორმაცია იხილეთ: http://www.cartercenter.org/health/mental_health/fellowships/fellowship... [2].

განაცხადის გაკეთებასთან დაკავშირებით ინფორმაციის მისაღებად იხილეთ: http://www.cartercenter.org/health/mental_health/fellowships/index.html [3].

media.ge

ზაალ სულაკაურის ხატვის გაკვეთილი

მიხეილ მიქიაშვილი

ამა წლის 3 თებერვალს, საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის ეგიდით ქ. თბილისის № 200 საჯარო სკოლა-პანსიონში, ზაალ სულაკაურმა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს ჩაუტარა ხატვის გაკვეთილი. გაკვეთილში მონაწილეობას იღებდა 30-მდე ბავშვი და დამხმარე პარტნიორები, რომლებიც ბავშვებს ეხმარებოდნენ ხატვაში. ამასთან დაკავშირებით გავესაუბრე ლონისძიების ორგანიზატორს ლაშა გოციერელს.

— მართალია სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი სპორტული ორგანიზაციაა და სპორტის საშუალებით ცდილობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების ფიზიკურ რეაბილიტაციას და ინტეგრაციას საზოგადოებაში, მაგრამ ასევე გვინდოდა სხვა სფეროშიც გვემოვა ისეთი გზები, რომლის მეშვეობითაც მოხდებოდა მათი შესაძლებლობების განვითარება და წარმოჩენა. ამისათვის ჩვენ ავირჩიეთ ხელოვნება, კერძოდ ხატვა, დასახატავ თემად არჩეულ იქნა სპორტი და ამის გარშემო შეიქმნა ნახატები. ზაალ სულაკაურმა მეგობრობა აღუთქვა საქართველოს სპეციალურ ოლიმპიურ კომიტეტს და განაცხადა, რომ მომავალშიც ჩაუტარებს ბავშვებს ხატვის გაკვეთილებს.

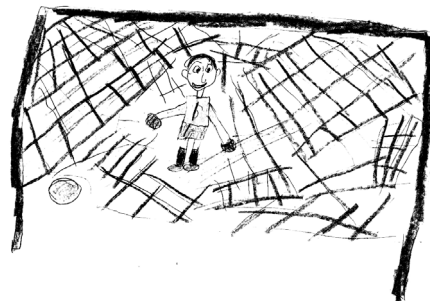
დიდი სურვილი გვაქვს, რომ მომავალში არამარტო ხატვის, არამედ მუსიკის, სიმღერის და ცეკვის გაკვეთილები ჩატარდეს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისათვის, რომელსაც ჩვენ აუცილებლად განვახორციელებთ, აღნიშნა ლაშა გოციერელმა.



გომიერ ზაქარაიშვილი



მიხეილ მიქიაშვილი



**საქართველოს კანონი
შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური დაცვის შესახებ**

თავი V

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა შრომა

მუხლი 21. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა შრომის უზღუდვის რეალიზაცია

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს, თავიანთი შემოქმედებითი და სანარმოო შესაძლებლობების რეალიზაციის მიზნით და რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამის შესაბამისად, უფლება აქვთ იმუშაონ შრომის ჩვეულებრივი პირობების სანარმოებში, დაწესებულებებსა და ორგანიზაციებში საკუთრებისა და მეურნეობის ფორმის მიუხედავად, სპეციალიზებულ სანარმოებში, საამქროებსა და უბნებზე, სადაც გამოიყენება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა შრომა, აგრეთვე ენეოდნენ კანონით ნებადართულ ინდივიდუალურ და სხვა სახის შრომით საქმიანობას. დაუშვებელია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირისათვის შრომითი ხელშეკრულების დადებაზე ან სამსახურებრივ დანიშნულებაზე უარის თქმა, ადმინისტრაციის ინიციატივით მისი დათხოვნა ან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირის თანხმობის გარეშე სხვა სამუშაოზე გადაყვანა მისი შეზღუდული შესაძლებლობის მოტივით, გარდა იმ შემთხვევებისა, როცა სამედიცინო-სოციალური ექსპერტიზის დასკვნით მის ჯანმრთელობას ვნებს პროფესიული მოვალეობის შესრულება ან საშიშროება ექმნება სხვა პირთა ჯანმრთელობასა და შრომის უსაფრთხოებას.

მუხლი 22. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა შრომის პირობები

1. სანარმოებში, დაწესებულებებსა და ორგანიზაციებში დასაქმებულ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამის შესაბამისად იქმნება შრომის სათანადო პირობები.
2. კოლექტიური და ინდივიდუალური შრომითი ხელშეკრულებებით დადგენილი შრომის პირობები, მათ შორის შრომის ანაზღაურება, სამუშაო და დასვენების დროის რეჟიმი, წლიური და დამატებითი შვებულებების ხანგრძლივობა არ უნდა აუარესებდეს ან ზღუდავდეს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა მდგომარეობასა და უფლებებს სხვა მუშაკებთან შედარებით.
3. სახელმწიფო ხელისუფლების უმაღლესი, ადგილობრივი თვითმმართველობისა და მმართველობის ორგანოები ეხმარებიან შინ ან ინდივიდუალურად მომუშავე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს აღნიშნული საქმიანობისათვის არასაცხოვრებელი შენობების გამოყოფაში, ნედლეულის შეძენასა და პროდუქციის გასაღებაში.
4. შრომითი დასახიჩრებით ან პროფესიული დაავადებით შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირად ცნობილ მოქალაქეებს მიყენებულ ზარალს უნაზღაურებენ ბრალეული სანარმოები, ორგანიზაციები (საკუთრების და მეურნეობის ფორმის მიუხედავად) საქართველოს კანონმდებლობით გათვალისწინებული წესით.

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

მუხლი 23. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა მომვლელების შეღავათები და უპირატესობანი

ოჯახის წევრს ან გარეშე პირთ, რომლებიც უვლიან პირველი ჯგუფის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს, სანარმოებში, დაწესებულებებსა და ორგანიზაციებში აქვთ შეღავათები (სამუშაო დროის, დასვენების, შვებულების და სხვა) საქართველოს კანონმდებლობით განსაზღვრული წესით.

თავი VI

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური დახმარება

მუხლი 24. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური დახმარება, სოციალური დახმარების სახეობანი

1. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს სოციალურად ეხმარებიან როგორც ფინანსებით (პენსია, დახმარება და სხვა), ისე ტექნიკური და სხვა საშუალებებით, მათ შორის, უზრუნველყოფენ ავტომობილებით, სავარძელ-ეტლებით, საპროთეზო-ორთოპედიული ნაკეთობებით, სპეციალური შრიფტის ნაბეჭდი გამოცემებით, ხმის გამაძლიერებელი აპარატურით და სიგნალიზაციით, აგრეთვე სამედიცინო, სოციალური და პროფესიული რეაბილიტაციის განხორციელებითა და საყოფაცხოვრებო მომსახურებით.



2. ყველა მკვეთრად გამოხატული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირსა და მხედველობის გამო მნიშვნელოვნად გამოხატული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს შრომითი საქმიანობის პერიოდში უნარჩუნდება შესაძლებლობის შეზღუდვის შესაბამისი სტატუსით მინიჭებული პენსია.

3. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პენსიებითა და დახმარებებით უზრუნველყოფის წესი განისაზღვრება საპენსიო და სოციალური დაზღვევის კანონმდებლობით.

4. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სამკურნალო, ტექნიკური და სხვა საშუალებებით უზრუნველყოფა, აგრეთვე საყოფაცხოვრებო მომსახურება ხორციელდება უფასოდ ან შეღავათიანი პირობებით საქართველოს კანონმდებლობით დადგენილი წესით.

საქართველოს 2004 წლის 29 დეკემბრის კანონი №934 - სსმ I, 2005 წ., №4, მუხ. 17

მუხლი 25. შიდაგარეული უსაფრთხოების მქონე პირთა უზრუნველყოფა ტექნიკური და სხვა საშუალებებით

1. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უზრუნველყოფა ტექნიკური და სხვა საშუალებებით ხდება რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამის შესაბამისად, უფასოდ ან შეღავათიანი პირობებით.

2. თუ სახელმწიფო ორგანოებს არ შეუძლიათ მისცენ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამით გათვალისწინებული ტექნიკური ან სხვა საშუალებანი, ან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებმა იგი შეიძინეს საკუთარი სახსრებით, მათ ეძლევათ კომპენსაცია საქართველოს კანონმდებლობით დადგენილი წესით.

მუხლი 26. შინ მომსახურება, შიდაგარეული უსაფრთხოების მქონე პირთა სოციალური დახმარების სტაციონარული დაწესებულებაში

1. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს, რომლებსაც მომვლელი ან დამხმარე სჭირდებათ, სოციალური მომსახურების ორგანოები უნიშნავენ სამედიცინო და საყოფაცხოვრებო მომსახურებას ბინაზე ან სტაციონარულ დაწესებულებაში.

2. სახელმწიფო ხელს უწყობს სოციალური დახმარების სტაციონარული დაწესებულებების ქსელის განვითარებას იმ კატეგორიის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის, რომლებსაც ესაჭიროებათ მომვლელი.

მუხლი 27. პანსიონატებსა და სოციალური დახმარების სხვა სტაციონარულ დაწესებულებებში მყოფ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებები

1. სახელმწიფო საცხოვრებელი ფართობით უზრუნველყოფს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამის შესაბამისად და მათი სურვილის გათვალისწინებით. პანსიონატებში ან სოციალური დახმარების სხვა სტაციონარულ დაწესებულებებში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის შექმნილმა პირობებმა უნდა უზრუნველყონ მათი უფლებებისა და კანონიერი ინტერესების რეალიზაცია.

2. თუ სარეაბილიტაციო ღონისძიებების შედეგად საჭირო აღარ არის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ყოფნა პანსიონატში ან სოციალური დახმარების სხვა სტაციონარულ დაწესებულებაში, ხელისუფლების უმაღლესი, ადგილობრივი თვითმმართველობისა და მმართველობის ორგანოები მათ უზრუნველყოფენ საცხოვრებელი ფართობით, მათ შორის ობოლ ან მშობლების მზრუნველობას მოკლებულ ამ კატეგორიის ბავშვებს - სრულწლოვანების მიღწევის შემდეგ, მოქმედი კანონმდებლობის შესაბამისად.

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

მუხლი 28. შიდაგარეული უსაფრთხოების მქონე პირთა სოციალური დახმარების სახელმწიფო ორგანოები

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს სოციალურ დახმარებას უწევენ სახელმწიფო ორგანოები საქართველოს კანონმდებლობის შესაბამისად სამედიცინო-სოციალური ექსპერტიზის სამსახურების (სამედიცინო-სოციალური ექსპერტიზის კომისიები, საექიმო-საკონსულტაციო კომისიები, სპეციალიზებული საექსპერტო სამსახურები) დასკვნის საფუძველზე.

მუხლი 29. სოციალური დახმარების დაზინანების წესები

1. სოციალური დახმარება ხორციელდება ცენტრალური და ადგილობრივი ბიუჯეტების სახსრებით, აგრეთვე ორგანიზაციათა და მოქალაქეთა ნებაყოფლობითი შენატანებით.

2. ის საწარმოები, დაწესებულებები და ორგანიზაციები, რომლებიც სოციალური დახმარების

ლონისძიებებს აფინანსებენ, იბეგრებიან შეღავათიანი პირობებით საქართველოს კანონმდებლობით განსაზღვრული წესით.

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

თავი VII

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის სპორტის შესაფერის სახეობათა დანერგვა და განვითარება

მუხლი 30. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის სპორტის შესაფერის სახეობათა დანერგვა და განვითარება

შესაბამისი სახელმწიფო ორგანოები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საზოგადოებრივ ორგანიზაციებთან, აგრეთვე სხვა დაინტერესებულ იურიდიულ და ფიზიკურ პირებთან ერთად, უზრუნველყოფენ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის სპორტის შესაფერის სახეობათა დანერგვასა და განვითარებას.

თავი VIII

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საზოგადოებრივი გაერთიანებები

მუხლი 31. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საზოგადოებრივი გაერთიანებების შემწისა და საქმიანობის სამართლებრივი საფუძვლები

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებსა და მათ წარმომადგენლებს უფლება აქვთ საკუთარი უფლებებისა და ინტერესების დაცვის, თანადგომისა და მომსახურების მიზნით შექმნან საზოგადოებრივი გაერთიანებები, მათ შორის, სხვადასხვა არასამეწარმეო (არაკომერციული) იურიდიული პირები საქართველოს კანონმდებლობით განსაზღვრული წესით.

საქართველოს 2006 წლის 14 დეკემბრის კანონი №3976 - სსმ I, 2006წ., №48, მუხ. 344

მუხლი 32. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისა და მათ მიერ შემწილი საზოგადოებრივი გაერთიანებისათვის განკუთვნილი ღონისძიებები

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისა და მათ მიერ შექმნილ საზოგადოებრივ გაერთიანებათა სოციალური ინტეგრაციისა და განვითარების მხარდასაჭერად სახელმწიფო ახორციელებს ეკონომიკური ხასიათის ღონისძიებებს (სესხები, გადასახადებისაგან გათავისუფლება, მიზნობრივი სუბსიდიები, სპეციალური ფონდები და ა.შ.). აღნიშნული ეკონომიკური ღონისძიებების გამოყენების წესი, პირობები და ოდენობა განისაზღვრება საქართველოს კანონმდებლობით.

საქართველოს 1997 წლის 13 ივნისის კანონი №768 - პარლამენტის უწყებანი, 1997წ., №32, გვ. 9

საქართველოს 2001 წლის 20 ივნისის კანონი №972 - სსმ. 2001წ., №22, მუხ. 81

თავი IX

გარდამავალი დებულება[2]

მუხლი 33. გარდამავალი დებულება

ეთხოვოს აღმასრულებელი ხელისუფლების დაწესებულებებს ყველა კანონქვემდებარე აქტში სიტყვა „ინვალისი“ შეცვალონ სიტყვებით „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი“.

საქართველოს პარლამენტის თავმჯდომარე - სახელმწიფოს მეთაური ედუარდ შევარდნაძე საქართველოს პარლამენტის სპიკერი ვახტანგ გოგუაძე .თბილისი, 1995 წლის 14 ივნისი. №756-III შეტანილი ცვლილებები:

1. საქართველოს 1997 წლის 13 ივნისის კანონი №768 - პარლამენტის უწყებანი, 1997წ., №32, გვ. 9
2. საქართველოს 1997 წლის 16 ოქტომბრის კანონი №959 პარლამენტის უწყებანი, 1997 წ., №44, გვ. 68
3. საქართველოს 2001 წლის 20 ივნისის კანონი №972 - სსმ. 2001წ., №22, მუხ. 81
4. საქართველოს 2004 წლის 29 დეკემბრის კანონი №934 - სსმ I, 2005 წ., №4, მუხ. 17
5. საქართველოს 2006 წლის 14 დეკემბრის კანონი №3976 - სსმ I, 2006წ., №48, მუხ. 344

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

[2] - საქართველოს 2001 წლის 20 ივნისის კანონი №972 - სსმ. 2001წ., №22, მუხ. 81

პიზაიკა

ყველაზე უდიდესი

ოდესღაც ეგვიპტის პირამიდებს უდიდეს არქიტექტურულ ნაგებობად თვლიდნენ, მაგრამ ყველაზე დიდ არქიტექტურულ ძეგლად ითვლება ე.წ. "ჩინეთის დიდი კედელი" (ჩინურად "ვან-ლი-ჩან-ჩენი" ე.ი. 10 000 ლი სიგრძისა).

ამ კედლის მშენებლობა დაიწყო მე-3 საუკუნის დამლევს ჩვენს წელთაღრიცხვამდე ჩინეთის გამაერთიანებლის, იმპერატორ ცინ შინ-ხუან-დის დროს ჩინეთის საზღვრების დასაცავად.

კედლის მშენებლობა (ჩრდილო ნაწილი) მხოლოდ ჩვენი წელთაღრიცხვის XV საუკუნეში დამთავრდა. ამ კედლის სიგრძე დაახლოებით 2 500 კილომეტრს უდრის, სიმაღლე-10 მეტრს. ყოველი 200-250 მეტრის შემდეგ კედელზე აშენებულია საყარაულო კოშკი. კოშკების საერთო რიცხვი 10 000 აღწევს.

ვიტამინები

ვიტამინები ისეთი საკვები ნივთიერებებია, რომლებიც კვების პროდუქტებში მცირე რაოდენობით შედიან, მაგრამ ადამიანის ჯანმრთელობისათვის იმდენად მნიშვნელოვანი არიან, რომ მათ გარეშე შეუძლებელია სიცოცხლის შენარჩუნება. ამიტომაც ეწოდა მათ ვიტამინები ("ვიტა") ლათინურად "სიცოცხლეს" ნიშნავს.

მეცნიერული გამოკვლევებით საკვებ პროდუქტებში აღმოჩენილია სხვადასხვა ვიტამინები, რომლებსაც ეწოდა ლათინური ანბანის პირველი ასოების სახელწოდებები. A, B, C, D და ა.შ.

ვიტამინური საკვებით კვება აუცილებელია ყველა ადამიანისათვის, მაგრამ ეს განსაკუთრებით აუცილებელია მოზარდი ორგანიზმისათვის. როდესაც ადამიანი მოკლებულია ვიტამინებით მდიდარ საკვებს, ის სუსტდება და უძლურდება. ასეთ მდგომარეობას ავიტამინური მდგომარეობა ეწოდება.

ადამიანის ორგანიზმის მოთხოვნილება ვიტამინებზე განისაზღვრება გარემოთი, კლიმატური პირობებით, კვების ხარისხით და თვით ადამიანის მუშაობის რეჟიმით.

ვიტამინებზე დიდი მოთხოვნილება აქვს მძიმე ავადმყოფობა გადატანილ ადამიანებს, მეძუძურ დედებს და ორსულ ქალებს.

ბუნებრივი სამზარეულო

აღმოსავლეთ ალჟირის მთებში ერთ-ერთი სოფლის მცხოვრებთ საჭმლის დასამზადებლად არ სჭირდებათ შუშა და ღუმელი. ისინი სარგებლობენ ბუნებრივი სამზარეულოთი. ქვის უზარმაზარ "ქვაბში" თუხთუხებს ცხელი წყალი. საკმარისია მასში ჩაუშვათ ბალახებისაგან დანული ბადე უმი ხორციით, რომ რამოდენიმე წუთის შემდეგ მოხარშული და თვით დამარილებული ხორცი მზადაა. საქმე იმაშია, რომ ჰამამ მუსკუტინის ცხელი წყაროს წყალი შეიცავს ქლორიანი ნატრიუმის (სუფრის მარილის) ხსნარს, ხოლო მისი ტემპერატურე პლუს 90-95 გრადუსს უდრის. ბუნებამ იზრუნა სამზარეულოს სათანადო გაფორმებაზეც. "ქვაბის" კედლები დაფარულია თეთრი ფერის მარილის ნალექით.

60 ვაგონი ხე-ტყე ერთი ხისაგან

ეს მცენარეა გიგანტური საქვოია, ანუ ამომონტის ხე. მისი სიმაღლე 120 მეტრს აღწევას. ცნობილია 2 და 3 ათასი წლის ხეებიც კი.

საქვოიას უდიდესი წონა 1000 ტონაა. მისგან მიღებული დახერხილი მასალის გადასაზიდად საჭიროა 60 სატვირთო ვაგონი.

საქვოია პირველ 10 წელს ძალიან ნელა იზრდება, შემდეგ, წელიწადში 40-50 სანტიმეტრს იმატებს; 100 წლის შემდეგ კი მისი დიამეტრი წელიწადში 2-3 სანტიმეტრს მატულობს. ამ ხის მერქანი მსუბუქი და ფხვიერია. ხმარობენ ბოძებად, წყალსადენის მილებისათვის, ფანქრებისათვის და სხვ. ხის ბუნებრივი განახლება არ მიმდინარეობს, ვინაიდან უძველესი გარდამავალი მცენარეთა რიცხვს ეკუთვნის.

საქვოიას სამშობლო ჩრდილო ამერიკაა. ამჟამად ხის ნერგები იმდენად შემცირდა, რომ თავის სამშობლოში (კალიფორნია) ნაკრძალებად არის გამოცხადებული. ევროპაში და ჩვენში იგი წარმოდგენილია მხოლოდ დეკორატიული ნარგავების სახით.

ი 85/18

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

კოალიციის „დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის“
საწარმოში ასეთ ეტლებს ამზადებენ.



ISBN 1987-7161