

იზანი +

ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის



1713
2010

№ 5 (15), მაისი 2010

ნატა, "ტურიზმის განვითარების ცენტრის" დირექტორი:

... "მე მინდა ყველაფერს ვაკეთებდე თვითონ და მიუხედავად იმ დაბრკოლებებისა, რომელსაც ყოველდღიურად ვაწყდები, მე ეს გამომდის"...



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

სარქაშაძეთი საბჭო
თეიმურაზ მიქიაშვილი კარლო მუშკუდიანი
მთავარი რედაქტორი
თეიმურაზ მიქიაშვილი ტელ 893335887
გამომცემელი რედაქტორი:
კარლო მუშკუდიანი ტელ.: 897203960
დისკონტაქტი
გიორგი ჯვარციანი
გამომცემელი:
კავშირი „იმედი პლიუსი“
საკონტაქტო ინფორმაცია
ჟურნალი „იმედი+“ ს.ჩიქოვანის ქ.14 ტელ.: + 995(32) 365627 ელ ფოსტა: pr_imediplus@yahoo.com ჟურნალი რეგისტრირებულია საქართველოს იუსტიციის სამინისტროში რეგისტრაციის ნომერი: 01343/12/0726

საჭიროა საერთოდ ინვალიდთა დღე?	2
უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში	
სიცოცხლისათვის	4
რეაბილიტაციის ფიზიკური ფაქტორები	8
ქალ-ვაჟის კოცნის რისკი.....	12
სხვანაირად კარგები	13
სარეაბილიტაციო დამხმარე საშუალებები.....	15
რატი	19
ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში	22
ცესკო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს დაეხმარება	25
შეხვედრა ბრიტანეთის საქველმოქმედო ორგანიზაციასთან	26
საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობისთვის ბრძოლაში დაზარალებულ პირთა პენსია გაიზარდა	27
თქვენ რომელ ჯგუფს მიეკუთვნებით?	27
რა შეუძლია ჩვენს ბავშვებს?.....	28
გონებრივი ვარჯიში აუმჯობესებს ტვინის ჯანმრთელობას.....	28
ეტიკეტის ათი წესი	29
პაროლიმპიური ამბები.....	30
მოზაიკა	32

ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანის პირველ და ბოლო გვერდზე: — ნატა სადრაძე
ფოტოგრაფი: ბესო დარჩია



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.

რეაბილიტაციის გეგმვა

თუ ვინმეს ჩემი პათოსი ზედმეტად პათეტიკურად მოეჩვენება, მოუსმინეთ მზის ნათელის ხილვის ვერ მხილველ ადამიანთა გულიდან გადმოღვრილ ჰანგებს და ეს ეჭვიც გაგიქარწყლდებათ. თქვენ ხომ ძალზე ზერელედ იცნობთ მათ. დააბრუნეთ ისინი თქვენს წიაღში, ანუ, როგორც დღეს იტყვიან, მოახდინეთ მათი ინტეგრაცია. ისინი შებრალებას კი არა, მათი ღირსების აღიარებას საჭიროებენ.

ნოდარ მამაცაშვილი
ფილოლოგიის დოქტორი

საჭიროა საერთოდ ინვალიდთა დღე?

14 ივნისს საქართველოში ინვალიდთა დღე მეორედ აღინიშნება. უნდა ითქვას, რომ მისდამი დამოკიდებულება სრულიად სხვადასხვაა, როგორც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე, ასევე ჯანმრთელ ადამიანებს შორის. თქვენ, ჩემო ბატონო, ხომ არ ჩაფიქრებულხართ იმაზე, თუ რას ნიშნავს ეს დღე პირადად თქვენთვის?

ჯერ კიდევ 19 წლის წინ გაერთიანებული ერების ორგანიზაციამ 3 დეკემბერი ინვალიდთა საერთაშორისო დღედ გამოაცხადა და მისი ძირითადი მიზანი იყო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პრობლემების საზოგადოების ინფორმირებულობა და საზოგადოების დანარჩენ წევრებთან ერთად თანაბარი უფლებებით მათი უზრუნველყოფა.

ამ პრინციპებიდან გამომდინარე, რომელსაც დეკლარირებდა გაერთიანებული ერების ორგანიზაცია, ეს ღონისძიება უფრო გათვალისწინებული იყო არა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის, არამედ, ჩვეულებრივი ადამიანებისათვის, რომლებსაც სრულიად გულწრფელად უკვირთ, როდესაც იგებენ, რომ მსოფლიოში 650 მილიონი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირია, და ამასთან ერთად ისიც აკვირვებთ, რომ (2005 წლის მონაცემებით) საქართველოში 128 500 ინვალიდობის მქონე ადამიანია, აქედან 44 700 ბავშვობიდან ინვალიდი. ხოლო, თუ სტატისტიკას დაუფიქრებთ, ძალიან უკვირთ, როგორ შეიძლება ერთ წელიწადში ბავშვობიდან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა რიცხვი 10 621-ით გაიზარდოს (2004 წელს მათი რიცხვი იყო 34 118, ხოლო 2005 წელს 44 739. საქართველოს ჯანმრთელობის დაცვის და სოც.უზრუნველყოფის სამინისტროს სტატისტიკური მონაცემები. http://www.statistics.ge/_files/georgian/health/12g.xls). თუ საქართველოში ერთი წლის მანძილზე 10 621 ინვალიდობის მქონე ბავშვი იბადება, დავქცეულვართ და ეს არის.

ჩვენს ქვეყანაში ფართო საზოგადოებამ მათ შესახებ პრაქტიკულად არაფერი იცის. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები იშვიათად ჩნდებიან საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში, მათ არ იცნობენ როგორც თანამშრომლებს, ქუჩაშიც კი, არც ისე ხშირად გვხვდებიან. სახელმწიფოს მხრიდან არის მცდელობა მათი დასაქმების და საზოგადოებაში ინტეგრაციის მიმართულებით, მაგრამ ეს მცდელობაა და არა პრობლემის გადაჭრის გზების ძიება.



ხოლო, რაც შეეხება სამოქალაქო საზოგადოებას, როგორც იტყვიან, მათგან სრული დუმილია, თუ არ ჩავთვლით გაზეთ “პრაიმტიმს”, მის მიერ წამოწყებულ მართლაცდა შესანიშნავ ინიციატივას, რომლის მიზანია და განზოგადება არავის სურს.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების უფლებების დაცვისათვის აქტიური მოძრაობა გასული საუკუნის 80-ან წლებში დაიწყო, როდესაც მსოფლიოს მრავალი ქვეყნის პარლამენტებმა იურიდიულ დონეზე განამტკიცეს შეზღუდულ შესაძლებლობებთან თავიანთი მოქალაქეთა უფლებები და ამასთან ძალიან ბევრს მიაღწიეს ამ სფეროში. ამერიკის შეერთებული შტატების ცნობილი აქტი ამერიკელებზე და შეზღუდული შესაძლებლობების შესახებ (Americans with Disabilities Act) არც ისე დიდი ხნის წინათ — 1992 წელს მიიღეს. პოსტსაბჭოურ ქვეყნებში ამ მოძრაობას დიდი ისტორია არ გააჩნია. ჩვენ მივეჩვიეთ დასავლეთისაკენ შურით ყურებას, მაგრამ მიუხედავად ამისა, ძალიან ცოტას ვსწავლობთ მათგან.

იმისათვის, რომ ხელი შეეწყოს ინვალიდების ცხოვრების განვითარებისათვის, ისე როგორც ცხოვრობენ ჩვეულებრივი ადამიანები, გაერომ შემოიღო ინვალიდთა საერთაშორისო დღე. ზუსტად ამისთვის იყო მოწოდებული 14 ივნისის გამოცხადება საქართველოში ინვალიდობის მქონე პირთა დღედ. უნდა ითქვას, რომ ძალიან კეთილშობილური ნაბიჯია და ზუსტად მიესადა-



გება დღევანდელი მოთხოვნილებას, მაგრამ ისიც უნდა ითქვას, რომ ამ დღის ქოლგის ქვეშ მოქცეულ იდეებს არა მარტო დეკლარაცია, არამედ განხორციელება სჭირდება, რომელიც ჩვენ ძალიან გვიჭირს.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები მათ იმიტომ ჰქვიათ, რომ გააჩნიათ სხადასხვა ფორმით ფიზიკური შეზღუდვები, რის გამოც ხშირად აწყდებიან ფსიქოლოგიურ პრობლემებს, რომლებიც თვით დაავადებიდან მომდინარეობს. მათი ცხოვრება დაკავშირებულია მრავალრიცხოვან ბარიერებთან და პრობლემებთან, რომლებიც გამოიხატება განათლების მიღების, შრომითი მოწყობის, სამედიცინო დახმარების, სოციალური დახმარების მიღების და ა.შ. სახით. უმრავლეს შემთხვევაში ეს პრობლემები არ იქმნება სხვა ადამიანების მიერ. ეს პრობლემები გამოჩნდა მხოლოდ მაშინ, როდესაც ამ ადამიანებზე, როგორც საზოგადოების სრულყოფილებიან წევრებზე ალაპარაკდნენ. გავიხსენოთ გასული საუკუნის 70-იანი ან 80-იანი წლები. ვინმე ლაპარაკობდა იმაზე, რომ არსებობდა ასეთი პრობლემა? რა თქმა უნდა არა. არ არის ადამიანი—არ არის პრობლემა. მაშინ მათ უბრალოდ არ ამჩნევდნენ — და რა თქმა უნდა არ იყო პრობლემაც.

არ გვსურს უსულგულობაში და ინვალიდების მქონე პირთა პრობლემების უგულვებელყოფაში უბრალო ადამიანების დადანაშაულება. ადამიანი ისეა შექმნილი, რომ საკუთარი პრობლემა უფრო გასაგებია მისთვის, ვიდრე სხვისი, მაგრამ უმრავლეს შემთხვევაში ეს გაუგებრობა გამომწვეულია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების არსებობის, როგორც ფაქტის საზოგადოების უკიდურესად დაბალ ინფორმირებულობით. აბა ვის მოუვა თავში იზრუნოს ინვალიდთა პრობლემებზე, რომლის შესახებაც საზოგადოებას ტელევიზორიდან უყვებიან და რომლისაც ახლა ცოტა ვინმეს თუ სჯერა? ისიც, ამის მოყოლა ხდება ახალი წლის, სააღდგომოდ ან სხვა გამორჩეულ დღეებში, რომელიც უფრო ატარების პიარის, ვიდრე სახელმწიფოებრივი ან საერთო საზოგადოებრივი მოთხოვნილების ხასიათს. და აი, წარმოიქმნება ჩაკეტილი წრე: ინვალიდობის მქონე პირი არ ჩნდება ჩვეულებრივ ადამიანთა შორის, იმიტომ, რომ ხშირად მათთვის მიუწვდომელია ინფრასტრუქტურა და მიუწვდომელია იმიტომ, რომ ცოტა ვინმეს თუ აინტერესებს ამის გაკეთება. მე დარწმუნებული ვარ იმაში, რომ იმ ადამიანებმა, რომლებმაც შეძლეს და გააკეთეს პანდუსები მაღაზიაში, პოლიკლინიკაში თუ კინოთეატრში, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების საზოგადოებაში ინტეგრირებისათვის უფრო მეტი გააკეთეს, ვიდრე საახალწლო საჩუქრებმა, ასობით პუბლიკაციებმა და მათი ცხოვრების უკეთესობის შეცვლის შესახებ მოწოდებებმა გააკეთეს და რაც უფრო ბევრი იქნებოდა ისინი უბრალო ადამიანების შორის, მით უფრო მოთმინებით და დიდი გაგებით მოეკიდება მათ პრობლემებს საზოგადოების სხვა წევრებიც.



უნდა ითქვას, რომ ხელისუფლება თითქმის არაფერს აკეთებს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების საკეთილდღეოდ. გვსურს ერთი ფაქტი შევასხენოთ საზოგადოებას, რომელსაც ხუთი თვის ისტორია გააჩნია. გასული წლის 15 დეკემბერს საქართველოს პრემიერ მინისტრის ბენიკა გილაურის №978 განკარგულებით დამტკიცდა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური ინტეგრაციის სამწლიანი სამთავრობო გეგმა. იმავე დღეს ხელი მოეწერა საქართველოს მთავრობის №231 დადგენილებას, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების საკითხებზე მომუშავე სახელმწიფო საკოორდინაციო საბჭოს შექმნის შესახებ. მის შემადგენლობაში საქართველოს პრემიერ მინისტრთან ერთად შევიდნენ საქართველოს პარლამენტის წევრები, სამინისტროების პირველი პირები და არასამთავრობო საინვალიდო ორგანიზაციების წარმომადგენლები. როგორც იტყვიან, ყველაფერი გაკეთდა ინვალიდთა საკეთილდღეოდ. დამტკიცდა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური ინტეგრაციის სამწლიანი სამთავრობო გეგმა. ხელი მოეწერა საქართველოს მთავრობის დადგენილებას სახელმწიფო საკოორდინაციო საბჭოს შექმნის შესახებ, მაგრამ ეს საბჭო დღემდე ერთხელაც არ შეკრებილა ამ სამწლიანი სამთავრობო გეგმის სარეალიზაციოდ. უკვე გავიდა 5 თვე და არავის გახსენებია, რომ არსებობს სამთავრობო გეგმა და, რომ ამ გეგმას განხორციელება ესაჭიროება. იბადება კითხვა, თუ კი ყველაფერი არსებობს, მაშინ რაშია საქმე? რატომ არ სრულდება მთავრობის მიერ დამტკიცებული გეგმა? იმიტომ ბატონებო, რომ არ არსებობს ნება ინვალიდთა კეთილდღეობის ამალღებისათვის. ოპოზიციაც კი, გარდა ქრისტიან-დემოკრატიული პარტიისა, არ არის დაინტერესებული ინვალიდთა პრობლემატიკით. ფართო საზოგადოებას ახსოვს პარლამენტში ქვეყნის პრეზიდენტის ანგარიშის მოსმენის დროს კამათში გამოსული ქრისტიან-დემოკრატი ქანი მაგდა ანიკაშვილი, როგორი შემართებით იცავდა ინვალიდთა უფლებებს. ეს კარგი პრეცედენტი იყო და ვფიქრობთ მას მიმბაძველებიც გამოუჩნდებიან, მაგრამ, სანამ გამოჩნდებიან რა ვქნათ? საერთოდ, სჭირდება კი ვინმეს ინვალიდთა დღე, თუ კი არ იქნება ამ დღის საკადრისი საქმეები გაკეთებული?

უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 პარჯიში სიცოცხლისათვის

ბაბრძილა, ღასაწილი №1 (11)-№4 (14)

ი.კუხნიანი

ვიზუალიზაციისათვის ყველაზე კარგი დრო

ვიზუალიზაცია ვილაცას შეიძლება ძალიან უბრალო და არასერიოზულ საქმედ მოეჩვენოს. სინამდვილეში კი ეს მეთოდი ძალიან სერიოზულია, მისანვლომია და თქვენგან მოითხოვს მხოლოდ განსაზღვრულ ყურადღებას და მოთმინებას.

ვიზუალიზაციისათვის ყველაზე კარგი დროა ღამით, ძილის წინ, ან ღილით, მაშინვე, გამოღვიძების შემდეგ. ეს ზუსტად ის პერიოდია, როდესაც ადამიანის ორგანოში მგრძობიარეა მოდუნებისა და ვიზუალიზაციისადმი. თუ თქვენ არ გეშინიათ ჩაძინების, შეიძლება ვარჯიში ჩატარდეს პირდაპირ ღოგინში. არ დაგავინყდეთ, რომ ზურგი (ხერხემალი) უნდა გქონდეთ შეძლებისდაგვარად გამართულ (სწორ) მდგომარეობაში, რათა ენერგიას შეეძლოს თავისუფლად იმოძრაოს ხერხემალში.

რომ მივალნიოთ ვიზუალიზაციის საუკეთესო შედეგს, უნდა მივდიოთ ამ წესებს:

1. არ ჩათვალთ დაკარგულად ვიზუალიზაციისათვის გამოყენებული დრო;
2. არ იჩქაროთ. ივარჯიშეთ რეგულარულად. ვიზუალიზაცია უნდა გადაიქცეს თქვენი ცხოვრების ნაწილად. ყოველ დღე გამოუყავით გარკვეული დრო, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ახლად გაქვთ დაწყებული ამ მეთოდის გამოყენება;
3. არ შეცვალოთ მეთოდიკა;
4. იფიქრეთ და ილაპარაკეთ კარგ ჯანმრთელობაზე და წარმატებებზე. ყოველივე ეს აზრობრივად წარმოიდგინეთ შესრულებულ რეალობად;
5. არ იფიქროთ თქვენს ავადმყოფობაზე, არ ილაპარაკოთ მასზე;
6. არ გამოიყენოთ დამანგრეველი (უარყოფითი) ვიზუალიზაცია;
7. არ შექმნათ ნეგატიური აზროვნება;
8. არ იფიქროთ არავითარ ცუდზე.

კარგად დავიმახსოვროთ პირველიდან მე-4 პუნქტამდე, ხოლო სამუდამოდ უნდა დავივიწყოთ მე-5-დან მე-7 პუნქტამდე ჩამოთვლილ რეკომენდაციებში მოყვანილი აზრები. ეს დაგვეხმარება

დასახული მიზნის ადვილად განხორციელებაში.

ვიზუალიზაციაში ვარჯიში არ წარმოადგენს სირთულეს, მხოლოდ ვეცადოთ მის გულმოდგინედ შესრულებას და ამ პროცესში სიამოვნების მიღებას. მნიშვნელობა არ აქვს თუ რა მეთოდით შევქმნით ჩვენს წარმოსახვაში სასურველ სურათებს. ზოგი ამბობს, რომ თავის წარმოსახვაში ხედავს ძალიან ნათელ და გამოკვეთილ სურათებს. ზოგს კი ჰგონია, რომ ისინი “ვერაფერს ვერ ხედავენ”, მხოლოდ “ფიქრობენ” საგნებზე, ან “წარმოუდგენიათ, რომ ხედავენ”, ცდილობენ რომ გააკეთონ წარმოსახვის იმიტაცია, მაგრამ მიუხედავად ამისა, ვიზუალიზაცია არ კარგავს თავის ეფექტს. როგორც წესი, შემოქმედებითი ვიზუალიზაცია ბუნებრივად მიმდინარეობს და რაც უფრო ხშირად ვასრულებთ პრაქტიკულად, მით უფრო მეტად გვემორჩილება.



არსებობს შემოქმედებითი ვიზუალიზაციის ორი მეთოდი — პასიური და აქტიური. პასიური ვიზუალიზაციის დროს ადამიანი დუნდება და უბრალოდ აღიქვამს იმას, რაც წარმოესახება. ხოლო აქტიურ რეჟიმში კი პირიქით, შეგნებულად იქმნება და აღიქმება საჭირო სურათები (ხატები). ორივე მეთოდი წარმოადგენს შემოქმედებითი ვიზუალიზაციის ძალზე საჭირო ნაწილს, ხოლო თქვენი შესაძლებლობები გაიზრდება შემოქმედებითი ვიზუალიზაციის მიმართ მეცადინეობების რაოდენობის ზრდასთან ერთად.

ვიზუალიზაციისათვის მზადება (ენერჯის გააქტიურება)

მანამდე, სანამ შეუდგებით ვიზუალიზაციის პრაქტიკულად შესრულებას, აუცილებელია ფსიქიკური ენერჯის გააქტიურება. ქვემოთ შემოთავაზებულია სხეულის ენერგეტიკული ბლოკიდან განთავისუფლების ორი ვარიანტი. ეს მედიტაციები თქვენ მოგეხმარებათ ღრმად მოდუნებაში და ენერჯით შევსებაში.

1 ვარიანტი — დამინება და ენერჯის მოძრაობაში მოყვანა.

1. მოხერხებულად დაჯექით სკამზე ან იატაკზე (იატაკზე ჯდებით ფეხმორთხმით, ფეხბეგადაჯვარედინებული).

2. დახუჭეთ თვალები, ისუნთქეთ ნელა და ღრმად, დათვალეთ 10-დან 1-მდე, სანამ არ იგრძნობთ სრულ (მთლიან) მოდუნებას. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი ხერხემლის ფუძეზე მიმაგრებულია გრძელი მავთული, რომელიც იატაკის გავლით მიედინება მიწის სიღრმეში. მას პირობითად ეწოდება "დამინების სადენი".

3. წარმოიდგინეთ, როგორ ამოდის მიწის ენერგია მიწიდან ამ სადენში (თუ ზიხართ სკამზე, მაშინ მიწის ენერგია შედის თქვენი ტერფებიდან), შედის მთელ ორგანიზმში, მის ცალკეულ ნაწილებში და თხემიდან გამოდის გარეთ.

4. ახლა წარმოიდგინეთ, კოსმიური ენერგია როგორ ჩადის თხემში. თხემიდან გაივლის სხეულს და ჩადის მიწაში თქვენი მავთულის (ან ტერფების) გავლით.

5. შეიგრძენით, ეს ორი ნაკადი, ორი სანაღმდეგო მხრიდან მომავალი ენერგია ჰარმონიულად შეურთდა ერთმანეთს თქვენს სხეულში.

II პარიანტი — ენერგეტიკული ცენტრების გახსნა

1. დაწეით ზურგზე, ხელები დააწყვეთ ტანის გასწვრივ. დახუჭეთ თვალები, მოდუნდით და ისუნთქეთ მსუბუქად, ღრმად და ნელა.

2. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი თხემიდან გამოდის ოქროს შუქის სხივები. 5-ჯერ ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ ღრმად და ნელა. ყურადღების მთელი კონცენტრაცია გადაიტანეთ თქვენი თხემიდან გამომავალ ოქროს შუქზე.

3. ყურადღება გადაიტანეთ ქვემოთ. წარმოიდგინეთ, რომ ოქროს შუქი გამოდის ყელიდან. გააკეთეთ 5 ღრმა და ნელი ჩასუნთქვა - ამოსუნთქვა. მთელი ყურადღება გადაიტანეთ ყელიდან გამომავალ შუქზე.

4. შემდეგ თქვენი ყურადღება გადაიტანეთ მკერდის ცენტრზე. ახლა იქიდან ამოდის ოქროს შუქი. გააკეთეთ 5 ღრმა ჩასუნთქვა - ამოსუნთქვა ნელი ტემპით. შეიგრძენით, თქვენი ენერგია როგორ ვრცელდება თქვენივე ორგანიზმის ყველა უჯრედში

5. კონცენტრირებული ყურადღება შეაჩერეთ მუცლის წნულიდან გამომავალი ოქროს შუქის ნაკადს. ნელი ტემპით ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ 5-ჯერ. წარმოიდგინეთ, როგორ მატულობს (ძლიერდება) ყოველ ამოსუნთქვაზე მუცლის წნულიდან გამოსული ოქროს შუქის გამოსხივების ინტენსივობა.

6. ახლა თქვენი ყურადღება გადაიტანეთ მენჯზე. შეასრულეთ იგივე მოქმედება, რაც ზემოთ აღვწერეთ.

7. დაბოლოს, ყურადღება გადაიტანეთ ფე-

ხების ტერფებზე და გააკეთეთ ის, რაც ზემოთ აღვწერეთ.

8. ახლა კი, ერთდროულად წარმოიდგინეთ ყველა 6-ვე ცენტრი (თხემი, ყელი, მკერდის ცენტრი, მუცლის წნული, მენჯი და ტერფები). ყველა ჩამოთვლილი აშუქებს ოქროს სხივებს. ისუნთქეთ ღრმად. ამოსუნთქვისას თქვენ უნდა შეიგრძნოთ ენერგია როგორ ეშვება თხემიდან თქვენი მარცხენა ფერდის გავლით ტერფამდე. ჩასუნთქვისას, წარმოიდგინეთ, ენერგია როგორ ადის მარჯვენა ფერდიდან თავისაკენ. თქვენ მოქცეული ხართ (იმყოფებით) ენერგიის "წრეში", რომელიც ცირკულირებს (ტრიალებს) თქვენს ირგვლივ. აიძულეთ ის, სამჯერ შემოუაროს წრეზე თქვენს სხეულს.

9. ახლა წარმოიდგინეთ, თუ როგორ იკრიბება ენერგია თქვენს ტერფებთან, შემდეგ ძლიერ ნაკადად მიედინება თქვენი სხეულის ცენტრის გავლით ტერფებიდან თავამდე და გამოდის თხემიდან როგორც შუქის ფანტანი და კვლავ ბრუნდება უკან, თხემიდან ტერფამდე.

ამ ვარჯიშის შესრულების შემდეგ ენერგია თავისუფლად იცირკულირებს თქვენს სხეულში და ამის შემდეგ თქვენთვის ადვილი იქნება მოდუნების მიღწევა, ნებისმიერი ვიზუალიზაციის დროს აუცილებელია პოზიტიური შთაგონება. (ამ შემთხვევაში თვით-შთაგონება).

ვიზუალიზაციის და მოდუნების დროს ილაპარაკეთ და შთააგონეთ თქვენს თავს დასახული მიზნის აუცილებელი შესრულება. აი შთაგონების რამდენიმე ხერხი.

- მე დავამარცხე ყველა დაავადება.
- მე თავისუფალი და ჯანმრთელი ვარ! მე ვასხივებ ენერგიას და ჯანმრთელობას!
- მე მიყვარს ჩემი სხეული და სრულიად ვენდობი მას.
- მე სავსე ვარ ენერგიით და სასიცოცხლო ძალით.
- მე მადლობელი ვარ იმ ჯანმრთელობის, სილამაზის და სასიცოცხლო ძალებისა, რომლებიც ჩემში არიან. ყველაფერი ის, რასაც მე ვაკეთებ, გამომდის და ჩემთვის მოაქვს სიკეთის ნაყოფი.

• ჩემი ახლობელი ადამიანები ჩემგან იღებენ ოპტიმიზმისა და სიმხნევის მუხტს.

ვიზუალიზაციის ძირითადი სქემა

1. მოძებნეთ წყნარი ადგილი რბილი განათებით. დახურეთ კარები და მოხერხებულად მოთავსდით სკამზე ან სავარძელში. ფეხები დააწყვეთ ისე, რომ ტერფები მთლიანად ეხებოდეს იატაკს. დახუჭეთ თვალები.



2. ყურადღება გაამახვილეთ თქვენს სუნთქვაზე.

3. გააკეთეთ რამდენიმე ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა და ყოველ ამოსუნთქვაზე აზრობრივად წარმოთქვით სიტყვა “მოდუნდი”.

4. ყურადღება გადაიტანეთ სახეზე და ეცადეთ შეიგრძნოთ სახის კუნთების ნებისმიერი დაძაბულობა. თქვენთვის აზრობრივად წარმოდგინეთ ეს დაძაბულობა რაღაც სახით. ეს შეიძლება იყოს მუშტის შეკვრა, ბანრის (მარყუჟის) გაკვანძვა, შემდეგ წარმოდგინეთ ბანარი როგორ იხსნება (მუშტი იშლება, დუნდება) შეიგრძენით, მოდუნების ტალღა თუ როგორ ვრცელდება თქვენს სხეულში.

5. ისევ დახუჭეთ თვალები, შეჭმუხნეთ თვალწარბი რაც შეიძლება ძლიერად, შემდეგ კი ისევ “გაუშვით” და იგრძენით, სახე როგორ დუნდება.

6. ამგვარად და თანმიმდევრულად მოადუნეთ სხეულის ყველა ნაწილი: სახე, კისერი, მხრები, წინამხები, ზურგი, ხელის გულები, მკერდი, მუცელი, ფეხები, ბარძაყები, ტერფები, ფეხის თითები. აზრობრივად წარმოდგინეთ, რომ ისინი მოდუნდნენ. მერე ნამდვილად დაჭიმეთ (დაძაბეთ) და მოიდუნეთ.

მოდუნების შემდეგ შეუდექით კერძო ვიზუალიზაციას.

1. იფიქრეთ თქვენი (სხეულის) შეუძლოდ ყოფნაზე, ტკივილზე, რომელიც თქვენ განუხებთ, წარმოდგინეთ ტკივილის რაღაც განზოგადებული სახე (ფორმა)

2. წარმოდგინეთ თქვენთვის, ამ მომენტისათვის (მკურნალობის პროცესში) მიღებული (წამლები, თერაპია და ა.შ.) როგორ მოქმედებენ დაავადების წარმოდგენილ სახეზე (ხატზე), როგორ ანადგურებს მას, აპატარავებს, ასუსტებს, პარალელურად აძლიერებს ორგანიზმის ავადმყოფობისადმი წინააღმდეგობის უნარს.

3. თავი წარმოდგინეთ ტკივილისაგან და დაავადებებისაგან თავისუფალი. აქ სასარგებლოა შთაგონების გამოყენება (მათ გაეცნობით ცოტა ქვემოთ).

4. აზრობრივად გაამხნევეთ თქვენი თავი იმისათვის, რომ თავად უწყობთ ხელს თქვენს გამოჯანმრთელებას, იმისათვის, რომ ხელმძღვანელობთ ამ პროცესს.

5. ახლა კი შეიგრძენისთ, რომ თქვენი კუნთები სამარადისოდ გახდნენ მჩატე და მსუბუქი. გაახილეთ თვალები. ამის შემდეგ შეგიძლიათ დაუბრუნდეთ თქვენს ჩვეულებრივ საქმიანობას.

პრაქტიკაში გამოიყენეთ ვიზუალიზაციის სხვადასხვა მეთოდები.

პასიური ვიზუალიზაცია

ადამიანზე მეტად არავის შეუძლია შეიცნოს თავის შინაგანი კონფლიქტი. ეს რომ კარგად გაკეთდეს, შეასრულეთ ვარჯიში, დიალოგი სხეულთან, რომელსაც საფუძვლად უდევს პასიური ვიზუალიზაცია.

დაჯექით, ან დანექით და მოდუნდით. ყურადღება გაამახვილეთ სხეულის ყველ ნაწილზე, დაწყებული თითებიდან, თხემით დამთავრებული. კონცეტირდებით რა სხეულის რომელიმე ნაწილზე, მოადუნეთ ის. შეიგრძენით, როგორ გამოდის თქვენი სხეულიდან დაძაბულობა. დატკბით თქვენის სხეულით.

თუ თქვენი სხეულის რომელიმე ნაწილი ჯანმრთელი არ არის, თქვენ იქ შეიგრძნობთ ტკივილს, “შეეკითხეთ” მას, ხომ არ სურს მას გამოგიგზავნოს რაიმე შეტყობინება. ამრიგად, თქვენ ეწყობით თქვენს სხეულს, მძაფრად აღიქვამთ ყოველი ორგანოს მდგომარეობას. ალბათ თქვენს წარმოსახვაში არა ნებისმიერად წარმოიშობა დაავადების (ავადმყოფობის) რაღაც ასოციაცია, რაღაც ხატი; ავადმყოფი ორგანოს გამოსახულება, შავი შედედებული, რაღაც უბრალო სიმბოლო, დაიმასსოვრეთ ის და მისი ყოველი დეტალი -სწორედ მასთან გექნებათ საქმე და მასთან ერთად იმუშავებთ აქტიური ვიზუალიზაციის დროს.

კვალდაკვალ შეეკითხეთ მას (დაავადებულ ორგანოს, სხეულს) რა უნდა გააკეთოთ თქვენ მოცემულ მომენტში. თუ პასუხად თქვენ მიიღებთ რაიმე სიგნალს, მიიღეთ ის როგორც ფასეული რჩევა, გაიღეთ ყველა ძალ-ღონე, რომ გაუგოთ და მიჰყვეთ მას, თუ არავითარ განსაზღვრულ სიგნალს თქვენს შემეცნებაში ვერ მიიღებთ (არ წარმოიშვა, ესე იგი დრო კიდევ არ დამდგარა). არ განაწყენდეთ-პასუხი აუცილებლად მოვა თქვენთან, მხოლოდ ცოტა მოგვიანებით.

ასოციაციური ვიზუალიზაცია

ასეთი მეთოდი შეიძლება მოერგოს მას, ვისაც არ გამოადგა შინაგანი ორგანოების ვიზუალიზაცია. მაგალითისათვის მოვიყვანთ ვიზუალიზაციის მეთოდს, რომელსაც შეუძლია თავის ტკივილის მოხსნა.

1. წარმოდგინეთ მაღალი შენობა. შედით შენობაში. ჩაჯექით ლიფტში. ხელი დააჭირეთ ლიფტის ლილაკს, რომ მაღლა ახვიდეთ. თქვენი ორგანიზმის მოდუნება ხდება სართულზე ასვლის თანმიმდევრულად. რამდენ სართულსაც აივლით, უფრო და უფრო დუნდებით. თქვენ აღიქვამთ ლიფტით ასვლის სასიამოვნო გრძნობას. როდესაც მოდუნდებით მთლიანად, ლიფტიდან გამოდიხართ მოსვენებისა და ხალისის შეგრძნებით.

2. თავი წარმოდგინეთ ზღვის პირას. უყურებთ ტალღებს და აკვირდებით თუ როგორ მოცოცავს ნაპირზე და უკანვე ბრუნდება. ამ დროს თქვენ გრძნობთ, რომ უფრო და უფრო წყნარდებით. შეიძლება შეეცადოთ აზრობრივად მზეზე “გაათბოთ” თავის, მხრების და კისრის კუნთები. წარმოდგინეთ, ანათებს მცხუნვარე მზე, თქვენ გრძნობთ რო-



გორ ათბობს მისი სხივები ზურგს, მხრებს, კისერს და თავს. სასიამოვნო სითბო ვრცელდება კანზე და შედის კუნთებში. მოდუნდით და დატკბით ზღვის ხედით, სითბოთი და სიმშვიდით, რომელშიც თქვენ იმყოფებით. როდესაც მთლიანად მოდუნდებით, როდესაც გაქრება თქვენი ტკივილი და იქნებით აბსოლიტურად მშვიდი, დატოვებთ სანაპირო.

ვიზუალიზაცია ფიზიკური ვარჯიშის შესრულების დროს

შემოქმედებითი ვიზუალიზაცია შეიძლება გამოყენებული იქნას ფიზიკური ვარჯიშების შესრულების დროს. ცეკვითი ვარჯიშების ან იოგას ვარჯიშების შესრულების დროს წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი კუნთები თავისუფლად და მსუბუქად მუშაობენ. წარმოიდგინეთ, კუნთები როგორ დუნდებიან, როგორ იჭიმებიან. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი სხეული გახდა უფრო მოქნილი და მსუბუქი.

სირბილში ვარჯიშის დროს წარმოიდგინეთ, რომ დარბიხართ უფრო სწრაფად და თავისუფლად. წარმოიდგინეთ, რომ სირბილის ყოველ ნაბიჯზე თქვენ



ასრულებთ გიგანტურ ნახტომს, ისე, თითქოს დაფრინავთ, დაუძაბავად სძლევეთ დიდ მანძილს. მოდუნების დროს შთააგონეთ თქვენს თავს, რომ ყოველდღიურად ძლიერდებით, დარბიხართ სწრაფად და ხართ უფრო კარგ ფიზიკურ ფორმაში.

ვიზუალიზაცია ჭამის დროს

ჭამა არა მარტო საკვების მიღების პროცესია, არამედ ჭამის დროს მიმდინარეობს სხვადასხვა ფორმის ენერჯის გარდაქმნა იმ ენერჯიად, რომლისგანაც ფორმირდება ჩვენი ორგანიზმი, ამიტომ საჭმლის კარგად ათვისებისათვის გამოიყენება ვიზუალიზაცია.

თქვენს წინ დევს საჭმელი. სწრაფად დახუჭეთ თვალები, მოდუნდით და ღრმად ჩაისუნთქეთ. საჭმლისათვის გონებაში მადლობა უთხარით ღმერთს და ყველას, ვისაც წვლილი მიუძღვის იმ პროდუქტის მოყვანაში, რომლისგანაც დამზადებულია საჭმელი,

ადამიანებს, რომლებმაც მოიყვანეს და დაამზადეს თქვენი საჭმელი. დაიწყეთ მისი ჭამა და ნელ-ნელა დატკბით მისი გემოთი, ჩაყლაპვის დროს წარმოიდგინეთ როგორ გარდაიქმნება ის თქვენთვის საჭირო ენერჯიად, როგორ იყენებს თქვენი სხეული მისთვის ესოდენ საჭირო ენერჯიას, ხოლო დანარჩენს, რომელიც მას არ სჭირდება, გამოდევნის (აძევებს) გარეთ. წარმოიდგინეთ, რომ მიღებული საჭმლის მიერ გამოყოფილი ენერჯით უფრო და უფრო ძლიერდებით.

ვიზუალიზაცია სხვა ადამიანის დასახმარებლად

ვიზუალიზაციის წარმატებით გამოყენება შეიძლება სხვა ადამიანის გამოჯანმრთელებისათვისაც. თქვენ შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს მეგობარს, მაგალითად კბილის ტკივილის დაძლევაში მასთან ერთად შემდეგი ვარჯიშის ჩატარებით.



ავადმყოფი უნდა დაწვეს, დახუჭოს თვალები და მთლიანად მოდუნდეს.

სთხოვეთ მას მთელი თავისი ყურადღება გადაიტანოს სუნთქვაზე, ისუნთქოს ღრმად, ნელა და ძალდაუტანებლად. აუჩქარებლად დათვალოს 1-დან 10-მდე. ყოველ თვლაზე უფრო მოდუნდეს.. როდესაც მთლიანად მოდუნდება, სთხოვეთ წარმოიდგინოს ნებისმიერი ფერის კაშკაშა შუქი (თუნდაც იყოს ის ფერი, რომელიც პირველი მოუვა თავში). სთხოვეთ, რომ ეს შუქი წარმოიდგინოს 10 სმ. დიამეტრის მოკაშკაშე სფეროს სახით. შემდეგ მან უნდა წარმოიდგინოს, რომ ეს სფერო უფრო და უფრო დიდდება მანამ, სანამ მთლიანად დაფარავს წარმოდგენილ მთელ სივრცეს. როდესაც შეასრულებს ამ დავალებას, სთხოვეთ მას წარმოიდგინოს, რომ სფერომ დაიწყო შემცირება და ისევ მიაღწია საწყისი მდგომარეობის ზომას. შემდეგ სფერო უნდა დაპატარავდეს და გაქრეს წარმოდგენილი სივრციდან.

ამის შემდეგ სთხოვეთ ავადმყოფს, რომ ეს ვარჯიში შეასრულოს კიდევ ერთხელ. მან უნდა წარმოიდგინოს, რომ ფერადი სფერო ეს მისი კბილის ტკივილია.

შეარჩიეთ ვიზუალიზაციის ის სქემა, რომელიც უფრო მოგერგოთ, უფრო მოგეწონათ, გაძლევთ შესაბამის შედეგს და გამოიყენეთ პრაქტიკულად.

რეაბილიტაციის ფიზიკური ფაქტორები

ივანე დოლიძე

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



ავადმყოფთა რეაბილიტაციის მიზნით სამკურნალო დაწესებულებებში ფართოდ იყენებენ ფიზიკურ ფაქტორებს, ანუ ბუნების ძალებს, რაც ფიზიოთერაპიის საგანია. ფიზიოთერაპია, ზოგადი თერაპიისაგან განსხვავებით, დაავადებათა სამკურნალოდ, გარ-

და ბუნებრივი ფაქტორებისა, გამოიყენებს პრეფორმირებულ ფიზიკურ საშუალებებს. ამის გამოისობით მისი სამკურნალო არსენალი მეტად მდიდარი ხდება.

სიტყვა “ფიზიოთერაპია” წარმოდგება ბერძნული სიტყვებისაგან “Physis”-ბუნება, “Therapy”-მკურნალობა. ადამიანის ორგანიზმზე ფიზიკური ფაქტორების, ანუ ბუნების ძალების, მოქმედების მექანიზმისა და ფიზიოლოგიურ ან პათოლოგიურ პროცესებზე მათი გავლენის შესწავლის მიზნით საჭიროა ამ ფაქტორების რაციონალური გამოყენება როგორც სამკურნალო, ისე პროფილაქტიკური მიზნით. ფიზიკური რეაბილიტაციისათვის იყენებენ სხვადასხვა ფიზიკურ აგენტს. ესაა როგორც ბუნებრივი, ისე ხელოვნური ფაქტორები- ჰავა, მზე, ჰაერი, მინერალური წყლები, სამკურნალო ტალახი, ელექტრობა, სინათლე, სითბო და სხვა. ფიზიკურ ფაქტორებს იყენებენ აგრეთვე პროფილაქტიკური მიზნით, რის შედეგადაც ორგანიზმი მაგრდება და ძლიერდება სხვადასხვა დაავადების მიმართ მისი წინააღმდეგობის გაძლიერებით.

ფიზიოთერაპევტთა თეორიულ-პრაქტიკული მუშაობა მთლიანად მიმართულია სხვადასხვა ფიზიკური ზემოქმედების პირობებში ცოცხალი ორგანიზმის (ბიოსისტემის) რეაქციებისა და მათი მექანიზმების შესწავლისაკენ. ფიზიკური ზემოქმედების დროს ბიოსისტემის რეაქციების მექანიზმების დადგენა და გაშიფრვა აუცილებელია სწორი რეაბილიტაციური ღონისძიებების ჩატარებისათვის და რაციონალური ტაქტიკის შემუშავებისათვის. სადღეისოდ, როგორც ექსპერი-

მენტულ, ისე პრაქტიკულ ფიზიოთერაპიას საკმაოდ დიდი მიღწევები აქვს; შესწავლილი და დაზუსტებულია მრავალი ფიზიკური ფაქტორის მოქმედების მექანიზმები როგორც ჯანმრთელ, ისე დაავადებულ ორგანიზმში.

ფიზიოთერაპია იყოფა ორ ნაწილად: საკუთრივ ფიზიოთერაპიად და კურორტოლოგიად. საკუთრივ ფიზიოთერაპიის (ანუ ფიზიატრიის) საგანია იმ ფიზიკური აგენტების შესწავლა და სამკურნალოდ გამოყენება, რომლებიც მიიღება ხელოვნური გზით (პრეფორმირებულად) და სხვადასხვა ხელსაწყო საშუალებით (ელექტროთერაპია, ფოტოთერაპია, აეროთერაპია ჰიდროთერაპია, თერმოთერაპია). კურორტოლოგია შეისწავლის უშუალოდ ბუნებაში არსებულ ძალებს მათი სამკურნალოდ გამოყენების მიზნით და, თავის მხრივ, იყოფა ორ ნაწილად: კლიმატოლოგიად და ბალნეოლოგიად.

ორგანიზმზე ზემოქმედების ხასიათის მიხედვით, ფიზიკური საშუალებანი იყოფა ზოგად და ადგილობრივ, ანუ ლოკალური მოქმედების, პროცედურებად. ზოგადი მოქმედებისაა: აბაზანები, შხაპები, აბანო, საუნა, ზოგადი მასაჟი, ულტრაიისფერი სხივები. მათი გამოყენება შეიძლება ზუსტი დოზირების გზით.

ადგილობრივი მოქმედებისაა სეგმენტური და ნერტილოვანი მასაჟი, სინათლის ხელოვნური წყაროები (სოლუქსი, მინინის, ინფრანითელი სხივების ნათურები, ელექტრო-სინათლის აბაზანა), ადგილობრივი თბოპროცედურები, ბაროკამერა, ულტრაბგერა და ა.შ.

თუ ფიზიკური ფაქტორები სწორადაა დანიშნული, სათანადო დოზებითაა გაკეთებული და, ამავე დროს, გათვალისწინებულია ჯანმრთელი ადამიანის ან ავადმყოფის ინდივიდუალური თავისებურებანი, მაშინ ისინი დადებითად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ და გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე, ზრდის ორგანიზმის წინააღმდეგობას გარემოს მავნე ზეგავლენისადმი, ამაღლებს მუშაობისუნარიანობას, ორგანიზმში აჩქარებს აღდგენით პროცესებს, მძიმე ფიზიკური და ნერვული დატვირთვებისას ხსნის გადაღლისა და დაქანცულობის შეგრძნებას, ამაღლებს ორგანიზმის იმუნობიოლოგიურ რეზისტენტობას, აფერხებს ფიზიკური მუშაობით გადატვირთულ ქსოვილებში პათოლოგიური ცვლილე-

ბების განვითარებას.

ფიზიკური რეაბილიტაციის ფაქტორების გამოყენებისას ერთ სეანსის დროს დასაშვებია ერთი პროცედურა, ერთი მასაჟი, ერთი სახეობის ელექტროსისინათლე.

როგორც მეცნიერებმა დაადგინეს, ფიზიოთერაპიულმა პროცედურებმა (როგორც ზოგადმა, ისე ადგილობრივმა) შეიძლება გამოიწვიოს ორგანიზმზე ორი ერთმანეთის საწინააღმდეგო მოქმედება. ერთ პიროვნებაზე დამამშვიდებელი, მეორეზე კი - აღმზნები რეაქცია. მათი ზემოქმედების ეფექტი დამოკიდებულია ადამიანის ნერვული სისტემის მოქმედების თავისებურებებზე, დაავადების (დაღლილობის) სიმძიმის ხარისხსა და განუვლი მუშაობის ხასიათზე. აქედან გამომდინარე, ყოველი პროცედურა უნდა დაინიშნოს ინდივიდუალურად.

ფიზიოთერაპია იმდენად ფართო მასშტაბის დარგი აღმოჩნდა, რომ დროთა განმავლობაში მას ცალკე დისციპლინად გამოეყო კურორტოლოგია, რომელიც შეისწავლის ბუნებრივ ფიზიკურ ფაქტორებს (ბალნეო, კლიმატურ და მეტეოფაქტორების). ასევე მას დამოუკიდებელ დარგად გამოეყო კინეზოთერაპია, მექანოთერაპია და მასაჟი.

თანამედროვე მედიცინაში განსაკუთრებულ როლს ასრულებს კომპლექსური პათოგენეზური მკურნალობა, სადაც ფიზიკურ რეაბილიტაციას აქვს ფართო შესაძლებლობები, მიზანდასახულად მოახდინოს ზემოქმედება დაავადების პათოგენეზურ მექანიზმებზე. ფიზიოთერაპიული პროცედურების შერჩევასა და დოზირებაში დაუშვებელია შაბლონური მიდგომა, რადგან ყოველთვის უნდა იყოს გათვალისწინებული ორგანიზმის ინდივიდუალური თავისებურება, მისი რეაქტიულობა ადამიანის უმაღლესი ნერვული სისტემის მოქმედების ტიპობრიობის გათვალისწინებით.

რეაბილიტაციის მიზანია ორგანიზმის ფსიქო-ფიზიკური მდგომარეობის შეცვლა ადამიანისათვის ყველაზე სასურველი მიმართულებით, რაც შესაძლებელი ხდება ახალი პირობითი რეფლექსების გამომუშავებით და რასაც ხელს უწყობს ნერვული სისტემის განსაკუთრებული როლი.

ორგანიზმზე ფიზიკური ფაქტორების ზემოქმედების მექანიზმების შესწავლისას ყურადღება უნდა გავამახვილოთ ორ მომენტზე:

1. ფიზიკურ-ქიმიურ პროცესებზე, რომლებიც ვითარდება ფაქტორის ზემოქმედების მიდამოში (ქსოვილში, ორგანოში);

2. დაცვით-კომპენსატორულ მექანიზმებზე, რითაც რეაგირებს ცოცხალი სისტემა. იმის გათვალისწინებით, თუ რა ენერჯის მატარებელია ფიზიკური ფაქტორი, შესაბამისად ვითარდება ფიზიკურ-ქიმიური პროცესები ცოცხალ ქსოვილებში.

ფიზიკური ფაქტორების ორგანიზმზე ზემოქმედების მექანიზმის ცოდნა და მათი ოპტიმალური შერწყმა ფარმაკოლოგიურ საშუალებებთან

აუცილებელია ყველა მკურნალი ექიმისათვის, რა სპეციალობისაც უნდა იყოს იგი. მკურნალი კლინიკისტი ისევე უნდა ფლობდეს ფიზიკური მეთოდებით მკურნალობის ხელოვნებას, როგორც ფარმაკო- და დიეტოთერაპიას.

მედიკამენტური რეაბილიტაცია

მედიკამენტური რეაბილიტაცია გულისხმობს სხვადასხვა სამკურნალო ნაშლით (მედიკამენტით) დაავადებული ორგანიზმის ორგანოთა ან სისტემების პათოლოგიის დროს აღდგენითი თერაპიის ჩატარებას. მედიკამენტის ნივთიერებაა, რომელიც გამოიყენება დაავადების სამკურნალოდ ან მის ასაცილებლად იმ ფორმების შერჩევით, რომელიც მისაღებად და გამოყენებისათვის მოსახერხებელია. ნაშლად მიღებულია ნებისმიერი დანიშნულების საშუალება, რომლის მოწოდებაცაა სამკურნალო ეფექტის გამოწვევა. იგი შეიძლება სახლშიც კი იყოს დამზადებული. მედიკამენტებს მიეკუთვნება მინერალური, მცენარეული და ცილოვანი წარმოშობის ნივთიერებები და, ამასთანავე, მიკრობული ცხოველმოქმედების პროდუქტებიც, ე.წ. ანტიბიოტიკები. ამ უკანასკნელის უმეტესობა რთული ქიმიური სინთეზია ან მიკრობიოლოგიური წესით დამუშავებული მასალაა.

მეცნიერულად დასაბუთებული სამედიცინო რეაბილიტაციური ღონისძიებები უნდა ეყრდნობოდეს დაავადების სწორ დიაგნოზს, იყოს კონკრეტული პათოლოგიური სინდრომის ეტიოლოგიური და პათოგენეზური არსის მატარებელი. ამის შემდეგ უნდა გადამწყდეს მედიკამენტური რეაბილიტაციის ჩატარების აუცილებლობის საკითხი და, თუ ეს საჭირო გახდა, დროულად უნდა განისაზღვროს მისი ვადები და ხასიათი.

სამედიცინო რეაბილიტაციური ღონისძიებების ჩატარებისას მხედველობაში უნდა გვქონდეს ის, რომ ავადმყოფის მკურნალობა მრავალუცხოვანი ამოცანაა, რომლის ამოხსნა შეუძლია მაღალი კულტურისა და კლინიკური აზროვნების ექიმს, რომელსაც აქვს ღრმა პროფესიული ცოდნა და უშეცდომოდ შეუძლია დასახოს რეაბილიტაციის კონკრეტული გზები. სასურველი მკურნალობის მიზნის მისაღწევად არ უნდა მოხდეს ავადმყოფის ზოგადი მდგომარეობის დამძიმება, მას არ უნდა მივაყენოთ სიცოცხლისათვის საშიში დაზიანება. დიდი რუსი კლინიკისტი ვ.ოსლერი სამართლიანად აღნიშნავდა: "მედიცინა, როგორც პროფესიული ცოდნა, წარმოადგენს ალბათობის ხელოვნებას. ამ გაგებით ავადმყოფებს უმკურნალებს არა მარტო ჩვენი, არამედ ექიმთა მომდევნო თაობები".

ეფექტიანი მედიკამენტური რეაბილიტაციის ჩასატარებლად მკურნალი ექიმი უნდა ფლობდეს კლინიკური ფარმაკოლოგიის ძირითად პრინციპებს, როგორცაა ფარმაკოდინამიკა (შეისწავლის ფიზიოლოგიურ ცვლილებებს, რომელიც

მიმდინარეობს ადამიანის ორგანიზმში წამლის ზემოქმედების შედეგად, ფარმაკოკინეტიკა [იკვლევს წამლებისა და (ან) მათი მეტაბოლიტების კონცენტრაციებს შორის არსებული კავშირების გამოვლენას ბიოლოგიურ სითხეებში და ქსოვილებში, რაც დამოკიდებულია წამლის ორგანიზმში შეღწევის, გადანაწილების, ბიოტრანსფორმაციისა და ექსკრეციის თავისებურებებზე], წამლების ურთიერთმოქმედების თავისებურებანი, მედიკამენტების მიღებისას მოსალოდნელი გართულებების პროგნოზირება და მათი თავიდან აცილების გზები, სამკურნალ-წამლო საშუალებების ეფექტიანობის კონტროლი და ორგანიზმში მათი მოქმედების უსაფრთხოების დადგენა.

სრულიად ბუნებრივია, რომ ყველაზე განათლებული და გამოცდილი, დიდი პრაქტიკით გამორჩეული ექიმი, როგორც წესი, ეფექტიანად წარმართავს მედიკამენტურ რეაბილიტაციას. ყოველ ექიმს აქვს როგორც წლებით მიღწეული პროფესიული წარმატებები, ისე გარკვეული შეცდომებიც, რაც დაკავშირებულია იქ ფარმაკოლოგიური საშუალებების გამოყენებასთან. ეს მას მისცემს შესაძლებლობას, ემპირიულად, ზოგჯერ ინტუიციით შეარჩიოს ფარმაკოთერაპიის სწორი ტაქტიკა. ამასთანავე, პრაქტიკა ყოველთვის არ არის ყოვლისმომცველი. ის ზოგჯერ ერთობ უმნიშვნელოა ან საერთოდ არ არსებობს. გამოცდილების ეს ხარვეზი უნდა იყოს შევსებული ფარმაკოთერაპიული აზროვნების მეთოდოლოგიის მომარჯვებით ავადმყოფის სანოლთან, რაც უნდა ეფუძნებოდეს ფარმაკოთერაპიის მეცნიერულად დასაბუთებული ინდივიდუალური შერჩევის მეთოდოლოგიას. მედიკამენტური რეაბილიტაცია ჩვეულებრივ გამოიყენება ადამიანის (უმეტესწილად სპორტსმენების) ჯანმრთელობის შენარჩუნების მიზნით და ხშირად გამოიყენება პლასტიკური (აღდგენითი) მოქმედების, ენერგეტიკული ზემოქმედებისა და ადაპტოგენური თვისებების პრეპარატები. პლასტიკური მოქმედების პრეპარატები ორგანოების უჯრედებში ზრდის ცილებისა და ამინომჟავების რაოდენობას, რაც ხელს უწყობს კუნთური მასის მომატებასა და ძალის გაზრდას, აუმჯობესებს ქსოვილოვან სუნთქვას და ნახშირწყლების ცვლას, ამცირებს ფიზიკური გადაძაბვის სიმტომებს. ამ ჯგუფის პრეპარატებს მიეკუთვნება კალიუმის ოროტატი, ფოსფადენი, რიბოქსინი (ინოზინიფი), მეტილურაცილი და ა.შ.

ენერგეტიკული მოქმედების პრეპარატები (პანანგინი, კოკარბოქსილაზა, გლუტამინმჟავა, ლეციტინი და სხვა) ორგანიზმში მოხვედრისას აქტიურად ერთვებიან უჯრედების მეტაბოლიზმში და ბიძგს აძლევენ ორგანოებში მიმდინარე ბიოლოგიურ პროცესებს, რაც ეფექტიანად ზრდის მათ ენერგეტიკულ რეზერვებსა და მუშაობისუნარიანობას.

ადაპტოგენური თვისებების პრეპარატებს მიეკუთვნება ის საშუალებები, რომლებიც აჩქარებს ორგანიზმის შეგუებას მრავალი სახის ფიზიკურ თუ

გონებრივ დატვირთვას. ამ ჯგუფში შედის მცენარეული წარმოშობის სამკურნალო წამალთსაშუალებები. ისინი ხელს უწყობენ ორგანიზმის ადაპტაციას არახელსაყრელ კლიმატურ პირობებთან, მძიმე ფიზიკურ და გონებრივ დატვირთვებთან და სხვა ექსტრემალურ ფაქტორებთან. ადაპტოგენები განსაკუთრებით ზემოქმედებს ადამიანის ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, ორგანიზმში ზრდის ენერგეტიკულ რეზერვებს და ქმნის ხელსაყრელ პირობებს, მძიმე მდგომარეობაში მყოფი ორგანიზმის სასიცოცხლო პროცესების ნორმალურად წარმართვისათვის.

ადაპტოგენების გამოყენებისას შესაძლებელია ადამიანის მუშაობისუნარიანობის გაზრდა 1,5-2-ჯერ, თუმცა ამ ჯგუფის პრეპარატები მოითხოვს მათ განმეორებით მიღებას, რადგან ამათი მოქმედების ხანგრძლიობა არამდგრადობის გამო მოკლევადიანია. ამ ჯგუფის პრეპარატებს მიეკუთვნება შედარებით ძლიერი ფსიქომასტიმულირებელი საშუალებები, როგორცაა ჟენ-შენი, ელეუტეროკოკი და ნერვული უჯრედების მასტიმულირებელი მედიკამენტები: ამინალონი (გამალონი), პარაცეტამი, ცერებროლიზინი და სხვა.

ავადმყოფის დაავადების “გეგმიური” სტაციონარული გამოკვლევისას ჯერ უნდა დადგინდეს სწორი კლინიკური დიაგნოზი და შემდეგ გადაწყდეს საკითხი: რა უფრო მძიმეა – დაავადება თუ მისი მკურნალობა? თუ მედიკამენტური მკურნალობა სახიფათოა, უნდა იქნეს მიღებული გადაწყვეტილება: განხორციელდეს კლინიკური დაკვირვება დაავადების მიმდინარეობაზე, რაც უნდა ითვალისწინებდეს ერთდროულად პროფილაქტიკური ღონისძიებების ჩატარებას და ეტაპურ მიზანდასახულ რეაბილიტაციას.

ქირურგიული რეაბილიტაცია

ქირურგიულ რეაბილიტაციად იგულისხმება სხვადასხვა დაავადების (ტრავმის) დროს ოპერაციული ჩარევის შემდეგ დაზიანებული ორგანოს (ქსოვილის) ანატომიური მთლიანობის ან ნაწილობრივი აღდგენა, მისი კომპენსატორული ფუნქციური შესაძლებლობების გაზრდა და ავადმყოფის დროული ჩართვა შრომით-საზოგადოებრივ საქმიანობაში.

ქირურგიული ავადმყოფებისათვის დამახასიათებელია ისეთი ორგანულ-ფუნქციური დარღვევების შერწყმა, რომელთაც განაპირობებს დაავადების (ტრავმის) სახეობა, ოპერაციული ჩარევის შიში, გაუტკივარების დროს მოსალოდნელი გართულებები, იმობილიზაციისა და შეზღუდული მოძრაობის ხანგრძლიობა და ა.შ.

ქირურგიული რეაბილიტაცია გეგმიური ოპერაციების დროს ითვალისწინებს ავადმყოფის საგანგებო მომზადებას ოპერაციის წინა პერიოდში, რადგან მას აღენიშნება მრავალი ორგანოს ფუნქციური მოშლილობა. ესაა: ცენტრალური ნერვული

სისტემის მომატებული ალგზნებადობა, პულსისა და სუნთქვის გახშირება, არტერიული წნევის მომატება, სხეულის ტემპერატურის უმნიშვნელო რყევები, სისხლში შაქრის რაოდენობის მომატება, ფალარათი, ხშირი შარდვა და ა.შ.

ქირურგები გეგმიური ოპერაციის წინა პერიოდში ფართოდ იყენებენ მიზანმიმართულ ტანვარჯიშულ ილეთებს, ხდება ავადმყოფების ფსიქოთერაპიული და მედიკამენტური მომზადება. ამასთან ერთად, უნდა აღინიშნოს, რომ ოპერაციის წინ ნარკოტიკების გამოყენება ხშირ შემთხვევაში არ იწვევს სასურველ შედეგს შეამციროს ცენტრალური ნერვული სისტემის ალგზნებადობა, დააქვეითოს მოტორულ-ვისცერული რეფლექსების ინტენსიურობა, შეამციროს სუნთქვის ცენტრის ალგზნებადობა და შეასუსტოს სხვადასხვა ენდოკრინული ჯირკვლის სეკრეტორული ფუნქციები და ა.შ.

ოპერაციის შემდგომ პერიოდში ორგანიზმი ცუდად ითვისებს საკვებში არსებულ ცილას, რომლის მიზეზად სავარაუდოდ თვლიან ღვიძლის ფუნქციების დარღვევას და მთლიანად შემაერთებული სისტემის ფუნქციურ მოშლილობას. მას შედეგად მოჰყვება ქსოვილების რეგენერაციის პროცესებისა და ორგანიზმის იმუნობიოლოგიური თვისებების გაუარესება. ასევე ქვეითდება ორგანიზმის რეაქტიულობა და ძლიერ სუსტდება მისი მდგრადობა სხვადასხვა ინფექციური აგენტის მიმართ. ყურადსაღებია ისიც, რომ ქირურგიული დაავადებების უმეტესობა მოითხოვს სხვადასხვა ხანგრძლიობის ნოლით რეჟიმს ან საწოლში ამა თუ იმ პოზით იძულებით ყოფნას. აქტიური მოძრაობის მკვეთრი შეზღუდვა იწვევს მრავალი ფიზიოლოგიური ფუნქციის გაუკუღმართებას: საერთო და ადგილობრივი სისხლის მიმოქცევის მოშლას, სუნთქვის რიტმისა და სიხშირის დარღვევას, ტემპერატურულ ასიმეტრიას, საჭმლის მომნელებელი სისტემის მოტორული და სეკრეციის ფუნქციის დარღვევას და ა.შ.

ქირურგიულ რეაბილიტაციაში ფართოდ გამოიყენება ტანვარჯიშის ილეთები, სპორტულ-გამოყენებითი თამაშობები და იდეომოტორული ვარჯიშები. მათი მიზანდასახული გამოყენება უზრუნველყოფს ორგანიზმის მატონიზებელი, ტროფიკული, კომპენსაციის ფორმირების და ფუნქციის ნორმალიზების მექანიზმების ამოქმედებას, რაც ხელს უწყობს ორგანიზმის ადაპტირებას გარე გარემოსთან და ადრეული გაჯანსაღების პროცესს.

ქრონიკული ქირურგიული დაავადების ოპერაციის ჩატარებამდე საჭიროა ავადმყოფის ფსიქოემოციური და ფიზიკური მომზადება, სადაც განსაკუთრებულ როლს ასრულებს კინეზოთერაპია. ოპერაციისათვის მომზადება უნდა წყვეტდეს შემდეგ ამოცანებს: ავადმყოფის მიერ ფიზიკური ვარჯიშებისადმი შეგნებული დამოკიდებულების გამომუშავებას; ოპერაციის შემდგომი ადრეული პერიოდის ფიზიკური ვარჯიშების შესწავლას; ოპერაციის მიმართ კეთილი გამოსავლის რწმენის გან-

მტკიცებას; დიაფრაგმალური სუნთქვის ათვისებას და ა.შ.

ოპერაციის ჩატარების შემდგომ, მის ადრეულ პერიოდში აუცილებელია კინეზოთერაპიის დანიშვნა. მის მიზანს უნდა წარმოადგენდეს შესაძლო გართულებების: ატელექტაზის, პნევმონიის, შეხორცებების, ვენური თრომბოზის, ნაწლავების ატონიის, გულსრევის, ლებინებისა და შარდის შეკავების აღმკვეთი ვარჯიშების კომპლექსთა ჩატარება; სადრენაჟო მილიდან შეგუბებული სითხის გამოდევნის გაუმჯობესება; სახსრებში მოსალოდნელი კონტრაქტურების აცილება; ჭრილობის შეხორცების დაჩქარება; გულისა და ფილტვების მოქმედების კომპენსატორული მექანიზმების ამოქმედების ოპტიმიზაცია და სტიმულირება; ავადმყოფთა საყოფაცხოვრებო უნარ-ჩვევების რეაბილიტაცია, ჰიგიენურ მოთხოვნილებათა შესრულებისათვის საჭირო მოძრაობათა ათვისება (საწოლში ზურგზე წოლისას მენჯის ზემოთ აწევა, გვერდზე გადაბრუნება და მოსახერხებელ მდებარეობაში ყოფნა, ნაწლავთა პერისტალტიკის გაძლიერების მიზნით მუცლის პრესის კუნთოვანი სისტემის ტონუსის გაძლიერება, მიზანმიმართული ვარჯიშების დაუფლება), ოპერაციის მსვლელობაში დაზიანებული კუნთების ძალისა და ტონუსის აღდგენა და ა.შ.. საერთოდ მიღებულია, რომ სტაციონარიდან განერამდე უნდა დამთავრდეს საყოფაცხოვრებო ჩვევების რეაბილიტაცია და, ამასთანავე, ავადმყოფი დამოუკიდებლად უნდა ასრულებდეს კინეზოთერაპიის მიზანდასახულ კომპლექსურ ვარჯიშებს. უნდა აღინიშნოს, რომ ქირურგიული რეაბილიტაციის დასკვნით პერიოდში აუცილებელია ორგანიზმის ყველა ორგანოსა და სისტემის ფუნქციური შესაძლებლობების ნორმალიზება, რომლის ფონზე უნდა აღდგეს ორგანიზმსა და გარე გარემოს შორის ნონასწორობა. ამის მისაღწევად საჭიროა ფიზიკური ვარჯიშების ინტენსივობის თანდათანობითი მატება. რეაბილიტაციის საწყის პერიოდში ადაპტაცია მიმართული უნდა იყოს კუნთების მზარდ დატვირთვაზე, შემდგომ კი უნდა გადავიდეთ ფიზიკური და გონებრივი შრომის პირობების გაუმჯობესებასა და ავადმყოფის სოციალურ გარემოში ადრეულ ჩართვაზე. გადაუდებელი სასწრაფო ოპერაციების ჩატარების შემდეგ საჭიროა ისეთი მოძრაობითი ჩვევების შესწავლა, რომლებიც საჭიროა ჰიგიენურ მოთხოვნილებათა შესასრულებლად, ნოლითი მდგომარეობიდან წამოჯდომა და ადგომის ილეთთა შესწავლა, რაც უნდა განხორციელდეს ინდივიდუალური მიდგომით, სადაც უნდა იყოს გათვალისწინებული როგორც ოპერაციული, ისე პოსტოპერაციული მიმდინარეობა. დღევანდელი გადასახედიდან ოპერაციის შემდგომ პერიოდში აქტიური მოძრაობითი თერაპია მეტად უფრო ადრე ინიშნება, ვიდრე ეს წინათ ხდებოდა, რაც განპირობებულია ავადმყოფის ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების მზარდი გააქტიურებით ფეხზე დაყენების პირობებში.

ქალ-ვაჟის ჯოჯონის რისკი

იგორ დოლიძე

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

როგორც საგაზეთო წერილებიდან ვიგებთ, კოცნა, განსაკუთრებით ტუჩებში, სასარგებლოდ მოქმედებს პარტნიორების ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე და ფსიქოემოციური წონასწორობის მდგომარეობაზე. ეს ნამდვილად შეესაბამება ცხოვრების სინამდვილეს, მაგრამ კოცნის პროცესშიც არსებობენ გარკვეული რისკ-ფაქტორები, რომლებსაც შეუძლიათ გამოიწვიონ მთელი რიგი დაავადებები და, რომელიც უნდა გაითვალისწინონ პარტნიორებმა, მით უმეტეს დღევანდელ პირობებში, როცა გაახალგაზრდავდა ამ პროცესში მონაწილე ასაკობრივი ჯგუფი (10-11 წლიდან დაწყებული).

პირველ რიგში უნდა დასახელდეს ის, რომ პარტნიორები ერთმანეთს უწილადებენ 500-ზე მეტ სხვადასხვა ბაქტერიას, რომელსაც შეიცავს ნერწყვი. პირის ღრუ თავის მიკრობული ფლორის მრავალსახეობით (ბაქტერიები, ვირუსები, უმარტივესები, სოკოები და ა.შ.) ორგანიზმში იკავებს მეორე ადგილს მსხვილი ნაწლავის შემდეგ. მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ პირის ღრუში არსებული ბაქტერიებიდან, ჯერ კიდევ ნახევარი გამოუცნობი რჩება. დოქტორ რელმანის (აშშ) მტკიცებით “ჩვენ მოკლებული ვართ წინასწარ ინფორმაციას პირის ღრუს მიკროფლორის ახალ სახეობების შესახებ, ოჯახურისა და მაღალი ჯგუფებისა ცი. მაგრამ ეს კიდევ არ ნიშნავს იმას, რომ ადამიანის პირის ღრუ მოთესილია საშიში პათოგენური მიკროორგანიზმებით. მათ შეუძლიათ იყონ როგორც უვნებელი, ასევე სასარგებლონიც კი”.

ადამიანის პირის ღრუში თავისუფლად ბინადრობენ ის ბაქტერიები, რომლებიც განსაკუთრებული პირობების შექმნის დროს (დაქვეითებული იმუნიტეტი, ორგანიზმის დაძაბუნება, ნარკოზი და სხვა) შეუძლიათ გამოიწვიონ მენინგიტები (თავის ტვინის გარსის ანთება), სეფსისი (ხალხური გამონათქვამით – სისხლის მონამვლა, “სისხლდაჩირქება”), ენოკარდიტები (გულის შიდა გარსის ან სარქველების ანთება ხშირად უიმედო გამოსავლით), ვირუსული ჰეპატიტები (ღვიძლის ანთებები), კანდიოდიზეზი (სოკოვანი დაავადებები) და სხვა. პირის ღრუში შეიძლება განვითარდეს ნეკროზული პროცესები, კბილების კარიესი, პარადონტოზები, აბსცესები, ფლეგმონები და ა.შ.

რუსულ ჟურნალში “ჯანმრთელობა” ადრე იყო გამოქვეყნებული ნარკვევი “მენინგიტი კოცნის და-

ვადება”, სადაც მენინგიტური ინფექციების წარმოშობის მიზეზად მითითებულია ახლო კონტაქტებით მიმდინარე რეგულარული კოცნა. მეცნიერები ვარაუდობენ, რომ ინფექცია ადვილად გადაეცემა დაღლილ (დასუსტებულ) ადამიანებს, მაგრამ, ამასთან აღნიშნულია ისიც, რომ ამ დროს გარკვეული ნაწილი ავადდება, მეორე კი—არა. ეს მოვლენა დღესაც გაურკვეველად რჩება. ავტორი მიუთითებს იმასაც, რომ ყველაზე მეტი დაინფიცირების რისკი გააჩნიათ ბავშვებს, მოსწავლეებს და სტუდენტებს.

აღსანიშნავია ისიც, რომ ყოველი ადამიანის ნერწყვი შეიცავს ფერმენტებისა და ანტისხეულების იმ რაოდენობას, რომლებსაც შეუძლიათ წინააღმდეგობა გაუწიოს ნებისმიერი ინფექციის წარმოშობას პირის ღრუში. კოცნის პროცესში ორგანიზმი გამოყოფს ნეიროპეპტიდების დიდ რაოდენობას, რომელთა გააქტივებით შესაძლებელი ხდება, პათოგენური ბაქტერიებისა და ვირუსების განადგურება და ამით, ორგანიზმის იმუნური სისტემის მდგრადობის გამოუმუშავება.

ადამიანის პირის ღრუში, განვლილი ცხოვრების ეტაპზე, აღინიშნება მიკროფლორის რაოდენობრივი მერყეობა, რომელთა სიჭარბე ან სიმცირე დამოკიდებულია კონკრეტული პიროვნების ჰიგიენურ ჩვევებზე, ასაკზე, კბილების მდგომარეობაზე და სხვა რისკ-ფაქტორებზე. ფიზიკური ან ქიმიური საშუალებებით პირის ღრუს გასუფთავებას შეუძლია ნაწილობრივ და ისიც დროებით შეამციროს ზემოქმობიარე მიკრობების რაოდენობა (დაახლოებით 50%-მდე). რაც შეეხება უფრო მდგრადი მიკროორგანიზმების რაოდენობის ცვლილებებს, ისინი თითქმის არ ექვემდებარებიან პირის ღრუს ზემოთაღნიშნულ სანაცუას, რადგან, რამოდენიმე საათის გავლის შემდეგ აღდგენას განიცდის მიკრობული ფლორის ადრე არსებული რაოდენობა.

ამგვარად, მიუხედავად იმისა, რომ ტუჩებში კოცნა პარტნიორების ორგანიზმში ინვეზს დადებით ფიზიოლოგიურ პროცესებს და ის სასარგებლოდაც კი გამოიყურება, მაგრამ ამასთან ერთად არსებობს გარკვეული რისკი — ჯანმრთელობის გაუარესება სხვადასხვა დაავადების განვითარების ხარჯზე. იმისათვის, რომ შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა, საჭიროა ალკვეთოთ მისი გაჭუჭყიანება დამატებითი ინფექციებით და ვარიდოთ არაჯანსაღი ცხოვრების მატარებელ პარტნიორებს.





ცირა ვეზუვაძე - კოეტი და კუბლიცისტი, ჟურნალ „სინათლის“ რედაქტორი. დაიბადა 1963 წლის 29 აპრილს. დაამთავრა თბილისის ივ. ჯავახიშვილის სახელობის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფილოლოგიური ფაკულტეტი. ჰყავს მეუღლე და ორი ვაჟი.

სხშანაიჩაჲ ქაჩბები

(ვუძღვნი ჩემს მონაფაქვს)

—რა მოხდება, სულაც რომ არ გაგიშვა? — იკითხა ქალმა ნაღვლიანად და ქმარს უფრო მიეკრა.

— მერე ზამთარი? — ღიმილით გამოეხმაურა კაცი და სუსტ მხრებზე სათუთად მიუალერსა.

— სულ ასე ვიქნები შენთან და აღარ შემცივდება.

ორივეს გაეცინა.

— კარგი, რა მოგივიდა, ორი დღით მივდივარ, ორი წლით ხომ არა?

ქალმა ხელები ნელა მოაშორა, თმა შეისწორა.

— ჭიშკრამდე მიგაცილებ, ხომ არ გეშინია? — დაეკითხა ქმარი, — იქნებ ნინოსთან გადახვიდე?

— აქაურობას ვერ მივატოვებ.

— მაშ აქ გადმოიყვანე.

ცოლმა უარის ნიშნად თავი გააქნია.

— გაბრუნდი, არ მინდა მიმავალს მიყურებდე, - უთხრა კაცმა და ჭიშკარი გააღო.

ქალი უსიტყვოდ მობრუნდა, მძიმე ნაბიჯით წამოვიდა სახლისაკენ. შუა ეზომდე მისული უეცრად მოტრიალდა, ხელები ბავშვივით გაშალა და ისევ ქმრისაკენ გაიქცა. დღისით, მზისით ყელზე შემოეხვია და აჩქარებით უთხრა:

— ძალიან! გესმის? ძალიან! . . .

— მეც! — ღიმილით უპასუხა კაცმა და ლოყაზე რამდენჯერმე აკოცა.

— ოღონდ ახლა მართლა უნდა ნავიდე, ბიჭები რა ხანია მიცდიან ალბათ.

შარაზე ფართო ნაბიჯით მიმავალი კაცი მთელი სხეულით გრძნობდა ცოლის თბილ, ცრემლიან მზერას და უხაროდა.

ქალი ერთხანს ასე იდგა, მერე მობრუნდა და კაკლის ძირში მდგარ სკამზე ჩამოჯდა.

ძალმა იდროვა, რომ თავის წილი ალერსი არ დაეკლო, საჩქაროდ მოიბრინა, მის წინ დაცუცქედა, წინა თათები კალთაზე ჩამოაწყო და ჭკვიანი თვალებით სახეში შეაცქერდა.

— ახლა შენ გარდა სხვა პატრონი არცა მყავს, გიშერა. მგონი მართლა შემეშინებოდა, შენ რომ არ მყავდე, - ალერსით უთხრა ქალმა და თავზე ხელი გადაუსვა. — იცი, უკვე მენატრება. ხომ ეს ნუთია ნავიდა და მაინც . . .

ძალლი თანაგრძნობას თითების ლოკვითა და კუდის ქიცინით გამოხატავდა.

— მაგრამ რა დროს ლაპარაკია, ვინ იცის, როგორ გშია, შენც ჩემსავით ხმამაღლა ხომ ვერ იტყვი?

მერე მთელ დღეს რალაცას აკეთებდა — აბა სოფელში საქმეს რა გამოლევდა.

შინ მხოლოდ შეღამებისას შევიდა, ისეთი მარტოობა იგრძნო, მართლა შეეშინდა, არ ატირებულყო.

ამ ოთხი თვის განმავლობაში პირველად დარჩა მარტო უქმროდ. სასხლი ერთნაირად გამოცარიელებულიყო. — თითქოს ავეჯიც და ყოველგვარი ნივთებიც სადღაც გაუტანიათ.

დეიდასთან გადასვლაზე არც უფიქრია, ტელევიზორი ჩართო, წიგნი აიღო, სახატავს მიუჯდა — ვერა, გული ვერაფერს დაუდო, ბოლოს ღონემიხდილი ქმრის სანოლში ჩანვა და საბანი მჭიდროდ შემოიხვია; თითქოს იმისი ხელები იყო. . .

მაინც ვერ მოისვენა — წამოდგა, საკიდლიდან ქმრის პერანგი ჩამოხსნა, აი ის, გუშინ რომ ეცვა. მადლობა ღმერთს, გუშინ ცხელოდა და კაცის სხეულს თავისი კვალი დაეტოვებინა — გაუხარდა, აკოცა, გულზე მიიკრა და ასე ჩანვა. მალევე ჩაეძინა.

X X X

ალიონზე წამოდგა, სახე უბრწყინავდა — ახლა ქმარს ერთი დღე-ღამეღა აშორებდა. ჯერ აჭყივლებულ გოჭებს აჭამა. მერე ქათმებს დაუყარა საკენკი და საქონელი ჭიშკრის იქით გადადენა.

მობრუნებულმა საშინელი სისუსტე იგრძნო: თავბრუ ესხმოდა, ხელები უბუფდებოდა, გული ამოვარდნაზე ჰქონდა, შუბლი დაენამა. აბორგებულ სხეული სკამამდე ძლივს მიიტანა და ჩამოჯდა.

— არ შეგეშინდეს, იცის, — ღიმილით უთხრა ეზოში შემოსულმა მეზობლის ქალმა და წყალი მიაწოდა.

უსიამოვნო შეგრძნებამ მალევე გადაუარა, წამოდგა, ნელა გაიარ-გამოიარა, ფეხმძიმობა მხოლოდ წამოზრდილ მკერდსა და ოდნავ შესუქებულ სახეზე ეტყობოდა, სხვა არაფერზე და კიდევ, მთელ მის არსებას იდუმალების იერი გადაჰკრავდა, თითქოს რალაც დიდ საიდუმლოს მალავდა.

მოულოდნელად აღუჩა მოუნდა — არც ვაშლი,

არც მსხალი, არც ატამი, არც ყურძენი. . . მაინდა- მაინც ალუჩა, გაეცინა; აბა სხეკტემბერში ალუჩას რა უნდოდა. . .

სამზადში შევიდა, მაგიდიდან სანახევროდ და- ცლილი ტყემლის ბოთლი აიღო და რამდენჯერმე ხარბად მოსვა, სიამოვნებისაგან გააჟრჟოლა, ისევ გაეცინა და გარეთ გავიდა.

ეს დღეც საქმეში გართულს შემოალამდა. ახლა დასვენება ნამდვილად შეიძლებოდა. ისიც წავიდა და ეზოს მყუდრო კუთხეში პირდაპირ ბალახზე დანვა.

შემოდგომის თბილი, სავსე საღამო იყო. სიო ოდნავ, სულ ოდნავ არხევდა შემძიმებულ ხეებს, ინვა და ფოთლების ჩარჩოში ამოჭრილი ლურჯი ცის ნაჭერს აღტაცებით უსცქეროდა. ხატვა მოუნდა, მაგრამ მოგონებების ბურანში წასულს ადგომა დაეზარა, ინვა და იმ საღამოს იხსენებდასე მწო- ლიარეს რომ მოუსწრო, “იქნებ ახლაც მოვიდეს!” — გაიფიქრა იმედიანად და მოგონებებს მიჰყვა;

გაზაფხული იყო — აპრილი. ბუნებას ხასხასა, მწვანე სამოსი ჩაეცვა და ყვავილების ფერადი სამ- კაულით კეკლუცობდა. გოგონა მინდორზე ინვა და ცას აჰყურებდა. ბიჭი მოულოდნელად წაადგა.

— ცუდად ხარ? — ჰკითხა შეშინებულმა ასევე, ზემოდან. დახრა ვერ დაბედა.

— ცუდად რად უნდა ვიყო? კითხვა შეუბრუნა გოგომ და გულიანად გაიცინა.

— რა ვიცი აბას? — დაიბნა ბიჭი.

— შენც დაწეი, იცი რა კარგია? — გოგონამ პა- ტარა ხელი მიწას დაჰკრა.

ბიჭი მის გვერდით ფრთხილად დაეშვა. თვი- თონაც ვერ გაეგო, რატომ დაემორჩილა.

— ცას ახედე, ნახე როგორი ლურჯია და წყნარი, — თქვა გოგონამ და თვითონაც ზეახიხედა.

— მაგრამ ეს სიმშვიდე დიდხანს არ გასტანს.

— შენ რა იცი?

— ვიცი, ნახე დასავლეთიდან საავდრო ღრუბლე- ბი როგორ მოინევენ, მალე ქარიც ამოვარდება, გი- ყვარს ქარი?

— არა.

— რატომ?

— რატომ უნდა მიყვარდეს?

— ისე შენც მართალი ხარ. მე რომ მიყვარს, ასე მგონია. . .

— შენ რატომ გიყვარს?

— იცი? მე ქარი გარდაცვლილ ხელოვანთა სუნთქვა მგონია და. . .

გოგონამ აღარ დაასრულა, ან რა საჭირო იყო. ეს ბიჭი მაინც ვერ გაუგებდა.

ნუთიერი დუმილი ბიჭმა დაარღვია:

— შენ მხოლოდ არდადეგებზე ჩამოდიოდი ხოლ- მე დეიდაშენთან, ჯერ სწავლა რომ არ დასრულე- ბულა?

— დეიდაც სწორედ მაგან შეაშინა. ჩემ დანახვაზე

კინალამ გული გაუსკდა.

გოგონამ ისევ გულიანად გადაიკისკისა და ბიჭს ძალიან, ძალიან მოეწონა მისი სიცილი.

— უცებ გადავწყვიტე აქეთ წამოსვლა. მამა ჩემ- სავით გადარეულია, დედაც დავიყოლიეთ და. . .

აქამდე ბიჭი მას მხოლოდ შორიდან იცნობდა. სოფელში რატომღაც “უცნაურ გოგოს” ეძახდნენ: ან მარტომარტო დადიოდა და ხატავდა, ან შინ იჯდა და კითხულობდა. ბიჭს ცივი და უკარება ეგონა, ის კი თურმე სულ სხვანაირი ყოფილა.

— რა კარგია, — თქვა აღელვებულმა ბიჭმა და მოულოდნელად ხელი გოგონას ხელს დაადო. ორივე შეკრთა

— რა არის კარგი?

— რა ვიცი, — ნაიჩურჩულა ბიჭმა. ძალიან შეეშინ- ნდა, გოგონას ეს პატარა ხელი არ წაერთმია მისთ- ვის, მინდორზე რომ ინვა შეპყრობილი ჩიტივით და ოდნავ, სულ ოდნავ თრთოდა.

გოგონა ისე იყო აფორიაქებული, ხელის წართმე- ვა კი არა, სახეზე ჩამოშლილი თმის გადანევაც ვერ მოახერხა.

ორივეგრძობდა რალაცახალს, ჯერ განუცდელს, საამოსა და მტანჯველსაც იმავდროულად. თითქოს საკვირველ ქვეყანაში მოხვდნენ სრულიად მარტო- ნი, თუმცა ერთმანეთის გარდა სულ არავინ ეჭირვე- ბოდათ.

ქარი მართლა ამოვარდა. უსიტყვოდ წამოდგნენ.

— კიდევ როდის გნახავ? — ნალვლიანად იკითხა ბიჭმა და საკუთარი ხმა ეუცვოვა.

— ნუთუ ამიტომ ჩამოვედი, — უფრო თავისთვის თქვა გოგონამ და ჩქარი ნაბიჯით გაშორდა იქაურო- ბას.

X X X

ჭიშკარში ოთხნი შემოვიდნენ. კაცი წინ მოდიოდა. ბალახზე მწოლიარე ცოლი რომ დაინახა პირჯვარი გადაინერა და მისკენ გაიქცა. ქალს ჩასძინებოდა. ფრთხილად აიყვანა და კიბისკენ წავიდა.

“ნეტავ დალლილობისაგან თუ ფიქრისთვის?” — დაეკითხა თავის თავს და საფეხურებს აუყვავა. შუა- მდე მისულმა თავი ვერ შეიკავა, მოიხარა და მძინა- რეს შუბლზე აკოცა. კარს რომ მიატანა, წამით ამხა- ნაგებს მოხედა, ახლავე მოვბრუნდებო, — ანიშნა და ოთახში შევიდა.

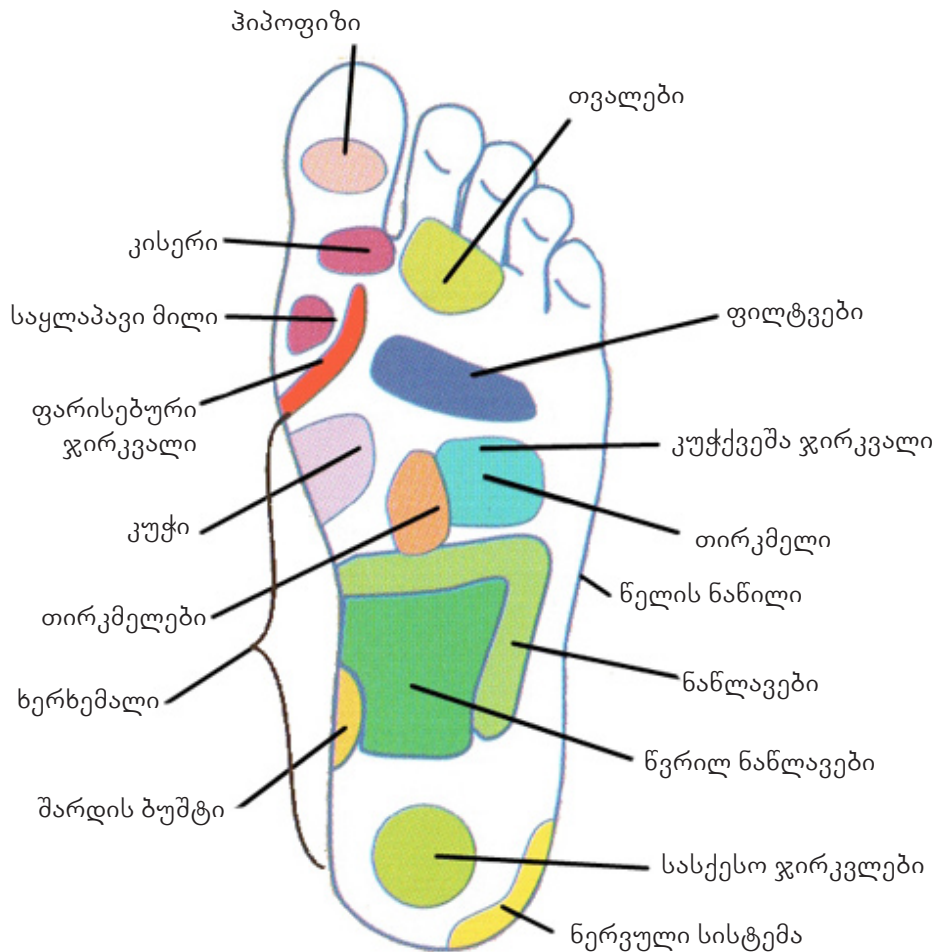
— არა, ძმაო, არა, მე ცოლს ეგრე ვერ გა- ვანებივრებ, — თქვა ერთმა.

— სხვა რაღა უნდა, — დაემონმა მეორე.

— გასანებივრებელი არ გყავთ და იმიტომ, — გაიცინა მესამემ.

— ეგენი სხვანაირები არიან, სხვანაირად კარგე- ბი. — დაუმატა ღიმილით და ჭას მიაშურა.

ბინდებოდა.

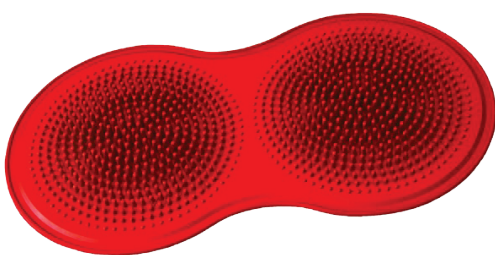


ადამიანის ტერფების გულებზე განთავსებულია ბიოლოგიურად აქტიური ნერტილები, რომლებიც დაკავშირებული. ჩვენი ორგანიზმის შინაგან ორგანოებზე. ფეხის ტერფებზე მრავალი ნერვული დაბოლოების მასაჟის ზეგავლენით ნორმამდე დადის ადამიანის შინაგანი ორგანოების მუშაობა. ამიტომ ტერფების მასაჟით ჩვენ ვახდენთ მთელ ორგანიზმზე გამაჯანსაღებელ ზემოქმედებას. ამასთან ედრთად:

- ფორმირდება ტერფის ანატომიურად სწორი თალი;
- მაგრდება ტერფისა და კანჭის კუნთ-ძარღვოვანი აპარატი;
- ქვეითდება დაძაბულობა სიარულის დროს;
- მშვიდდება ნერვული სისტემა.

ტერფების მასაჟისათვის გამოიყენება სხვადასხვა ზომისა და ფორმის დასაფენები.

საფენები ფეხის ტერფის მასაჟისათვის



ელისის ფორმის ფეხის საფენი მასაჟიორი

ფუნის ტარფაზის ფორმის საფენი

საფენის ზედაპირი დაფარულია სხვადასხვა სიმაღლისა და სისქის ქაცვებით და გვაგონებს მასაჟის ჯაგრისს. მისი ფორმა და ზომა იძლევა ოპტიმალური ეფექტის მიღწევის საშუალებას. ქაცვების სიმჭიდროვე და სიმაღლე ისეა შერჩეული, რომ ერთი მხრივ უზრუნველყოფს კარგი მასაჟის ეფექტს, მეორე მხრივ კი ზედმეტად არ აღიზიანებს ტერფების ძირებს. განსაკუთრებით ეფექტურია ბავშვებისათვის.



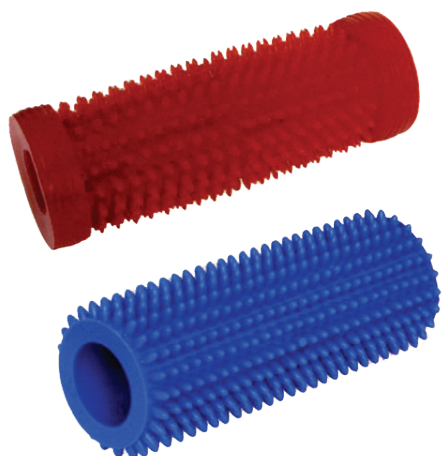
გამოიყენება აგრეთვე ტერფის რეფლექტორული ზონების წერტილოვანი მასაჟისათვის, ბრტყელტერფიანობის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის. ამავე დროს ამაგრებს ტერფისა და წვივის კუნთ-ძარღვოვან სისტემას, ტერფზე არსებული აქტიურ ზონებზე მასაჟის ზემოქმედების საშუალებით უმჯობესდება შინაგანი ორგანოების მუშაობა.

მზადდება სხვადასხვა მოდელის სახით. მისი დამზადებისათვის იყენებენ ეკოლოგიურად სუფთა კაუჩუკის, რეზინისა და სილიკონის მასალას.

ფუნის დანაფენი მასაჟიორი “ვაკელა”

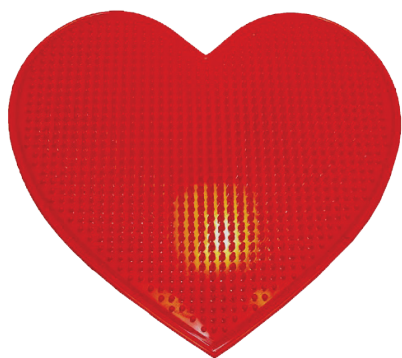
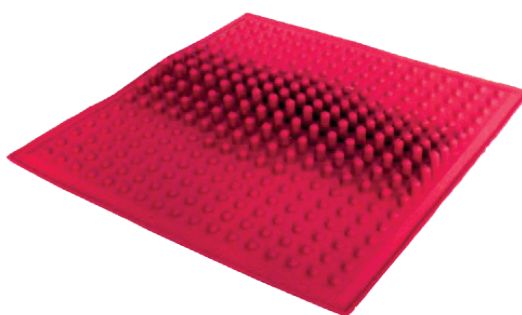


მასაჟიორი “ჯაბრისი



ფხის ტარფხის მასაჟიორი "მილაკი"

ფხის საფანი მასაჟიორი



გულის ფორმის ფხის საფანი მასაჟიორი

ფხის საფანი მასაჟიორი "გვირილა"



სავარძელი მასაჟისათვის



გამოდის სხვადასხვა მოდიფიკაციით. აკეთებს როგორც საერთო მასაჟს, ასევე მათემატიკურად ზუსტად განსაზღვრულ, აკუპუნქტურულ ნერტილოვან მასაჟს.

- გააჩნია აქტიური ვიბრაციის რეჟიმი, რომელიც აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას;
- მასაჟის ბალიში, რომელსაც გააჩნია მასაჟის რეგულირების 6 სხვადასხვა დონე;
- ზურგის მასაჟის მექანიზმის 6 სხვადასხვა დონე;
- მასაჟის ინტენსივობის 6 სხვადასხვა დონე;
- პრობლემურ ზონებზე მასაჟის გაკეთების მექანიზმი;
- მენჯბარძაყის მასაჟისათვის ბალიშები ჩაკერებულია საჯდომის ქვეშ, რომელიც იძლევა სხეულის ისეთ ეფექტურ მდგომარეობაში მოყვანის საშუალებას, რომლის დროსაც კეთდება დამატებითი მასაჟი ზეტანის ცალკეული ნაწილებისათვის;
- გააჩნია მასაჟის მექანიკური და ჰაერის მასაჟის ვარიანტული შერჩევის მექანიზმი;
- ავტომატური, ნახევრად ავტომატური და ხელის მასაჟის რეჟიმი;
- მუსიკალური ცენტრი სამართავი პულტით და ყურის სასმენი აპარატით, რომელიც ხელს უწყობს მოდუნების პროცესს;
- 4 რეგულირებადი მეხსიერების ხაზი, სადაც შეიძლება მასაჟის ნებისმიერი ინდივიდუალური პროგრამის შეტანა;
- ქვედა კიდურების განლაგების რეგულირებადი საყრდენი;
- მასაჟის სავარძლის სამართავი პულტი, რომელიც დამონტაჟებულია VFD — დისპლეიზე.

რატო

თეიმურაზ მიქიაშვილი

დაიბადა 1979 წლის 9 ივლისს. მისი დედაა ქ-ნი დოდო ლომსაძე, ეკონომიკის პროფესორი, მამა კობა იონათამიშვილი, იურისტი და ფრანგული ენის სპეციალისტი. ჰყავს უფროსი ძმა გიორგი, რომელიც ბიზნესითაა დაკავებული და უმცროსი და სალომე, ამჟამად საფრანგეთში ცხოვრობს და ეუფლება მხატვრობას. თავად ცხოვრობს სოლოლაკში, დაამთავრა თბილისის 51 - საშუალო სკოლა. 1996 წელს ჩააბარა ივანე ჯავახიშვილის სახ. სახელმწიფო უნივერსიტეტში ფილოლოგიის ფაკულტეტზე ქართული ენის სპეციალობით. განათლებით არის ფოლკლორისტი და ეთნოგრაფი. ინვალიდობა შეიძინა ავტოავარიის შედეგად უნივერსიტეტის მე-3 კურსზე სწავლის დროს. მიიღო ხერხემლის ხუთი მალის და ხერხემლის ტვინის ძლიერი დაზიანება. აი, ასეთია რატი იონათამიშვილის მოკლე ბიოგრაფია.



ბავშვობა ვარდისფერებით მოჩითული ახსოვს. არდადეგების დროს მთელი ოჯახი ხშირად ერთად ისვენებდა საქართველოს შავიზღვისპირეთში, დადიოვნენ დასასვენებლად ყირიმშიც. ინტელიგენტთა ოჯახში იზრდებოდა და შეძლებულადაც ცხოვრობდნენ. ბავშვობა ძალიან ლამაზად ახსოვს. იზრდებოდა არაჩვეულებრივ გარემოში, სიყვარულით იხსენებს ბებიებსა და ბაბუებს, დედამამიშვილებს, ბიძაშვილებს და მის უახლოეს მეგობრებს, ვისთანაც ხშირად უხდებოდა ყოფნა და ვინც წარუშლელი კვალი დატოვა მასზე. თუ კი ბედისწერა არსებობს, რატისათვის არსებობს ის, რასაც ადამიანი თავად არ ირჩევს, რაც მისგან დამოუკიდებლად ხდება, კერძოდ ის, რომელ ქვეყანაში დაიბადა, ვინ არის მისი მშობლები, ვინ არიან მისი უახლოესი ნათესავები, მეგობრები, რა ფერის თვალები აქვს და ა.შ. ამ მიმართებით თუ ვინმეს გაუმართლა ამ ქვეყანაზე, თვლის, რომ მათ შორის ერთ-ერთი პირველი ის არის. ამიტომ მიაჩნია, რომ ბავშვობის ხანა ერთ-ერთი უბედნიერესი პერიოდი იყო მისთვის, რომელიც, თქვენ წარმოიდგინეთ, ისევ თან დასდევს და მასთან ერთად ცოცხლობს და სუნთქავს ისე, როგორც ოდესღაც იყო. მიუხედავად ამისა, ადრეულ ასაკში მოუწია იმ უმძიმეს პრობლემებთან შეხება, რომელიც მისმა თაობამ გადაიტანა. მის თვალწინ მოხდა 9 აპრილი, თბილისის სამოქალაქო ომი, რომელმაც 11-12 წლის ბიჭები ზრდასრულ ადამიანებად აქცია. ახსოვს, 12 წლის ასაკში ისე ფიქრობდა, როგორც 17-18 წლის ასაკში უნდა

ფიქრობდეს ახალგაზრდა ადამიანი. ამავე დროს, ამ პერიოდმა არასასურველი პოზიციიდან მოახდინა გავლენა მასზე. ამ პერიოდში გამოჩნდა რატის ბუნება, რომელიც სასურველია ნებისმიერ ადამიანს გააჩნდეს, რომ რაგინდ ცუდიც უნდა ხდებოდეს, ადამიანი მაინც უკეთესობისაკენ უნდა მიიღწევდეს და უნდა შეეძლოს ცუდისა და კარგის გარჩევა, უმძიმეს მდგომარეობაში ჩავარდნილს მაქსიმალური პოზიტივის გამოტანა, რადგან უნდა იცოდეს, რომ ამ ქვეყანაზე არ არსებობს აბსოლუტური ბოროტება ისევე, როგორც არ არსებობს აბსოლუტური სიკეთეც.

სკოლის დამთავრების პერიოდი მისთვის ყველაზე დატვირთული პერიოდი იყო. ძალიან უყვარდა მეგობრები, მათთან დაკავშირებული საოცარი გრძნობები და ბუნებრივია არ უნდოდა ეს ყველაფერი ასე უცებ დამთავრებულიყო. მაგრამ ამას მოჰყვა უნივერსიტეტის საოცარი წლები, სადაც ნამდვილად გაუმართლა და შეიძინა საუკეთესო მეგობრები. გარემო, რომელშიც მოხვდა, ძალიან მალე გახდა მისი საყვარელი ადგილი, რომელთანაც ძვირფასი წლები და დიდად სასიამოვნო მოგონებები აკავშირებს. იქ შეიძინა ახალი მეგობრები, რომელთა გარეშეც თავის ცხოვრება წარმოუდგენლად მიაჩნია.

კარგად ახსოვს ავტოკატასტროფის შემთხვევა. ეს მოხდა 1998 წლის 12 ნოემბერს. მაშინ იყო 19 წლის და უნივერსიტეტის მე-3 კურსის სტუდენტი. ამ შემთხვევამ სრულიად შეცვალა მისი ბოტოქარი, აბსოლუტურად დამოუკიდებელი და სრულიად სხვა მიმართულებით მომდინარე ცხოვრება. ერთ საბედისწერო დღეს, რომელსაც კალენდრის მიხედვით 12 ნოემბერი ჰქვია, სულ სხვა სამყაროში მოხვდა. მოხვდა იქ, რომლის შესახებ წარმოდგენაც კი არ ჰქონდა და არც კი უფიქრია ამაზე. ისე იზრდებოდა, რომ თქვენ წარმოიდგინეთ, არც კი იცოდა თუ კი ასეთი რამ არსებობდა ამ ქვეყანაზე. რასაკვირველია, ჯერ ბრძოლა მიდიოდა სიცოცხლის გადარჩენისათვის. შემდეგ კი, გონზე მოსვლის შემდეგ, ვერ აცნობიერებდა თუ რა შედეგები შეიძლება მოჰყოლოდა ამ შემთხვევას. ეგონა, რომ ყველაფერი მალე დამთავრდებოდა და თავის კალაპოტში ჩადგებოდა, მაგრამ ცდებოდა. თურმე ისე არ ყოფილა, როგორც რატი ფიქრობდა. ძლიერად დაზიანებული ყოფილა ხერხემლის ხუთი მალა, დაზიანებული აღმოჩნდა ხერხემლის ტვინიც. 12 საათი მიმდინარეობდა ოპერაცია. შემდეგ ნაოპერაციებ ფეხზე განგრენა გან-

ვითარდა და ისევ დასჭირდა სასწრაფო ოპერაციის გაკეთება. მოკლედ, 15 დღეში სამი ურთულესი ოპერაცია გაუკეთეს. 21 საათი იმყოფებოდა ნარკოზის მდგომარეობაში. ძალიან ჯანმრთელმა ორგანიზმმა თავისი გააკეთა, მკურნალობამ შედეგიანად ჩაიარა და მის სიცოცხლეს უკვე საფრთხე აღარ ემუქრებოდა. როგორც ამ შემთხვევაში ხდება, დაიწყო ფიზიკური რეაბილიტაციის პროცესი. რატი ყოველთვის გამოირჩეოდა თავის ძლიერი ფიზიკური აღნაგობით. მაშინ კი, საავადმყოფოდან გამოწერეს ძალიან დასუსტებული და გამხდარი. თავიდან გარკვეული შედეგები იყო. დროთა განმავლობაში ფიზიკური ვარჯიშის შედეგად იზრდებოდა კუნთური მასა და ემატებოდა ძალა. წელს ზემოთ კარგად ვითარდებოდა, მაგრამ წელს ქვემოთ. . . ქვედა კიდურები არ ემორჩილებოდა. მერე კი მიხვდა, რომ მისი ფეხები ვეღარ განვითარდებოდნენ. ეს იყო მაქსიმუმი, რისი გაკეთებაც შეიძლებოდა. დადგა არჩევანის წინაშე. უნდა ეღიარებინა სინამდვილე. არა, არსებულ მდგომარეობასთან შეგუებაზე არ არის ლაპარაკი. ცხოვრებაში ადამიანები ძალიან ბევრ რამეს ვერ ეგუებიან. ადამიანი მოკვდავი არსებაა, ეს მან ძალიან კარგად იცის და მიუხედავად ამისა, ამას ვერასოდეს ვერ შეეგუება, მაგრამ ეს არ გვაძლევს იმის საფუძველს, რომ ჩვენ ამ ქვეყანაზე ბედნიერები არ ვიყოთ. რასაც ბავშვობიდან არ ოცნებობ და ის ხდება შენს ცხოვრებაში, მას ვერასდროს ვერ შეეგუები — უბრალოდ, ამისაგან არ უნდა შექმნა ტრაგედია, უნდა მიიღო, როგორც თავგადასავალი, სადაც მთავარ როლს შენ ასრულებ. ეს იყო, ასე ვთქვათ, რატის წარმატების ფორმულა.

მის პოეზიას რომ ვეცნობოდი, ჩემი ყურადღება მიიპყრო 2002 წელს (ავტოავარიიდან 4 წლის შემდეგ) დაწერილმა ერთმა ლექსმა, სახელწოდებით "არ არის ტალღა..."

ნელა ქრებიან ვიოლინოს თეთრი ბგერები
და სული ჩემი?
მიჰყვება ნიავს, ვით ლანდი ცეცხლის...
და შეჯახება ორი ხომალდის
აკვნესებს არეს იდუმალებით:

არ არის ტალღა, მე რომ გამრიყოს,
არ არის ბედი, რომ გამიტანოს...

წყდება გრძობანი და თრობა ქარის,
ნელდება შფოთი და დნება თოვლი,
ცის მისტერია ცურავს მიწაზე,
ისევ მწყდებიან სიტყვანი შტორმის:

არ არის ტალღა მე, რომ ჩამძიროს,
არ არის ბედი, რომ დამიმონოს...

კვლავ ბედისწერის ზარმა ჩამოკრა
და ილუზია სიკვდილთან ქრება...
ფრთხილად! — ეწერა ჩემს დაბადებას,
ფრთხილად! — სიცოცხლეც არ მენანება...

არ არის ტალღა, მე რომ გამრიყოს,
არ არის ბედი, რომ არ დაგსძლიო...

ასეთნაირად აღიქვა ეს პრობლემა და ასე გაუსწორა სინამდვილეს თვალი. ამაში მას დაეხმარა რამოდენიმე ფაქტორი. პირველი ფაქტორი თვით რატი იყო. იმდენად დიდი იყო მასში სიცოცხლის წყურვილი და ალბათ სიცოცხლის ნიჭიც, რომ ეს უმძიმესი ტრაგედია არაფრად ჩააგდო და მიხვდა, რომ ცხოვრება საინვალიდო ეტლითაც შეიძლება არანაკლებად ლამაზი ყოფილიყო. სამყარო არასოდეს არ იცვლება. ის მუდამ ასეთია. მხოლოდ ადამიანები იცვლებიან და მათი ცვლილება ვერასოდეს ვერ შეცვლის სამყაროს. ამიტომ, შენც არ უნდა შეიცვალო. უნდა იყო ყოველთვის ის, რაც ხარ. არ აქვს მნიშვნელობა საიდან შეხედავ მას, თვითმფრინავიდან, ფეხის ცერებზე დამდგარი თუ საინვალიდო ეტლიდან, მთავარია დაინახო ის, რაც ამ ცხოვრებაში მართლაც დასანახია; მეორე ფაქტორია მისი ოჯახი. მის ოჯახს ყოველთვის ჰქონდა მისი იმედი. ოჯახის წევრებმა კარგად იცოდნენ, რომ რატი ყოველთვის გადალახავდა მის წინაშე წამოჭრილ ნებისმიერ სიძნელეს, სჯეროდათ მისი, თანმიმდევრულად ეხმარებოდნენ და გვერდში ედგნენ; მესამე ფაქტორი იყო მისი სამეგობრო წრე, სკოლაში და უნივერსიტეტში შექმნილი მეგობრები. მან დაინახა, მთელი არსებით შეიგრძნო, რომ ის, რატი, მრავალი ადამიანისათვის არ ყოფილა თურმე სულ ერთი, რომ ისინი ძალიან განიცდიდნენ და იმ გაჭირვების ჟამს გვერდში ედგნენ. ის გრძობდა მათ სიყვარულს, მათ შემართებას და უბრალოდ უფლება არ ჰქონდა აპყროლოდა პესიმიზმს, უნებისყოფობას და, რომ მათსავით ძლიერი არ ყოფილიყო. მათ სჯეროდათ მისი და იცოდნენ, რომ ისევ სიცოცხლით სავსე და ოპტიმისტი რატი იონათამიშვილი მუდამ მათ გვერდზე იქნებოდა. ისინი ახლაც კი, მრავალი წლის გასვლის შემდეგ, მისი ცხოვრების მრავალფეროვნებას უზრუნველყოფენ და ბედნიერ ადამიანად ხდიან. აი, ამის გარეშე ცხოვრება კი ძალიან უფერული იქნებოდა. ტრაგედია მაშინ არის, როდესაც კარგავ საყვარელ ადამიანს, უახლოეს პიროვნებას, რომელიც შენთვის ძვირფასია და მისი შემცვლელი ამ ქვეყანაზე არ მოიძებნება. ამის დაკარგვა კი მართლაც ტრაგედიაა, რომელსაც ვერაფერი ვერ უშველის. ხოლო ინვალიდობის შექმნა, რა თქმა უნდა, ძალიან ცუდია, მაგრამ ტრაგედია ნამდვილად არ არის. ამაზე არც უნდა ვილაპარაკოთ, რომ ეს ტრაგედიაა, თორემ ადამიანი თითის წვერებზე ივლის თუ ბორბლებით გადაადგილდება ამას მნიშვნელობა არ აქვს. ასე მიაჩნია რატის.

უნივერსიტეტში სწავლის გაგრძელება სახლიდან მოუწია. სახლში სწავლობდა. გასაგები მიზეზების გამო ვერ დადიოდა უნივერსიტეტში. სამაგიეროდ, დღედაღამ წიგნებს ჩაჰკირკიტებდა და სულ სიახლის ძიებაში იყო. სახლიდან სწავლის მიუხედავად წარმატებით დაამთავრა ფილოლოგიური ფაკულტეტი. სკოლის პერიოდში ბევრს კითხულობდა და ბევრსაც უკითხავდნენ. არა მარტო უკითხავდნენ,

არამედ ასწავლიდნენ კიდეც. უნივერსიტეტში კი ისეთ ადამიანებთან მოუწია ურთიერთობა, რომლებმაც დიდი გავლენა მოახდინეს მის მსოფლმხედველობაზე და პიროვნულ სრულყოფაზე. იხსენებს ბატონ რევაზ სირაძეს, მის ლექციებს, რომელმაც მასზე, როგორც პიროვნებაზე და პროფესიონალზე დიდი ზეგავლენა მოახდინა. საკმარისია მარტო იმის თქმა, რომ იმ ადამიანის სიმბოლოების მეტყველებით მოვიწამლეო — ამბობს ღიმილით რატი.



ამის შემდეგ მუშაობა დაიწყო ინვალიდობის მქონე პირთა არასამთავრობო ორგანიზაციების კოალიციაში “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის”, სადაც დახვდა ღირსეული ადამიანები, რომლებიც მუშაობდნენ იმ პრობლემებზე, რომლებსაც რატი ყოველდღიურად აწყდებოდა. აქ მოსვლის შემდეგ დარწმუნდა, რომ მისი პოტენციალის ამ პროცესში ჩართვით და განვითარებით მართლაც კარგი საქმეების გაკეთება შეიძლებოდა. მას სურდა, რომ იმ მიზეზების გამო, რომელმაც მას აიძულა საყვარელი პროფესიაზე უარი ეთქვა, სხვას არ შექმნოდა ანალოგიური პრობლემა. აგერ უკვე 4 წელია ერთად შრომობენ ინვალიდობის მქონე ადამიანების უფლებების დაცვის საკითხებზე და ერთად ფიქრობენ იმაზე, რომ უკეთესობისაკენ შეიცვალოს ინვალიდობის პრობლემები საქართველოში. დღეისათვის მუშაობს სოციალური პიარის თემაზე. ეს თემა იმითაა მიმზიდველი, რომ აქ საუბარია არა ყიდვა გაყიდვაზე, არამედ საზოგადოებაში ზნეობრივი ღირებულებების და ფასეულობების დამკვიდრებაზე, რომლის გარეშეც სამოქალაქო საზოგადოებას განვითარება გაუჭირდება. უნდა ვალიაროთ, რომ ჩვენს ქვეყანაში სამოქალაქო საზოგადოება არ არის განვითარებული, რომლისთვისაც დიდი ძალისხმევაა საჭირო. არ არის იმის განცდა, რომ ნებისმიერი ადამიანის უფლებების დაცვა, საკუთარი უფლებების დაცვას ნიშნავს. ჩვენი საზოგადოება ცხოვრობს ძველი ქართული ანდაზის — “სხვისი ჭირი, ღობეს ჩხირი”-ს მორალის მიხედვით, რომელიც მისი აზრით — დამლუპველია ყველასათვის. სინამდვილეში კი სხვისი ჭირი ჩვენს ჭირს შობს. ასე, რომ ყველა ადამიანს, რომლისგანაც სამოქალაქო საზოგადოება იქმნება, მოვლა და მოფრთხილება სჭირდება. გაჭირვებული ადამიანებისაგან შექმნილი საზოგადოება, გაჭირვებულ ადამიანთა ერთობაა, რომელიც არ შეიძლება ბედნიერი იყოს. მე მახსოვს გერმანულ-ლუთერული ეკლესიის პასტორის მარტინ ნეიმიოლერის სიტყვები — “გერმანიაში ნაცისტები კომუნისტებს რომ მიადგნენ, ხმა არ ამომიღია, რადგან კომუნისტი არ ვყოფილვარ. ებრაელებს მისდგნენ და ხმა არ ამომიღია, რადგან ებრაელი არ ვყოფილვარ. პროფკავშირებს მიადგნენ და ხმა არ ამომიღია, რადგან პროფკავშირელი არ ვყოფილვარ. კათოლიკეებზე გადავიდნენ და ხმა არ ამომიღია, რადგან კათოლიკე არ ვყოფილვარ. შემდეგ მე მომადგნენ. . . და აღარავინ იყო დარჩენილი, რომ ხმა ამოეღო. . .”. ამიტომ, არ მგონია ვინმემ დამძრახოს თუ კიდე ვიტყვი, რომ ადამიანის უფლებების დაცვა ყველა ადამიანის ვალია, იმიტომ რომ ის ამით იცავს საკუთარ უფლებებს.

გარდა ამისა, ის შემოქმედებითაც განვითარდა. დღეისათვის იგი სამი წიგნის ავტორია, აქედან ორი მხატვრული ლიტერატურის ჟანრს განეკუთვნება, ხოლო ერთი ინვალიდობის პრობლემებს ეძღვნება. მასში აღწერილია, როგორ ყალიბდებოდა დამოკიდებულება მსოფლიოში და საქართველოში ინვალიდობის მქონე ადამიანების მიმართ და, როგორ უნდა მოხდეს მომავალში იმ პრობლემატიკის გამოსწორება, რომელიც წარსულმა მემკვირეობით დაგვიტოვა. ქართულ მასმედიაში იბეჭდებოდა და იბეჭდება მისი ესეები, მოთხრობები, მეცნიერული ნარკვევები, მონოგრაფიები, რომლებიც აქტიურად თემატიკას ეხება. პროფესიით ფოლკლორისტი და ეთნოგრაფია. მის ინტერესთა სფეროს ზეპირსიტყვაობა და ეთნოგრაფია განეკუთვნება. იმ უძველესი კულტურებისა და ეთნიკური მახასიათებლების კვლევაა, რომელიც საქართველოს ტერიტორიაზე და მის უახლოეს არეალში ვითარდებოდა. ნაშრომთა სერია მიუძღვნა ეთნოგრაფიულ საკითხებს. დღეს კი, მიუხედავად იმისა, რომ ძალიან აქტიურად არის ჩართული სოციალურ სფეროში და ინვალიდობის მქონე ადამიანების უფლებების დაცვის საქმიანობაში, ცდილობს, რომ არ ჩამორჩეს თავის საყვარელ პროფესიულ საქმიანობას. ამჟამად მუშაობს სიმბოლოების და ნიშნების ქართულ ენციკლოპედიაზე.

უნივერსიტეტის დამთავრების შემდეგ, იქვე მიიწვიეს ლექტორის რანგში ფილოლოგიის ფაკულტეტზე პოეზიის თეორიის კურსის წასაკითხად. ეს იყო ძალიან საინტერესო პერიოდი მის ცხოვრებაში იმიტომ, რომ აკეთებდა იმ საქმეს, რომელიც ყველაზე მეტად უყვარდა და რომლისთვისაც უნდოდა მიეძღვნა მთელი მისი დარჩენილი ცხოვრება. მაგრამ, როგორც იტყვიან “კაცი ბჭობდა და ღმერთი იცინოდაო”, ისე გამოვიდა. ეს ოცნება ვერ შეისრულა რატიმ იმის გამო, რომ უნივერსიტეტის მთელი შენობა არ იყო ადაპტირებული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისათვის, დამოუკიდებლად გადაადგილება კი მისთვის შეუძლებელი იყო. იძულებული შეიქმნა უარი ეთქვა ამ ყველაფრისათვის და 24 წლის ასაკში დაწყებული პედაგოგიური მოღვაწეობა იმავე ასაკში დაამთავრა.

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში

ბაბრძილა ღასაყალისი №4, 2009წ-№4(14) 2010წ

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ნოტის მითითება

ადაპტიური სპორტული წვრთნის ძირითადი მიზანია მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ეფექტური ათვისება, რომელიც დაეფუძნება ვარჯიშის შესრულების მკაცრად რეგლამენტირებულ, ინდივიდუალურად განსაზღვრულ და დოზირებულ პირობებში ძირითადი ფიზიკური თვისებების - ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის, მოქნილობის და სიმარდის (სიმარჯვე, კოორდინაციის უნარიანობა) განვითარებას. ითვალისწინებს ისეთ საკითხებს, როგორცაა მომზადების სხვადასხვა ეტაპზე ფიზიკური აღზრდის საშუალებების ფორმების და მეთოდების შერჩევა, სასწავლო-საწვრთნო პერიოდების ეფექტურად გამოყენება, რეკომენდაციების პრაქტიკულად დამუშავება და ა.შ.

წვრთნის პროცესში გამოიყენება განსაკუთრებულად შერჩეული რთული და არართული ვარჯიშები, რომლებიც ნასესხებია მხატვრული და სპორტული ტანვარჯიშიდან, მძლეოსნობიდან და ძალოსნობიდან, მოძრაი და სპორტული თამაშებიდან. აგრეთვე ჩართულია მრავალი სხვადასხვა გამოყენებითი მოძრაობები (დავლებები), რომლებიც პრაქტიკულად გვხვდება ცხოვრების სხვადასხვა პირობებში.

წვრთნის ძირითადი საშუალებაა ფიზიკური ვარჯიშები. ფიზიკური ვარჯიშებს მიეკუთვნება ნებისმიერი მოძრაობები, რომლებიც დაფუძნებულია რეფლექტორულ მექანიზმებზე.

ნებისმიერი მოძრაობებია ნასწავლი, ადამიანის მიერ შეგნებულად შესრულებული, მის ნებას დამორჩილებული მოძრაობები, რომლიც წარმოშობილია ადამიანის აღზრდისა და ცხოვრების პირობების ზედაგვლენით. კუნთისმიერი მოძრაობის გარეშე შეუძლებელია ადამიანის გადაადგილება. მოძრაობა, პრაქტიკული მოქმედება, რაც იმას ნიშნავს, რომ მას ესაჭიროება აღზრდის პროცესში განვითარება და სრულყოფა.

ამრიგად, ფიზიკური ვარჯიშების ზეგავლენა მჭიდროდაა დაკავშირებული კუნთების, გრძნობის ორგანოების, შინაგანი ორგანოების, ფუნქციური სისტემების და თავის ტვინის შესაძლებლობებზე. რაც იმას ნიშნავს, რომ იმ დონეზე შევიძინებთ ცოდნას, განვავითარებთ ფიზიკურ თვისებებს, სრულყოფთ ცალკეულ უნარ - ჩვევებს, ორგანიზმის შრომისუნარიანობას (სიცოცხლისუნარიანობას), რა დონეზეც იქნება განვითარებული ადამიანის ფიზიკური, ფუნქციური, ფსიქიკური და კოგნიტიური შესაძლებლობები.

წვრთნის პროცესში მიმდინარეობს ისეთი უნარ - ჩვევების განვითარება და ათვისება, როგორცაა დამოუკიდებელი აზროვნება, ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარება, იმ მოძრაობითი მოქმედებების დამუშავება, რომლებიც ახლოსაა

თავის სტრუქტურით სპორტულ ან გამოყენებით მოძრაობებთან. არსებითს წარმოადგენს ის, რომ ადაპტიური წვრთნა საშუალებას გვაძლევს ვუზრუნველყოთ სწავლებისა და აღზრდის ინდივიდუალისაცაა, ეფექტურად გამოვიყენოთ ის დრო, რომელიც დაგეგმილია ფიზიკური მომზადებისათვის. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ინდივიდუალისაცაა პრინციპის მეთოდის გამოყენება, რადგანაც, სწორედ, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ფიზიკური მდგომარეობა ემყარება ინდივიდუალურ ფიზიკურ თავისებურებებს და ამიტომ, სწავლებისა და წვრთნის დაგეგმვის ინდივიდუალური მიდგომა, მოგცემს შედეგებით მაღალ შედეგს. მშობლები და ოჯახის წევრები (მონვეული მეთოდისტი) წვრთნის პროცესში მოვარჯიშებებს აძლევენ მოქმედების განსაზღვრულ, კონკრეტულ პროგრამას. ამონებენ მის მოქმედებას, აფასებენ შესრულებულ დავალებას. აუცილებლობის შემთხვევაში უსწორებენ და აზუსტებენ ცალკეულ ვარჯიშებს ან უნესებენ რეგლამენტს მოვარჯიშეთა მოქმედებებს. თავის მხრივ, მოვარჯიშეები იღებენ დავალებებს, აანალიზებენ და შესრულების შემდეგ ოჯახის წევრები აფასებენ სიტყვიერად ან წერილობით.

ფიზიკური მომზადების სხვადასხვა მოდელის შემუშავების დროს აუცილებლად საჭიროა ჩატარდეს:

- * მოვარჯიშეთა ფიზიკური და ფსიქიკური დარღვევების ანალიზი;
- * მოძრაობითი დარღვევების ანალიზი და გამოსწორების გზების განსაზღვრა;
- * ფიზიკური ვარჯიშების ანალიზი (ჩვენება და უკუჩვენება ფუნქციურ დარღვევებთან, ფიზიკურ განვითარებასთან და მათი კავშირი სასწავლო მასალასთან. მათი დადებითი და უარყოფითი ზეგავლენა ამა თუ იმ უნარზე და ჩვევაზე და ა.შ.).

* ვარჯიშის ჩატარების მოცულობის განსაზღვრა ასაკის, სქესის, ფიზიკური და ფუნქციური დარღვევების გათვალისწინებით: ვარჯიშთა ჩატარების თანმიმდევრობის მკაცრად დაცვა;

ჩვენი მიზანი იმაში მდგომარეობს, რომ მოვარჯიშეთა ფიზიკური მომზადების შესაბამისად სპეციალურად მოდელირებული ვარჯიშების კომპლექსები უნდა ექვემდებარებოდეს მკაცრად განსაზღვრულ დროის ინტერვალში, განსაზღვრული თანმიმდევრობით და დატვირთვის თანდათანობით ზრდით ნორმირებულ შესრულებას. ამასთან ერთად, წვრთნის პროცესში უნდა მიმდინარეობდეს ჯანმრთელობის მდგომარეობის და ფიზიკური განვითარების მკაცრი კონტროლი.

ადაპტიური ფიზიკური წვრთნა წარმოადგენს მრავალმხრივ, ხანგრძლივ პროცესს, რომელიც ორგანულად ურთიერთკავშირშია ფიზიკური თვისებების (ძალის, გამძლეობის, სისწრაფის, მოქნილობის და სიმარდის), აღზრდასთან. ამასთან ერთად,

ანსხვავებენ ეგრეთწოდებულ კომპლექსურ თვისებებს — მსტომელობას, ძალისმიერ და სწრაფძალისმიერ გამძლეობას (ამტანობას). პრაქტიკულად, არც ერთი ფიზიკური თვისება არ არსებობს განკერძოებულ (ცალკე) მდგომარეობაში. რომელიმე მათგანს თან ახლავს ერთ-ერთი მათგანი. მაგალითად, ძალას - გამძლეობა, სისწრაფეს - მოქნილობა და გამძლეობა და ა.შ.

ფიზიკური თვისებების განვითარება მჭიდროდ უკავშირდება მოძრაობითი უნარის ფორმირებას. მრავალმა გამოკვლევამ დაადასტურა ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის მოქნილობისა და სიმარდის შორის ურთიერთკავშირი დიფერენცირებული აღზრდის პროცესში.

ძალა იზომება კუნთების მაქსიმალური დაძაბულობის (დაჭიმულობის) მაჩვენებლით. მას განსაზღვრავენ, როგორც ადამიანის უნარს, დაძლიოს (გადალახოს) მის მიმართ შექმნილი წინააღმდეგობა ან უკუქმედება კუნთური დაძაბულობის საშუალებით.

ვარჯიშის კომპლექსში შეტანილი ვარჯიშებით ძალა შეიძლება გამოვიმუშაოთ რაციონალურად მოდელირებული ძალისმიერი სამუშაოების შესრულების არსებითი მატების გზით.

კუნთური აპარატის განვითარების (გამაგრების) ამოცანა წყდება მუშაობის ძირითად რეჟიმში წინააღმდეგობის უნარის და შერჩევით გამოყენებითი ხასიათის (დინამიკური, სტატიკური, საკუთარძალისმიერი, სწრაფძალისმიერი და ა.შ.) მოძრაობების პირობებში ძალის სწორად გამოყენების უნარის ფორმირების საშუალებით.

ძალის განვითარებასთან ერთად ვარჯიშის პროცესში შეიძლება აგრეთვე დაიგეგმოს გამძლეობის განვითარება, რომელიც გამომუშავდება ისეთი აუცილებელი თვისებების აღზრდასთან ერთად, როგორიცაა შრომისუნარიანობა, მნიშვნელოვანი ფიზიკური დატვირთვის გადატანა, ნებისყოფა და ა.შ. გამძლეობის გამომუშავება და შრომისუნარიანობისამაღლება პირდაპირადადამოკიდებული საერთო ფიზიკურ მომზადებასთან, ნერვული სისტემის გალიზიანების და შეკავების უნართან, სისხლის მიმოქცევის და სუნთქვის სისტემების ფუნქციურ მდგომარეობასთან, ნივთიერებათა ცვლის პროცესის ნორმალურ მიმდინარეობასთან, ორგანიზმში არსებული ფარული, როგორც ენერგეტიკული, ასევე ფუნქციური რეზერვების რაოდენობასთან და ა.შ.

წრთენის პროცესში ასევე შეიძლება გამოიმუშავდეს არანაკლებ მნიშვნელოვანი ფიზიკური თვისება, როგორიცაა მოძრაობის სისწრაფე. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა გამოყენებითი მოძრაობები მოითხოვენ სისწრაფის და მისი გამოყენების (მოულოდნელ წინააღმდეგობებზე სწრაფი მოძრაობითი რეაქცია, მოძრაობის სიხშირე და ა.შ.) სხვადასხვა ფორმების გამომუშავებას. ამ შემთხვევაში გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც მაქსიმალური სისწრაფით სრულდება. მათ უწოდებენ სისწრაფის ვარჯიშებს. სისწრაფის გამომუშავების სხვა მეთოდებთან ერთად, ფართოდ



გამოიყენება გამეორების მეთოდი, სადაც აისახება მოვარჯიშის სწრაფვა მაქსიმალური სისწრაფის (სიჩქარის) გამოვლენისადმი. ამისათვის გამოიყენება სისწრაფის ვარჯიშების დატვირთვის ყველა კომპონენტი. როგორცაა დისტანციის (მანძილის) სიგრძე, შესრულების ინტენსიობა, დასვენების ინტერვალი, გამეორების რაოდენობა და ა.შ.

მოქნილობის განვითარება ურთიერთკავშირშია სისწრაფის განვითარებასთან და დაფუძნებული, ერთის მხრივ, კოორდინაციულად რთული მოძრაობითი მოქმედების ათვისებაზე და მეორე მხრივ, უეცრად (სწრაფად) ცვალებადი ვითარების (სიტუაციის) პროცესში მოძრაობითი მოქმედების გადანაცობის უნარზე. ამ დროს, არსებითი მნიშვნელობა ენიჭება წონასწორობის შენარჩუნების, კუნთების მოდუნების და დაძაბვის რაციონალური რეგითობის შერჩევითი მოქმედების სრულყოფას. მოქნილობის გამომუშავების ერთ-ერთი ძირითად მიმართულებას წარმოადგენს ახალი, სხვადასხვა

მოძრაობითი უნარ-ჩვევების ათვისება, რომელიც ინვესს სხვადასხვა მოძრაობების მარაგის ზრდას და დადებითად ზემოქმედებს მოძრაობითი ანალიზატორის ფუნქციურ შესაძლებლობებზე, რომელიც წარმოადგენს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა მოძრაობითი შესაძლებლობების ამაღლების წინაპირობას.

მოქნილობის განვითარების დაგეგმვის დროს უნდა გავითვალისწინოთ მოვარჯიშის ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობა. შევისწავლოთ შეგუების შესაძლებლობა სისწრაფის ვარჯიშების დატვირთვის სხვადასხვა მოცულობაზე, ძალისა და ამტანობის, ენერჯის ხარჯვისა და აღდგენის შესაძლებლობებზე.

წრთენის პროცესში ფიზიკური თვისებების განვითარებისათვის არანაკლები მნიშვნელობა ენიჭება დატვირთვის თანდათანობით მატებას, ვარჯიშების შესრულების რაოდენობის, ვარჯიშთა გამეორების მოცულობის, მათი შესრულების ინტენსიობის ზრდას და ა.შ.

ამრიგად, ვარჯიშის სწორი დაგეგმვის და განხორციელების შედეგად მივაღწევთ მოვარჯიშეთა ორგანიზმის განვითარებას, სასიცოცხლო სისტემების ფუნქციური შესაძლებლობების ამაღლებას და ფიზიკური თვისებების განვითარებას, რაც ესოდენ საჭიროა მათი ყოფა — ცხოვრების პროცესში გამოყენებითი მოქმედებების შესასრულებლად.

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში ტრავმების პროფილაქტიკას უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება. ვმუშაობთ რა განსაკუთრებული ფიზიკური მდგომარეობის კონტიგენტთან, ისე უნდა დაიგეგმოს და აიგოს სასწავლო პროცესი, რომ გამოირიცხოს ტრავმული შემთხვევები.

ტრავმების პროფილაქტიკა წარმოადგენს ორგანიზაციული მეთოდური ღონისძიებების კომპლექსს, რომელიც უფრო სრულყოფს ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესს.

ტრავმები ძირითად მიზეზებს წარმოადგენს:

— მწვრთნელის (ოჯახის წევრების, მოწვეული

მეზოლოდისტი) არასაკმარისი მომზადება;

- სანვრთნო პროცესის ცუდი ორგანიზაცია;

- შეცდომები ვარჯიშის მეთოდოლოგიაში და შეჯიბრების ორგანიზაციაში;

- როგორც მწვრთნელის (ოჯახის წევრების, მონვეული მეთოდისტი) ასევე მოვარჯიშის ფსიქოლოგიური მოუმზადებლობა;

- დისციპლინის და დადგენილი წესების დარღვევა;

- საექიმო კონტროლის მოთხოვნების დარღვევა;

- სუსტი მატერიალურ-ტექნიკური აღჭურვილობა;

- სპორტული ნაგებობების, ინვენტარის, ტანსაცმლის და დამცავი მოწყობილობების არაადაამაკმაყოფილებელი მდგომარეობა;

- გარეგანი დაბრკოლებები (ცუდი კლიმატური პირობები);

- სასწავლო თუ სანვრთნო პროცესში ზედმეტი ადგზნებულობა და ა.შ.

მეთოდურ შეცდომებს მიეკუთვნება;

- სისტემატიურობის და თანმიმდევრულობის დარღვევა მოძრაობითი ჩვევების ათვისების დროს;

- გადატვირთვა;

- ფორსირებული ვარჯიში;

- გადაღლა.

მეცადინეობის ჩატარების დროს წვრილმანი არ უნდა არსებობდეს. მაგალითად, როგორცაა ლეიბების არასწორი განლაგება, ტანვარჯიში უფრო ხოხის ზომა ან ბურთების წონის შეუთავსებლობა, გაკვეთილის მიზნისათვის შეუფერებელი ან დაბალი ხარისხის სპორტული იარაღები, მეცადინეობის ადგილის არაადაამაკმაყოფილებელი მდგომარეობა, ცუდი განათება, გათბობა, არასაკმარისი ვენტილაცია, არასწორი ან სრიალა იატაკი, ინვენტარის არადაინიშნულებით გამოყენება. მეცადინეობის ან შეჯიბრების ჩატარება დაცვითი საშუალებების გარეშე და ა.შ. ყოველივე ასეთმა შეცდომამ შეიძლება გამოიწვიოს უბედური შემთხვევა, ან ტრავმა. სიცხის, სიცივის, ატმოსფერული მოვლენების ცვლილებები ორგანიზმზე ახდენს გავლენას მაშინაც კი, როდესაც ადამიანი ნაგებობაში იმყოფება. ამან შეიძლება გამოიწვიოს მოძრაობის კოორდინაციის და წონასწორობის დარღვევები, რომლებიც თავის მხრივ ხელს უწყობენ ტრამპულ მოვლენებს.

ადამიანის ცხოვრებაში არჩევან ისეთ გადახრებს, რომელსაც შეუძლიათ ტრავმების გამოწვევა;

- ძილის დარღვევა;

- დღის რეჟიმის უგულვებელყოფა;

- ალკოჰოლის და ნარკოტიკების გამოყენება, თამბაქოს მოწევა;

- ცუდი საყოფაცხოვრებო პირობები;

- გამაღიზიანებელი გარემოცვა;

- არარაციონალური კვება;

- ოჯახში დაძაბული მდგომარეობა, დარდი; ნერვიულობა, ახლობელთა ნეგატიური დამოკიდებულება მის საქმიანობისადმი და ა.შ.



არჩევან ტრავმების შემდეგ სახეებს:

კანის დაზიანებებს: გახეხილობას, დაბეჭილობას, იარებს. საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის ტრავმებს: ტკენა, კუნთების დაჭიმვა, კუნთების გაგლეჯა, განწყვეტა, ძარღვების გაგლეჯა, განწყვეტა და მოტეხილობები. შინაგანი ორგანოების ტრავმები: თავის ქალის ტრავმები: ტვინის შერყევა, თავის ტკივილი, დაჟეჟილობა. ზურგის ტვინის დაზიანება.

ტრავმებს შეისწავლის დამკურნალო კლინიკური და სპორტული მედიცინა. ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელს (ოჯახის წევრებს) და ადაპტიურ

სპორტში ყველა მომეცადინეს აუცილებლად უნდა ჰქონდეს პირველი დახმარების აღმოჩენის ცნობარი, რომელიც ძალზე დაეხმარება მათ ამ საქმიანობაში.

სასწავლო - სანვრთნო პროცესში ტრავმატიზმის წარმოშობის მიზეზების ანალიზი საშუალებას მოგვცემს თავიდან ავიცილოთ ტრავმები. აღნიშნულ მიზანს ემსახურება შემდეგი წესები:

- ოჯახის წევრებთან და მოვარჯიშებთან საგანმანათლებლო მუშაობა;

- სანვრთნო პროცესის და შეჯიბრების მატერიალურ - ტექნიკური ბაზით სრულფასოვანი უზრუნველყოფა;

- მეცადინეობის ადგილზე სისუფთავის დაცვა;

- მეცადინეობის ადგილის გათავისუფლება ყოველგვარი ზედმეტი ნივთისაგან;

- სამედიცინო კონტროლის მოთხოვნების განუხრელი დაცვა;

- სანვრთნო პროცესზე დისციპლინის დაცვა;

- მეცადინეობის დაწყების წინ მოსწავლეების ტრავმების აცილების წესების და მეთოდების შეხსენება. ინსტრუქციების და წესების მკაცრი დაცვა;

- მაღალეფექტური მოთელვა;

- ყველა დიდაქტიკური პრინციპის განუხრელი დაცვა;

- ფიზიკური ვარჯიშების განსაკუთრებული შერჩევა და თანმიმდევრობის პრინციპის დაცვა;

- გადატვირთვის გამორიცხვა;

- კლიმატური პირობების გამო შექმნილი გარემო პირობების მოთხოვნების შესაბამისად მეცადინეობის მეთოდის სწრაფი გადაწყობის ცოდნა;

- სპორტული წესების კორექცია ტრავმული მოვლენების აღმოფხვრის მიზნით;

- დღის რეჟიმის განუხრელი დაცვა: რეგულარული დროული მეცადინეობა, დასვენება და კვება.

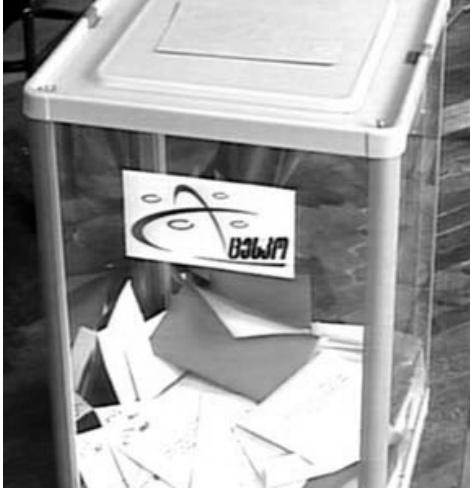
ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესის ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში, ამა თუ იმ სენსორული თუ რომელიმე ფუნქციური სისტემის დარღვევის დროს, შეზღუდულია მოძრაობითი აქტიურობა და ფიზიკური შემძლეობა. აქედან გამომდინარე, ადგილი აქვს ტრავმატიზმის რისკის თავისებურებებს. ეს თავისებურებები და მათთან დაკავშირებული რეკომენდაციები განხილული უნდა იყოს მკურნალ ექიმთან ერთად.

ბაბრძილა შიშაშვილი ნოზიერი

ცესკო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს დაეხმარება

მიხეილ მიქიაშვილი

მიმდინარე წლის 19 აპრილს ცენტრალურ საარჩევნო კომისიის (ცესკო) მონყვლადი კატეგორიის ამომრჩეველთა ხელშეწყობის სამუშაო ჯგუფმა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებთან მომუშავე არასამთავრობო ორგანიზაციების წარმომადგენლებთან მორიგი შეხვედრა გამართა. მათ გარდა, შეხვედრას ესწრებოდა საარჩევნო სისტემების საერთაშორისო ფონდის (IFES) ექსპერტი და კოალიცია “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის” წარმომადგენლები, რომლებმაც წარმოადგინეს პროექტის სამუშაო გეგმა, სადაც დეტალურად იყო აღწერილი ის საკითხები, რომელთა მეშვეობითაც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის მაქსიმალურად ხელმისაწვდომი უნდა გახდეს საარჩევნო პროცედურებში მონაწილეობა.



რადი იონათამიშვილმა (“კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის”) აღნიშნა, რომ ისინი ერთგვარი აქციის ჩატარებას გეგმავენ, რომლის მონაწილენიც მოსახლეობას არჩევნებზე მისვლისკენ მოუწოდებენ. 50-მდე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე და სმენადაქვეითებულ ადამიანთან ერთად, აქციაში მოხალისე სტუდენტებიც მიიღებენ მონაწილეობას.

სხდომაზე აღინიშნა, რომ ახლო მომავალში დაიწყება სმენადავეითებული ამომრჩევლისათვის საარჩევნო რგოლების შესტების ენაზე თარგმნა, ხოლო მას შემდეგ, რაც უსინათლოთა კავშირის მიერ მოწოდებული იქნება საჭირო საარჩევნო მასალების რაოდენობა, დაიწყება უსინათლოთა ამომრჩევლებისათვის საარჩევნო დოკუმენტაციის დაბეჭვდაც.

2010 წლის ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნებისათვის მონყვლადი კატეგორიის ამომრჩეველთა ხელშეწყობის მიზნით განსახორციელებელი სამუშაოების გეგმა

ლონისძიება/პროგრამა	შესრულების ვადები	პასუხისმგებელი	პარტნიორი უწყება/ორგანიზაცია
ცესკოს საინფორმაციო და სარეკლამო ხასიათის რგოლებს დაერთოს 1. შესტურ ენაზე (სურდო თარგმანი) ნათარგმნი ინტრუქცია კენჭისყრის დღეს საარჩევნო უბანზე ქცევის და ხმის მიცემის პროცედურის შესახებ. 2. თითოეულ რგოლს სუბტიტრების სახიათ დაერთოს ცესკოს ცხელი ხაზის სატელეფონო ნომერი, რომლის მეშვეობით, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ამომრჩევლები მიიღებენ ინფორმაციას ადაპტირებული საარჩევნო უბნების შესახებ, ასევე, დარეგისტრირდებიან გადასატანი საარჩევნო ყუთით ხმის მისაცემად	2010 წლის 1-29 მაისი	ცესკო	დებატების სურდოთარგმანი დღის ბლოკებში (საზ. ტელევიზია)
ცესკოს სხდომაზე, პოლიტიკურ პარტიებსა და საარჩევნო სუბიექტებს მიეცეთ რეკომენდაცია, რათა მათ, სმენადაქვეითებული ამომრჩევლების სურვილის და მათივე ინტერესების გათვალისწინებით, უზრუნველყონ საკუთარი წინასაარჩევნო პროგრამებისა და სატელევიზიო გამოსვლების სურდო თარგმანი	2010 წლის 20 აპრილი	ცესკო	დაეგზავნოთ წერილები საარჩევნო სუბიექტებს (მომზადდეს ტექსტი) გარდა ამისა ეს ტექსტი წაკითხულ იქნას ცესკოს ბრიფინგზე
ბრაილის შრიფტით დაიბეჭდოს კენჭისყრის დღის პროცედურების ინსტრუქცია, საარჩევნო ბიულეტენი.	2010 წლის 10-23 მაისი	ცესკო	საქართველოს უსინათლოთა კავშირი/კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის

<p>საოლქო საარჩევნო კომისიების, განათლების სამინისტროსა და ადგილობრივი სოციალური სამსახურების ინფორმაციის საფუძველზე, მოხდეს იმ შენობა-ნაგებობების (საჯარო სკოლები და სკოლამდელი დაწესებულებები) შესწავლა, სადაც განთავსებული იქნება საარჩევნო უბნები და დაზუსტდეს, სად არის და სად იგეგმება ადაპტირებული შესასვლელების მოწყობა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის</p>	<p>2010 წლის 20-30 აპრილი</p>	<p>ცესკო</p>	<p>კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის/ ადგილობრივი თვითმართველობის ორგანოები/განათლებისა და ჯანდაცვის ორგანოების ადგილობრივი სამსახურები</p>
<p>შესაბამისი საოლქო საარჩევნო კომისიების რეკომენდაციის საფუძველზე, იმ საარჩევნო უბნებზე, სადაც არის ამის საჭიროება და შესაძლებლობა, ადგილობრივმა ხელისუფლებამ უზრუნველყოს დროებითი კონსტრუქციების დამონტაჟება, რათა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის ხელმისაწვდომი გახდეს საარჩევნო უბანში მიღწევა და ხმის მიცემის პროცედურაში მონაწილეობის მიღება</p>	<p>2010 წლის 1-25 მაისი</p>	<p>ცესკო</p>	<p>კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის/ ადგილობრივი თვითმართველობის ორგანოები/განათლებისა და ჯანდაცვის ორგანოების ადგილობრივი სამსახურები</p>

დამატებითი ინფორმაციისთვის შეგიძლიათ მიმართოთ ცესკოს მისამართი: დაღმაშენებლის მე-13 კილომეტრი (ყოფილი საპატრულო პოლიციის შენობა) ტელეფონი: 51-00-51
 veb-gverdi: www.cec.gov.ge

შეხვედრა ბრიტანეთის საქველმოქმედო ორგანიზაციასთან

ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალურ საკითხთა კომიტეტის თავმჯდომარე ოთარ თოიძე ბრიტანეთის საქველმოქმედო ორგანიზაცია „ლუმოსის“ აღმასრულებელ დირექტორს, რიჩარდ ალდერ შლეიდს შეხვდა.

ფონდი მიზნად ისახავს სოციალურად დაუცველი ბავშვების საზოგადოებაში ინტეგრაციასა და მათთვის საოჯახო გარემოს შექმნას.

ოთარ თოიძემ სტუმრებს ქვეყანაში ამ კუთხით დღეს არსებული მდგომარეობა და პრობლემები გააცნო. ოთარ თოიძის თქმით, საჭიროა ქვეყანაში ისეთი სამსახურის შექმნა, რომლის საშუალებით იმ ბავშვების სწორად შერჩევა მოხდეს, რომლებიც სხვადასხვა სახის დახმარებას საჭიროებენ, საუბარია გარკვეული შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებზე. სტუმრის ხედვით, საჭიროა ასეთი ბავშვების მიმართ მულტიდისციპლინარული მიდგომა, რისი ინტელექტუალური შესაძლებლობა ქვეყანას ნამდვილად გააჩნია.

რიჩარდ ალდერ შლეიდს თქმით, ქვეყანაში დგას სოციალური მუშაკის პრობლემა. სტუმრებმა თბილისში სხვადასხვა ბავშთა სახლები და ისეთი დაწესებულებები მოინახულეს, როგორცაა ეპილეფსიის ცენტრი, სადაც მულტიდისციპლინარული ჯგუფები უკვე მუშაობენ.

თავიანთ რეკომენდაციებს საქველმოქმედო ორგანიზაციის წარმომადგენლები უახლოეს პერიოდში წარმოადგენენ.

მისივე თქმით, ქვეყანაში სპეციალისტთა ინტელექტუალური შესაძლებლობა, იმის საშუალებას იძლევა, რომ პრობლემები აღმოიფხვრას.



საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობისთვის ბრძოლაში დაზარალებულ პირთა პენსია გაიზარდა



2010 წლის იანვრის მონაცემებით, საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობისთვის, თავისუფლებისა და დამოუკიდებლობისთვის საბრძოლო მოქმედებებისას დაზარალებული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე 1 022 პენსიონერია რეგისტრირებული. აქედან 428 მკვეთრად და მნიშვნელოვნად გამოხატული შეზღუდული შესაძლებლობის, - ხოლო 594 კი, ზომიერად გამოხატული შეზღუდული შესაძლებლობის სტატუსის მქონე პირია. მიმდინარე წლის იანვრის თვეში სახელმწიფო ბიუჯეტიდან აღნიშნულ პირთა საპენსიო უზრუნველყოფისთვის დაახლოებით 104 ათასი ლარია გადარიცხული.

მიმდინარე წლიდან, ომის დროს დაზარალებულ, მკვეთრად და მნიშვნელოვნად გამოხატული შეზღუდული შესაძლებლობების სტატუსის მქონე პირთა პენსია 84 ლარიდან 129 ლარამდე გაიზარდა. ზომიერად გამოხატული შეზღუდული შესაძლებლობების პირები კი 70 ლარის ნაცვლად 80 ლარს მიიღებენ.

თქვენ რომელ ჯგუფს მიეკუთვნებით?

მიხეილ მიქიაშვილი

არიან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები, რომლებიდანაც შეიძლება გამოვყოთ ერთმანეთისაგან ძალიან განსხვავებული, სულ მცირე 5 სოციალური ჯგუფი.

პირველ ჯგუფს შეიძლება მივაკუთვნოთ ის პირები, რომლებიც თავიანთი ცხოვრების წესის გამო თვალში გვხვდებიან, მათხოვრობენ, ლოთობენ და ქუჩაში ათენ-ალამებენ. რა თქმა უნდა, ეს ადამიანები სიბრალულს იმსახურებენ და ბუნებრივია, დახმარებას საჭიროებენ, მაგრამ ამჯერად მათზე არ შევჩერდებით.

მეორე ჯგუფში შედის ის ადამიანები, რომლებიც იბრძვიან თავიანთი უფლებების განმტკიცების და ცხოვრების ხარისხის ამაღლებისათვის. ისინი ცდილობენ ყველა სამედიცინო - სარეაბილიტაციო ღონისძიებების ჩატარებას, ხარისხიანი და მოხერხებული დამხმარე ტექნიკის გამოყენებას, თავიანთი განათლების დონის ამაღლებას, ასევე ისინი ცდილობენ უკეთესად იცოდნენ კანონმდებლობა და გამოიყენონ თავიანთი უფლებების დასაცავად. ცხოვრობენ და არ აწვებიან ტვირთად ოჯახს და საზოგადოებას.

მესამე ჯგუფი იმ ადამიანების შემადგენლობაა, რომლებიც ცდილობენ მიიღონ რაც შეიძლება მეტი სოციალური სიკეთე. ერთი შეხედვით ისინი თითქოს არაფრით განსხვავდებიან მეორე ჯგუფს მიკუთვნებულ ადამიანებისაგან. ისევე, როგორც ისინი, ცდილობენ აიმაღლონ თავიანთი ცხოვრების ხარისხი "კანონიერი გზით", როგორც იტყვიან "ცხვირის წინ ააცალონ" ყველაფერი ის, რაც მათ სურთ, თვით ინვალიდებსაც კი და ამით აიმაღლონ ცხოვრების ხარისხი.

მეოთხე ჯგუფი შედგება იმ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისაგან, რომლებიც იბრძვიან ყველა ინვალიდობის მქონე ადამიანის

კეთილდღეობისათვის. ეხმარებიან არა მარტო თავიანთ თავს, არამედ აფუძნებენ საზოგადოებებს და ფონდებს, ცდილობენ მათთვის სამუშაო ადგილების მოძიებას, ცდილობენ მიაპყრონ საზოგადოების ყურადღება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების პრობლემებზე, ეძებენ და პოულობენ სპონსორებს საქველმოქმედო პროექტების განხორციელებისათვის, ქმნიან ხელოვნების ნიმუშებს, წერენ ლექსებს, მოთხრობებსა და რომანებს, ატარებენ კონკურსებსა და კონცერტებს და ა.შ. ერთი სიტყვით, ეს ის ადამიანებია, რომლებიც ცხოვრების ეპიცენტრში დგანან და საზოგადოების თვალსაჩინო წევრებს წარმოადგენენ.

დაბოლოს მეხუთე ჯგუფს ვაკუთვნებთ იმ პირებს, რომლებიც ცხოვრობენ თავის თანამგრძობ უახლოეს ადამიანებთან ერთად, რომლებიც ყველაფერს აკეთებენ მათი ყოფიერებისათვის. ამ კატეგორიის ადამიანებისათვის აუცილებელს არ წარმოადგენს თავიანთ ცხოვრებაში რაიმეს მიღწევა, გაიკვლიონ კარიერა ან დაიპყრონ განათლების მწვერვალები. ამისათვის მათ "საშუალებას" არ აძლევს "ჯანმრთელობა", სამაგიეროთ მათ გააჩნიათ უამრავი დრო და ენერჯია აკრიტიკონ ყველა და ყველაფერი. კრიტიკის ქარ-ცეცხლში გაატარონ და გააცამტვერონ ყველაფერი და თავის მხრივ არ გასცენ არაფერი.

რა თქმა უნდა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანთა ჯგუფებად დაყოფა პირობით ხასიათს ატარებს. თუ კი გავხედოთ და მაინც დავყავით ჯგუფებად, ეს მათ მიერ არჩეულმა ცხოვრების სტილზე დაკვირვების ანალიზმა გადაგვანყვეტინა. თუ კი არჩევანის საშუალება მომეცემოდა, მე პირადად ვისურვებდი ვყოფილიყავი მეოთხე ჯგუფის წევრი. თქვენ რას ისურვებდით, რომელ ჯგუფს მიეკუთვნებით?

რა შეუძლია ჩვენს ბავშვებს?

ქვემოთ მოყვანილიდან შეარჩიეთ არაუმეტეს 4-5-ის ვარჯიში, რომელიც აუცილებელია თქვენი ბავშვისათვის. თუ ვარჯიშის აღწერაში არ არის მითითებული გამეორებათა რაოდენობა, თავიდან ის უნდა შესრულდეს 4-5-ჯერ, ყოველდღიურად მიუმატეთ 1 გამეორება და ნელნელა აიყვანეთ 10-15 გამეორებამდე. უკეთესია მეცადინეობა ჩატარდეს თამაშის სახით. კარგი იქნება თუ მშობლები მიიღებენ მონაწილეობას ვარჯიშის პროცესში.



რა თქმა უნდა ხაზი არ უნდა გაუსვათ იმას, რომ თქვენ მათზე ძლიერი, მოქნილი და ამტანი ხართ. გარდა იმისა, რომ თქვენ ამით შელახავთ თქვენს ავტორიტეტს, შეიძლება ბავშვმა დაკარგოს ინტერესი ვარჯიშისადმი. ამავე დროს აუცილებლად უნდა გავითვალისწინოთ მისი ტემპერამენტი და ინტერესი ვარჯიშისადმი, პირველ რიგში გავთვალისწინებული უნდა იქნეს მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობა, ინვალიდობის ფორმა, ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების ხარისხი, ორგანიზმის მიმართ ვარჯიშის ჩვენება და უკუჩვენება. ვიხელმძღვანელოთ მკურნალი ექიმის მიერ მოცემული რჩევებითა და რეკომენდაციებით.

ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ ფეხის კუნთების სწრაფ—ძალისმიერი თვისების განვითარებას

1. სწორი ფეხებით ერთ ადგილზე დაბალი ახტო-მი. ახტომის დროს ტერფების გაჭიმვით.
- 2 ჩაჯდომი და ადგომი.
3. ერთ ადგილზე 3 დაბალი ახტომი. მე-4 ახტომი შედარებით მაღალი. დახტომი—ტერფებზე. მცირე ღუნი მუხლებში. დროთა განმავლობაში შეიძლება ამ ვარჯიშის გართულება.
 - ა) ახტომები ტრიალით 90, 180, 270, 360 გრადუსით.
 - ბ) მაღლა ახტომის დროს მოვხაროთ ფეხები და ნებებით შევეხოთ მუხლებს, და ტერფებს (სურათი

1), გავშალოთ და შევაერთოთ ფეხები და მოხრილი ფეხებს შემოვხვიოთ ხელები.

4. ადგილზე ხტომები მოკლე სახტუნაოთი.

5. ზეხტომი, ზეხტომის დროს ზემკლავი, დახტომი, ღრმა ჩაჯდომი (ბოლომდე). ხელები გა ვიტანოთ უკან.

ზეხტომის განმავითარებელი ვარჯიშები

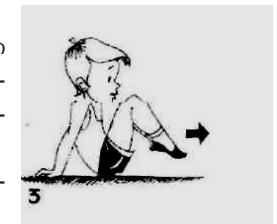
1. ზურგზე წოლა. ორივე ფეხი მოვხაროთ მუხლებში, შემდეგ გავმართოთ.

ა) იგივე, მხოლოდ თავი არ მივიტანოთ ახლოს მუხლებთან (სურ.2)..

ბ) იგივე, მხოლოდ თავი მივიტანოთ ახლოს მუხლებთან და წვივებს შემოვხვიოთ ორივე ხელი..

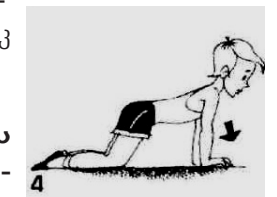


2. იატაკზე ჯდომი. ზურგს უკან გამართული ხელებით ვეყრდნობით იატაკს. მუხლებში მოხრილი ფეხები მივიტანოთ მკერდთან. ვუბრუნდებით სანყის მდგომარეობას (სურ.3).



ა) იგივე. მხოლოდ იდაყვებზე ყრდნობით..

3. ზურგზე წოლა. ზემკლავი, წინმკლავი, ჩაჯდომი, ზემკლავი—დავწვეთ.



ხელებისა და მხრის კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშები

1. მუცელზე წოლა, ხელებზე ბჯენი, ხელებზე და მუხლებზე ყრდნობით ავნიოთ ტანი და დავუშვათ (სურ. 4);

2. იგივე, მხოლოდ ფეხები არ მოვაშოროთ იატაკს.

3. იგივე, მხოლოდ ვეყრდნობით ხელის გულებზე და ფეხის ცერებზე. ტანი გამართულია.

გონებრივი ვარჯიში აუმჯობესებს ტვინის ჯანმრთელობას

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ნებისმიერ ასაკში რეგულარული გონებრივი ვარჯიში ხელს უწყობს ტვინის ჯანმრთელობის ამაღლებას, შრომისუნარიანობის შენარჩუნებას და ტვინის უჯრედების მუშაობის სწორი რიტმის გამომუშავებას, რომელიც პასუხს აცემს მეხსიერების ფორმირებაზე.

“ჩვენს მიერ მიღებული მონაცემები ამტკიცებენ მნიშვნელოვან კავშირს სწავლის პროცესსა და თავის ტვინის ზრდას შორის და მიგვითითებს სამედიცინო პრეპარატების დახმარებით ამ კავშირის გაძლიერების შესაძლებლობებზე.” — თქვა კალიფორნიის უნივერსიტეტის პროფესორმა, აღნიშნული კვლევის წამყვანმა ავტორმა ლუ ლუ ჩენმა.



გონებრივი მუშაობის დროს მეცნიერებმა გამოიყენეს ვიზუალიზაციის ტექნიკა — რეკონსტრუქციის რეპარატიული მიუროსკოპიის სახელწოდებით (restorative deconvolution microscopy), რომელიც ხელს უწყობს ამა თუ იმ ცილის აქტივაციის მაღალი ხარისხით დაკვირვებაში.

მეცნიერებმა დაამტკიცეს, რომ სწავლის პროცესში აქტიურდებიან ნეირონების რეცეპტორები, რომლებიც ტვინის უჯრედებს ეხმარებიან ოპტიმალურ დონეზე მუშაობაში. აღნიშნული რეცეპტორები აქტიურდებიან განსაკუთრებული ცილების საშუალებით, რომლებსაც ეწოდება “თავის ტვინის ნეიროტროფიკული ფაქტორი (brain-derived neurotrophic factor—BDNF), რომელიც კეთილსასურველ გავლენას ახდენს ნეირონთაშორის, ე.წ. სინაპსების შეერთების ფორმირებაზე.

რეცეპტორების აქტივაციის პროცესი წარმოადგენს თავის ტვინის ნერვულ უჯრედებსა და გახსნების ფორმირების შორის გასაღებს.

ამის გარდა მეცნიერებმა დაამტკიცეს, რომ ცოდნის დაგროვების პროცესი არა მარტო იწვევს BDNF-ს აქტიურობას, არამედ ამ დროს ხდება მისი ჩართვა ე.წ. “თავის ტვინის ტეტა-რიტმების რეგულირებაში”, რომელიც აუცილებლად საჭიროა ახალი ინფორმაციის დამახსოვრებისათვის. ტეტა-რიტმებში მეცნიერები გულისხმობენ თავის ტვინის ნეირონების სინქრონულ აქტიურობას, რომელიც წამში 3-დან 8-მდე მეორდება.

პტიკეტის ათი წესი

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებთან ურთიერთობის ეტიკეტი შეიმუშავა და შეადგინა აშშ-ს მისანვდომობის ნაციონალური ცენტრის თანამშრომელმა კარენ მეიერმა, რომელიც ფართოდ გამოიყენება ამერიკის შეერთებულ შტატებში.

1. როდესაც საუბრობთ ინვალიდობის მქონე პირთან, მიმართეთ არა გამცილებელს ან სურდოთარჯიმანს, რომლებიც საუბარს ესწრებიან, არამედ პირადად მას;
2. გაცნობის დროს, სრულიად ბუნებრივია ხელი ჩამოართვათ მას და იმასაც კი, რომელსაც ძალიან უძნელდება ხელის მოძრაობა, ვინც ხმარობს პროტეზს, სულ ერთია ჩამოართვით მარჯვენა იქნება თუ მარცხენა ხელი;
3. როდესაც ხვდებით ადამიანს, რომელიც ცუდად ხედავს ან საერთოდ უსინათლოა, აუცილებლად დაუსახელეთ თქვენი და თანმხლები პირების სახელები. ხოლო, თუ თქვენ საუბრობთ ჯგუფთან, არ დაგავინყდეთ იმის თქმა, ვისთან გსურთ საუბარი და უთხარით თქვენი სახელი;
4. თუ თქვენ გსურთ დახმარება გაუწიოთ მას, დაელოდეთ თანხმობის მიღებას, შემდეგ შეეკითხეთ — რა უნდა გაკეთდეს და როგორ შეიძლება მისი გაკეთება. თუ ვერ გაიგებთ, ნუ შეგრცხვებათ, შეეკითხეთ ხელმეორედ;
5. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე უფროს ადამიანებს მოექცით როგორც უფროს ადამიანს და მიმართეთ თქვენობით. შენობით მიმართეთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მას კარგად იცნობთ;
6. საინვალიდო ეტლზე დაყრდნობა და ჩამოკიდება იგივეა, რაც მის მფლობელზე დაყრდნობა ან ჩამოკიდება. საინვალიდო ეტლი იმ ადამიანის ხელშეუხებელი პირადი სივრცეა, რომელიც გამოიყენებს მას;
7. იმ ადამიანთან საუბრის დროს, რომელსაც გააჩნია სიძნელეები ურთიერთობაში, ყურადღებით მოუსმინეთ მას, დაუცადეთ, სანამ ის თვითონ დაამთავრებს ფრაზას, ხელი არ შეუშალოთ და არ ილაპარაკოთ მის მაგივრად. არასოდეს არ მოაჩვენით თავი ისე, თითქოს ყველაფერი გაიგეთ, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მართლა ვერ დაიგეთ მისი საუბრიდან. ეცადეთ ჩანვდეთ მისი ლაპარაკის არსს;
8. როდესაც ელაპარაკებით ადამიანს, რომელიც ხმარობს საინვალიდო ეტლს ან ყავარჯენს, დაუჯექით ისე, რომ თქვენი თვალები იყოს ერთ დონეზე. მასთან საუბარი თქვენთვისაც იოლი იქნება და არც მას დალლით თავის მაღლა აწევით;
9. იმ ადამიანის ყურადღების მისაპყრობად, რომელსაც ცუდად ესმის, დაუქნიეთ ან მხარზე შეახეთ ხელი. უყურეთ მას თვალებში და ელაპარაკეთ გარკვევით. მხედველობაში გქონდეთ, რომ ყველა ადამიანს, რომელსაც ცუდად ესმის, როდი შეუძლია ტუჩებით ლაპარაკის გაგება. მასთან საუბრისას, ვისაც ტუჩებით ლაპარაკის გაგება შეუძლია, დაუდექით ისე, რომ კარგად გხვდებოდეთ შუქი და შედარებით კარგად ჩანდეთ, ეცადეთ, რომ საუბრის დროს თქვენ არაფერი (სიგარეტი, საჭმელი, ხელები, გაზეთი და ა.შ., რომელიც ეფარება პირს) არ გიშლიდეთ ხელს;
10. არ გეუხერხულოთ თუ ეტყვიან “გხედავ” ან “გისმენ” – მას, ვინც სინამდვილეში ვერ შეძლებს დანახვას და მოსმენას.



პაროლიმპიური ამბები



ვანკუვერის (კანადა) 2010 წლის ზამთრის X საერთაშორისო პაროლიმპიური თამაშების საბოლოო შედეგები

ადგილი	ქვეყნები	ოქრო	ვერცხლი	ბრინჯაო	სულ
1	გერმანია	13	5	6	24
2	რუსეთი	12	16	10	38
3	კანადა	10	5	4	19
4	სლოვაკია	6	2	3	11
5	უკრაინა	5	8	6	19
6	აშშ	4	5	4	13
7	ავსტრია	3	4	4	11
8	იაპონია	3	3	5	11
9	ბელარუსი	2	0	7	9
10	საფრანგეთი	1	4	1	6

ვანკუვერის 2010 წლის ზამთრის პაროლიმპიურ თამაშებში მონაწილე ქვეყნები (44 ქვეყანა)

- ანდორა
- ირლანდია
- ნორვეგია
- არგენტინა
- საფრანგეთი
- პოლონეთი
- რუმინეთი
- სლომენია
- გერმანია
- ესპანეთი
- რუსეთი
- ავსტრალია
- დიდი ბრიტან.
- სერბეთი
- ავსტრია
- საბერძნეთი
- სლოვაკეთი
- ბელარუსი
- უნგრეთი
- სლოვენია
- ბელგია
- ირლანდია
- სამხრეთ აფრიკა
- ნიდერლანდები
- სლოვაკეთი
- ჩეხეთი
- სამხრეთ კორეა
- იტალია
- იაპონია
- ესპანეთი
- კანადა
- ყაზახეთი
- შვედეთი
- ჩინეთი
- მექსიკა
- შვეიცარია
- ხორვატია
- ნიდერლანდები
- უკრაინა
- ჩეხეთის რესპ.
- ახალი ზეალანდია
- ამერიკის შეერთ. შტატები
- დანია



უსინათლოეებისათვის გუნდებში რაოდენობა გაიზარდა

საერთაშორისო პაროლიმპიურმა კომიტეტმა და IBSA-მ (უსინათლოთა საერთაშორისო სპორტული ასოციაცია) მიიღეს ერთობლივი გადაწყვეტილება პაროლიმპიურ თამაშებში უსინათლოეებისათვის ფუტბალში გაზარდოს გუნდებში მოთამაშეთა რაოდენობა

უსინათლოთა საერთაშორისო სპორტულმა ასოციაციამ (IBSA) და საერთაშორისო პაროლიმპიურმა კომიტეტმა (IPC) გამოაცხადეს ერთობლივი გადაწყვეტილება 1012 წელს ლონდონის ზაფხულის პაროლიმპიურ თამაშებზე ფუტბალში (5X5) გუნდების 8 მოთამაშემდეგ გაზრდის შესახებ.

დებულების მიხედვით ყოველ გუნდში ითამაშებს 8 ტოტალურად უსინათლო ფეხბურთელი (1 კატეგორია) და 2 მეკარე. გასულ (2008წ.პეკინი) პაროლიმპიურ თამაშებში გუნდებში მოთამაშეთა რაოდენობა განისაზღვრებოდა 6 მონაწილით. ამ გადაწყვეტილების გამოტანა განაპირობა ფუტბალის სწრაფად განვითარებამ მთელ მსოფლიოში. ლონდონის პაროლიმპიური თამაშებში მონაწილეობის საკვალიფიკაციო კრიტერიუმები შეიძლება მოიძიოთ პაროლიმპიადის საიტზე:

[Http://www.ibsa/end/deportes/football/competiciones.asp?id=4](http://www.ibsa/end/deportes/football/competiciones.asp?id=4)

კაროლინა პოლენდრიტუს პროტესტი

პაროლიმპიური თამაშების ჩემპიონმა ცურვაში, კვიპროსელმა კაროლინა პოლენდრიტუმ, რომელმაც აგრეთვე რიო-დეჟანეიროს მსოფლიოს ჩემპიონატში მოიპოვა 2 ოქრის მედალი, ისევე გააკრიტიკა კვიპროსის სპორტული ორგანიზაცია (KOA) ინვალიდ სპორტსმენთა დისკრიმინაციის გამო.

— 2003 წელს მე არ მიმიღია საპრიზო თანხის არც ერთი ევრო — განაცხადა კვიპროსელმა მოცურავემ რიო-დე-ჟანეიროში. — ძალიან ძნელია იყო ჩემპიონი იმიტომ, რომ მწრთვანს უნდა გადაუხადო ხელფასი და ტრანსპორტის ხარჯები. არ შეიძლება სპორტსმენისაგან ელოდე წარმატებას, თუ მას უკან არ უდგას თავის ქვეყანა.

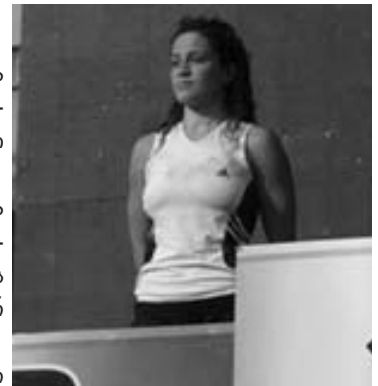
2004 წელს მან მოახდინა სენსაცია, უარი განაცხადა KOA-საგან მიეღო პრიზის სახით 64 000 კვიპროსის ფუნტი ოქროს მედლისათვის, რომელიც მოიპოვა ათენის პაროლიმპიურ თამაშებში იმიტომ, რომ ეს თანხა იყო ძალიან ცოტა იმასთან შედარებით, რომელსაც სპორტსმენები იღებენ პაროლიმპიურ თამაშებში გამარჯვებისათვის.

— სამწუხაროდ მე მომიწია საპრიზო თანხაზე უარის თქმა იმიტომ, რომ KOA განუხრელია ინვალიდ სპორტსმენთა მიმართ და მათ თვლის მეხუთე ხარისხის ადამიანებად. 2003 წელს ჩემს მიერ შეტანილი საჩივარი KOA-ს მიერ ინვალიდ სპორტსმენთა მიმართ დისკრიმინაციის შესახებ, დღემდე უყურადღებოდ დევს. ამიტომ მე არ შემიძლია მივიღო ეს ფულადი პრემია.

KOA-ს წარმომადგენელმა, რომელმაც არ ისურვა თავის ვინაობის გამხელა, განუცხადა the Cuptus moils. — არ უნდა დაგვაინტერესდეს, რომ KOA-ს გააჩნია განსაზღვრული ბიუჯეტი. ჩვენ რომ გაგვაჩნდეს დიდი თანხები, მივცემდით 500 000 ფუნტს.

რიოში გამარჯვების შემდეგ, კაროლინა უმიზნებს 2012 წლის ლონდონის პაროლიმპიურ თამაშებში გამარჯვებას.

— მე ვცურავ ჩემთვის და იმ კვიპროსელებისათვის, რომლებიც ვაჟკაცობისა და სიყვარულის მატარებლები არიან. მე ვცურავ ინვალიდი სპორტსმენებისათვის და კვიპროსელი ახალგაზრდობისათვის. ჩემი მოვალეობაა ვაჩვენო ონვალიდობის მქონე ადამიანებს, რომ მათ გააჩნიათ უდიდესი შესაძლებლობები, რომლებსაც, თუ ისინი სწორად გამოიყენებენ, მრავალ დიდ გამარჯვებამდე მიიყვანთ. ჩემი ვალდებულებაა აგრეთვე ვიყო ახალგაზრდებისათვის მაგალითი. ვუჩვენო მათ, რომ იყვნენ აქტიურები, რომელიც აუცილებელია მათი ცხოვრებისათვის და კარგია სულისა და სხეულისათვის. — ასე მიაჩნია კვიპროსელ მოცურავეს. — მე არ ვცურავ იმ ადამიანებისათვის, რომლებიც არღვევენ კანონს დისკრიმინაციის წინააღმდეგ, აგრეთვე არ ვცურავ იმ ადამიანებისათვის, რომლებსაც სპორტი პოლიტიკის საგნად მიაჩნიათ და მათთვის, ვისაც ეჭვი ეპარება ჩემში.”



**ლასკერი, კაპაბლანკა და
გაიძვერა მოჭადრაკე**

მოზაიკა

X X X

ერთი უცნაური ამბავი გადახდათ გამოჩენილ მოჭადრაკეებს ლასკერსა და კაპაბლანკას.

ლასკერი ხშირად თამაშობდა მომონერით. ერთხელ მან ასეთი მატჩი გამართა ადამიანთან, რომლის არც გვარი გაეგონა მანამდე და არც სახელი. პირობა ასეთი იყო: თუ მოწინააღმდეგე წააგებდა, ლასკერისათვის უნდა გადაეხადა 100 დოლარი, ამდენივე ყაიმის შემთხვევაში, ხოლო მოგებისათვის 300 დოლარი უნდა მიეღო. ლასკერი უყოყმანოდ დათანხმდა ამ გარიგებას — იგი ღრმად იყო დარწმუნებული პარტიის მოგებაში.

მაგრამ დიდოსტატის განცვიფრებას საზღვარი არ ჰქონდა, როცა უცნობ მოჭადრაკესთან შეხვედრა წააგო!

შემდეგ ლასკერი ხშირად იხსენებდა ამ ჭკუის სასწავლ ისტორიას.

ერთხელ კაპაბლანკამ მოისმინა იგი და... საქმის ნამდვილ ვითარებასაც ფარად აეხადა.

გამოირკვა, რომ მოხერხებულ საქმოსანს ანალოგიური წინადადებით მიუმართავს კაპაბლანკასათვის, პარტიების შედარებამ დაადგინა მათი იგივობა. თურმე ნუ იტყვიოთ, გაიძვერა მოჭადრაკეს ლასკერის სვლას მიმონერით კაპაბლანკას სთავაზობდა და მის საპასუხო სვლებსაც თავის კუთვნილებად ხდიდა. რა ენაღვლებოდა, ყველა შემთხვევაში იგი დოლარებს იგებდა..

ანეგდოტს ჰგავს დიდი მოჭადრაკეების მოტყუების ამბავი, რომელსაც შეიძლება “ლასკერი, კაპაბლანკა და გაიძვერა მოჭადრაკე” ვუწოდოთ.

სულიგანი

მე-19 საუკუნის 80-იან წლებში ლონდონის სამხრეთ-აღმოსავლეთ ნაწილში ცხოვრობდა ერთი ოჯახი, რომლის წევრებს მთელ რაიონში დამსახურებული ავარების და გარენართა სახელი ჰქონდათ გავარდნილი.

ეს ოჯახი ჰულიგანების გვარს ატარებდა.

გვარის გადაქცევას საზოგადო სახელად ხელი შეუწყო იმ გარემოებამ, რომ მალე ჰულიგანების ოჯახის შესახებ სახუმარო სიმღერა შეითხზა, რომელიც კომიკურ ფერებში აღწერდა ჰულიგანების “მოღვაწეობას”. სიმღერას ხალხურ მუზიკოლოში ასრულებდნენ და, ამრიგად, მრავალი ადამიანის ცნობიერებაში “ჰულიგანი” მკვიდრდებოდა, როგორც ქუჩის ავარას აღმნიშვნელი სიტყვა. არსებობს აგრეთვე ცნობები, რომლის თანახმად იმ დროისათვის ლონდონში გამოდიოდა ჩვენთვის უცნობი სახელწოდების იუმორისტული გაზეთი, სადაც პერიოდულად იბეჭდებოდა სათავგადასავლო მოთხრობების სერია, რომლის ცენტრალურ ფიგურას აგრეთვე ჰულიგანი წარმოადგენდა. შემდეგ ინგლისურიდან ჰულიგანი სხვა ენებშიც გადავიდა.

წყნარი ოკეანე 1513 წელს პირველად აღმოაჩინა ესპანელმა ზღვაოსანმა და კოლონიზატორმა - ვასკო ნუნეს ბალბოამ. რომელმაც მას სამხრეთის ზღვა უწოდა, მაგრამ ეს სახელი ოკეანეს დიდხანს არ შეერჩინა.

XVI საუკუნის დასაწყისში დედამიწის ირგვლივ გემით პირველმა შემოიარა დიდმა პორტუგალიელმა ზღვაოსანმა ფერნანდო მაგელანმა, რომელმაც 1520 - 1521 წლებში გადაცურა წყლის ეს ვეებერთელა სივრცე. სრულიად შემთხვევით ამ ცურვის დროს ოკეანე მეტად მშვიდად გამოიყურებოდა, მოგზაურობის დროს ისინი არცერთხელ არ მოხვედრილან ქარიშხალში. ამიტომ მაგელანმა წყლის ამ მასივს “წყნარი ოკეანე” უწოდა. ფაქტიურად ეს ოკეანე არც თუ ისეთი მშვიდია, იგი სიმკაცრით არც ერთ სხვა ოკეანეს არ ჩამოუვარდება.

წყნარ ოკეანეს ამავე დროს დიდ ოკეანესაც უწოდებენ. ეს სახელწოდება მან თავისი მოცულობით დაიმსახურა. მისი ფართობი (179.7 მილიონი კვადრატული კილომეტრი) თითქმის ერთად აღებული ყველა ოკეანის ფართობის ოდენაა. სახელწოდება დიდი ოკეანე მეცნიერებაში შემოიტანა ფრანგმა გეოგრაფმა ბიუამმა 1756 წელს. აღსანიშნავია, რომ თვით სიტყვა “ოკეანე” ფინიკიური წარმოშობისაა და უნაპიროს, ყველაფრის მომცველს ნიშნავს.

X X X

ღმერთი, საღვთისმეტყველო ფილოსოფიის გაგებით არის სამყაროს შემოქმედი და გამგებელი, აბსოლიტურად თავისუფალი პიროვნება. უსასრულო ძალა, სრულყოფილი გონება და უსაზღვრო სიყვარული.

ღმერთმა ადამიანი შექმნა თავის მსგავსი, მაგრამ, ერთ ადამიანში კი არ მოუყარა სრულყოფილებას და უსასრულო ძალას თავი, არამედ, ეს ყველაფერი გადაანაწილა ცალკეულ ადამიანებში. ზოგს გენიალური მოაზროვნის, ზოგს გამომგონებლის, მინათმოქმედის, მკვლევარის, მეცნიერის, სპორტსმენის, მუსიკოსის, სხვის აზრებში წვდომის, პოეტის და ა.შ. ნიჭი უბოძა. ამგვარად, მან ადამიანებში გადაანაწილა ის ძალა, რაც მას გააჩნია. მისცა მათ თავისი ღვთიური ნიჭი და ამასთან ერთად მიანიშნა, რომ ცალ-ცალკე ისინი, უბრალოდ, ნიჭიერი ადამიანები იქნებოდნენ, ხოლო თუ ყველა ადამიანში არსებულ ნიჭიერებას შეკრავდნენ, გააერთიანებდნენ და ერთი მიზნისაკენ მიმართავდნენ, ისინი შეიძენდნენ ღვთიურ ძალას, რომლის მომრევი ქვეყანაზე არავინ იქნებოდა.

0 116 / 30

