

# იპილი +

ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის

1713  
2010

№ 6 (16), ივნისი 2010



1 იპილი  
ზემოთა დაქვე  
საერთაშორისო დღის



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

**სარედაქციო საბჭო**

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
კარლო მუშუკუდიანი

**მთავარი რედაქტორი**

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
ტელ 893335887

**გამომცემელი  
რედაქტორი:**

კარლო მუშუკუდიანი  
ტელ.: 897203960

**ღიზაინერი**

გიორგი ჯვარშიშვილი

**გამომცემელი:**

კაეშირი „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

14 ივნისი საქართველოში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების უფლებების დაცვის დღეა. მეორე გამოფენა-ფორუმი.....2

რატომ არის საჭირო შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებების დაცვა .....3

უსინათლოთა ცხოვრება საზღვარგარეთ .....5

რეაბილიტაციის ფიზიკური ფაქტორები .....7

დიდი მაესტრო ..... 10

ნათელა ხარაიშვილის პოეზია..... 12

მიზნობრივი სოციალური დახმარების ახალი მოდელი..... 14

ორთოპედული ბალიშები..... 15

უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში სიცოცხლისათვის ..... 19

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები და მათი მშობლები.....22

გონებრივი ჩამორჩენილობა .....24

გაიხსნა „დამოუკიდებელი ცხოვრების ცენტრი“ .....27

საგაზაფხულო გამოფენა-გაყიდვა .....28

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში .....29

ფეხბურთის კვირეული.....31

მოზაიკა .....32

**ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ**

გარეკანის ბოლო გვერდზე: —  
2010 წლის „ მის საქართველო“ ნინო კახიძე  
ფოტო: მიხეილ მიქიაშვილის



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.

# 14 ივნისი საქართველოში უზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების უფლებების დაცვის დღია.

## მეორე გამოფენა-ფორუმი

14 ივნისს თბილისში სასტუმრო შერატონ მეტეხში საქართველოში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების უფლებების დაცვის დღესთან დაკავშირებით გაიმართება მეორე გამოფენა-ფორუმი ინვალიდობის თემაზე. აღნიშნული ღონისძიება მიზნად ისახავს საზოგადოებას გაეცნოს, მიიღოს ინფორმაცია ინვალიდობასთან დაკავშირებულ საკითხებზე. ასევე მისი მიზანია სხვადასხვა ორგანიზაციისა და სამთავრობო სტრუქტურების მიერ განხორციელებული საქმიანობებისა და სამომავლო გეგმების წარმოჩენა და თანამშრომლობის გაღრმავება.

ღონისძიების დაკვანით ნაწილში გაიმართება დაჯილდოების ცერემონიალი ინვალიდობის თემაზე შექმნილ შემდეგ ნომინაციებში:

- საუკეთესო ფოტოს ავტორი;
- საუკეთესო სტატიის ავტორი;
- საუკეთესო ტელევიზიური ავტორი;
- საუკეთესო დოკუმენტური ფილმის ავტორი;
- საუკეთესო სოციალური ვიდეო რგოლის ავტორი;
- საუკეთესო სახელმწიფო პროგრამა;
- რეგიონული საზოგადოებრივი ორგანიზაციის მიერ განხორციელებული საუკეთესო პროექტი;
- ადგილობრივი საზოგადოებრივი ორგანიზაციის მიერ განხორციელებული საუკეთესო პროექტი;
- საუკეთესო ვიდეო რგოლი მოსწავლეებს შორის;
- წლის ლობისტი.

**გამოფენა-ფორუმი გაიხსნება 11.00 საათზე და იმუშავებს 17.00 საათამდე. დაჯილდოების ცერემონიალი და გამოფენა-ფორუმის დასურვა 18.00 – 20.00 საათამდე**





# რატომ არის საქართველოს შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებების დაცვა

მადონა ხარაბავა, ნინო ყუფუნია,  
გურამ კიკნაძე, გივი ჯავახვილი

შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირები, ცხადია, სარგებლობენ ყველა იმ ფუნდამენტური უფლებით, რაც აღიარებულია და გაცხადებულია, როგორც საერთაშორისო ორგანიზაციების მიერ მომზადებულ დოკუმენტებში, ისე ცალკეული ქვეყნების კანონმდებლობაში. ამავე დროს, ამ კატეგორიის პირთა უფლებებთან მიმართებაში განსაკუთრებული, აგრეთვე ფუნდამენტური მნიშვნელობის პრინციპია მათთვის „თანაბარი მონაწილეობისა და თანაბარი უფლებების“ უზრუნველყოფა. ამ გარემოებისათვის ხაზგასმა იმიტომ არის საჭირო, რომ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთათვის ამა თუ იმ უფლებით სარგებლობა (მაგ., განათლების მიღება, პროფესიული საქმიანობა, საზოგადოებრივ ცხოვრებაში მონაწილეობა და ა.შ.) გაძნელებულია და ხშირად შეუძლებელიც. ამასთან, ამის მიზეზი არ არის თავად მათი ფიზიკური თუ ფსიქიკური მახასიათებლები. საზოგადოების ცხოვრებაში თანაბარი მონაწილეობის უზრუნველყოფის, მათთვის კანონმდებლობით მინიჭებული უფლების რეალიზაცია თავად საზოგადოების და სახელმწიფოს მიერ არის მნიშვნელოვანწილად იგნორირებული. ამის დამადასტურებელია ის გარემოება, რომ ნაკლები ყურადღება ექცევა ამ კატეგორიის პირთათვის თანაბარი მონაწილეობისა და თანაბარი უფლებების უზრუნველყოფისათვის აუცილებელი პირობების შექმნას, სახელდობრ:

- სათანადო გარემოს შექმნას, ანუ გარე სამყაროს სტრუქტურისა და ხასიათის (მაგ., საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებით, ტრანსპორტით სარგებლობის მისაწვდომობა, საინფორმაციო, საკომუნიკაციო, საგანმანათლებლო ტექნოლოგიებით უზრუნველყოფა, როგორცაა ბრაილის შრიფტი, სმენის აპარატები; სამგზავრო ეტლები და სხვ.) მაქსიმალურად შესაძლებელ მისადაგებას შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა მოთხოვნილებებისა და შესაძლებლობებისათვის;

- საზოგადოების მიერ ამ კატეგორიის ადამიანთა მიმართ ადეკვატური დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას.

სწორედ ზემოხსენებული ფაქტორების გაუთვალისწინებლობა ართულებს, ხშირად კი შეუძლებელს ხდის მათ თანაბარ მონაწილეობას და მათთვის უფლებებით თანაბრად სარგებლობის შესაძლებლობას, რაც ხშირად დისკრიმინაციის საფუძველი

ხდება. ამასთან, რაც ყველაზე მეტად არის შემაშფოთებელი, ეს ფაქტები საზოგადოების მიერ არ აღიქმება, როგორც დისკრიმინაციის დამადასტურებელი.

ზემოხსენებულის საილუსტრაციო მაგალითებია:

- ადამიანს უარი უთხრეს რესტორანში შესვლაზე ეთნიკური წარმომავლობის, აღმსარებლობის, ან სხვა განსხვავებული ნიშნის გამო. თუ ეს ადამიანი განაცხადებს, რომ ის დისკრიმინაციის მსხვერპლი გახდა, მას სამართლიანად დაუჭერენ მხარს ადამიანის უფლებების დაცვით დაკავებული სამთავრობო თუ არასამთავრობო ორგანიზაციები, საზოგადოება. ამ ფაქტთან დაკავშირებით მასმედიის რეაქციაც მძაფრი იქნება. სხვა შემთხვევაში, როცა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირისათვის, რომელიც ეტლით სარგებლობს, იგივე რესტორანი შეუღწევადია, იმის გამო, რომ შესასვლელთან პანდუსი არ არის მოწყობილი, ეს დისკრიმინაციად არ ითვლება და საზოგადოების მიერ ჩვეულებრივ მოვლენად აღიქმება. ამავე დროს, უდავოა, რომ ესეც დისკრიმინაციაა, განპირობებული გარემო სტრუქტურის შეუსაბამობით ამ პირის მოთხოვნილებებთან და შესაძლებლობებთან.

„მე არა ვარ ინვალიდი ციურხის აეროპორტში, მაგრამ თავს ვგრძნობ უმწეოდ და შეურაცხყოფილად თბილისის აეროპორტში, თბილისისა, თუ ზუგდიდის ქუჩებში, საზოგადოების თავშეყრის ადგილებში. ამის მიზეზი კი ფიზიკური გარემოს





ხელმიუწვდომლობაა, რაც შეზღუდული შესაძლებლობების პირთა მიმართ სახელმწიფოსა და საზოგადოების არა ადეკვატური დამოკიდებულების შედეგია. ხშირ შემთხვევაში გარკვეულ სიტუაციებში სწორედ ეს დეტალები განსაზღვრავენ ადამიანის ინვალიდობას“.

ამრიგად, მატერიალური გარემოს თავისებურებები (საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილების მისაწვდომობა, ინფორმაციის, კომუნიკაციის საშუალებებით სარგებლობის შეუძლებლობა), ანუ ის, რაც საზოგადოების, სახელმწიფოს ძალისხმევით შეიძლება გამოსწორდეს, მნიშვნელოვანი ფაქტორია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დისკრიმინაციის თავიდან ასარიდებლად.

ზემოთ მოყვანილი მაგალითები შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა დისკრიმინაციის მხოლოდ ერთი შტრიხია. შემდეგი უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია, საზოგადოების დამოკიდებულება ამ პირების მიმართ. აღნიშნულის მაგალითებია:

- ერთ-ერთ სასწავლო დაწესებულებაში არ მიიღეს მოზარდი, რომელსაც 11 წლის ასაკში ნაღმზე აფეთქების გამო მხედველობა და მარჯვენა ხელის მტევანი აქვს დაკარგული. არგუმენტი - „ჩვენ აქ მახინჯ ბავშვებს არ ვღებულობთ“. სხვა სკოლაში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვის არმიღების არგუმენტი იგივე იყო - „სხვა ბავშვებმა ამ მახინჯ ბავშვს როგორ უყურონ?!““

- მშობლებმა პროტესტი გამოთქვეს იმის გამო, რომ სკოლაში, სადაც მათი ბავშვები სწავლობენ, გაიხსნა ინვალიდი ბავშვებისათვის „ინტეგრირებული“ სკოლა და მოსთხოვეს დირექტორს ამ ბავშვების გაყვანა. ისინი დაემუქრნენ დირექტორს, რომ წინააღმდეგ შემთხვევაში თავად გადაიყვანდნენ შვილებს სხვა სკოლაში.

მოყვანილი მაგალითები ნათელჰყოფენ საზოგადოების (ყოველ შემთხვევაში, მისი ერთი ნაწილის) დამოკიდებულებას შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების მიმართ.

ზემოხსენებულიდან გამომდინარე, პირდაპირი კავშირია, ერთი მხრივ, შეზღუდული შესაძლებლობების პირთა დისკრიმინაციის ფაქტებსა და, მეორე მხრივ, გარემო სამყაროს სტრუქტურასა და ხასიათის, ამ კატეგორიის ადამიანთა მიმართ მოსახლეობის დამოკიდებულებას შორის. არსებითია



ის გარემოება, რომ როგორც ერთი, ისე მეორე ფაქტორი საზოგადოებისა და სახელმწიფოს მიერ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა პრობლემის არასაკმარის გაცნობიერებაზე და, შესაბამისად, არაადეკვატურ რეგულირებაზე მიუთითებს.

ინვალიდ ქალთა და ინვალიდ ბავშვთა დედათა ასოციაციამ 2004 წელს ჩაატარა სემინარი-დისკუსია შეზღუდული შესაძლებლობების პირებთან და მათ მშობლებთან თემაზე „შეზღუდული შესაძლებლობების სფეროში ომბუდსმენის საჭიროების შესახებ“. სემინარის მონაწილეების აზრით ომბუდსმენმა უნდა შეასრულოს შემდეგი ფუნქციები:

დარღვევების კონსტატაცია და რეკომენდაციების წარდგენა სახელისუფლო სტრუქტურებისათვის;

კანონმდებლობის სრულყოფა და მისი აღსრულების მონიტორინგი;

საზოგადოების ინფორმირება შეზღუდული შესაძლებლობების პირთა უფლებების დაცვის საჭიროების შესახებ.

სემინარის მონაწილეების მიერ გამოყოფილი იქნა შემდეგი პრიორიტეტები იმ პრობლემათა შორის, რომელთაც ხვდებიან ეს პირები:

ჯანმრთელობის დაცვა;

განათლება;

მატერიალური გარემოს მიუწვდომლობა;

არსებულ კანონმდებლობასა და უფლებებში გაუთვითცნობიერებლობა.

მოხსენიებული კიდევ ერთი არგუმენტი იმისი დამადასტურებელი, რომ ამ კატეგორიის პირთა უფლებების დაცვაზე ყურადღების განსაკუთრებით გამახვილებაა საჭირო, რაც მათი სოციალური რეაბილიტაციისა და რეადაპტაციის აუცილებელი პირობაა.





# უსიზნო უსიზნო სხვაობა საზღვარგარეთ

ენო ასათიანი

## ილუზია თუ სინამდვილე

გადავწყვიტე, ვიამბოთ ამერიკაში გატარებული ხუთიოდე თვის განმავლობაში მიღებული შთაბეჭდილებების შესახებ. ვფიქრობ, ზოგი რამ საინტერესო იქნება ჩვენთვის და, ალბათ, გასათვალისწინებელიც.

1998 წელს ამერიკულმა საბჭომ საქართველოსა და სხვა ქვეყნებში ჩაატარა კონკურსი ინგლისურ ენაში. თითოეული ქვეყნიდან 50 გამარჯვებული მოსწავლე და სტუდენტი უნდა წასულიყო ამერიკის სკოლებსა და უნივერსიტეტებში სასწავლებლად.

1999 წლის 7 ივლისს ჩავედი ამერიკაში. აეროპორტში წარმომადგენელი დამხვდა. მასთან ერთად დავბინავდი იუტას შტატის დედაქალაქ სელტ ლაიკ სიტის სასტუმროში.

მეორე დღეს შევხვდი თურქმენეთიდან, ყაზახეთიდან, რუსეთიდან, მექსიკიდან, გერმანიიდან და სხვა ქვეყნებიდან ჩამოსულ მოსწავლეებს. ყველა ჩვენგანისთვის ინგლისური უცხო ენა იყო და თანაბარმა მდგომარეობამ კიდევ უფრო დაგვაახლოვა.

წარმომადგენელთან ერთად დავათვალიერე ლირსშესანიშნავი ადგილები: ზოოპარკი, მონუმენტური მუზეუმი, აკვა (წყლის) პარკი და სხვა.

11 ივლისს გადაგვანანილეს ოჯახებში მხოლოდ ერთი თვით. მიუხედავად დიდი ცნობისმოყვარეობისა, არავინ საუბრობდა იმაზე, თუ რა სარგებლობა ჰქონდათ ამ ოჯახებს.

ჩემი მასპინძელი ოჯახი პატარა ქალაქ ორემში ცხოვრობდა. ჩემს იქაურ დედ-მამას შვიდი შვილი ჰყავდა (სამი გოგო და ოთხი ბიჭი). საოცრად გულთბილი ხალხი აღმოჩნდა. მათი დამსახურებაა, რომ ენობრივი ბარიერი გადავლახე და არასრულფასოვნების კომპლექსიც გამიქრა, რაც სხვა ოჯახებშიც გამიქრებოდა, ალბათ, მაგრამ პირველი შთაბეჭდილება მაინც სულ სხვაა.

იუტას შტატი საქართველოს ჰგავს ზომიერი კლიმატითა და დათოვლილი მთებით. ამ შტატში ბევრი მრავალშვილიანი ოჯახი ცხოვრობს, რადგან სწორედ აქ ჩამოყალიბდა მურმონული სექტა, რომელიც კრძალავს აბორტს.

ოჯახის წევრებთან ერთად დავდიოდი მათს ნათესავ-მეგობრებ-

თან. ჩვენთანაც ხშირად სტუმრობდნენ ისინი. ასე იყო ჩემს მასპინძელ სხვა ოჯახებშიც. დაიმსხვრა სტერეოტიპი ამერიკელთა გულგრილობაზე. იქ ყველა დასაქმებულია დღის განმავლობაში და, ცხადია, სტუმარი ვერ მივა წინასწარ შეუთანხმებლად. ისე, შუალამისას კარგად ნაქეიფარი სტუმრის მოსვლა სულაც არ მიმაჩნია საამაყო წესად.

პროგრამის მიხედვით, ყოველდღე ვიკრიბებოდი ენის შემსწავლელ კურსებზე. დავდიოდი იპოდრომზე, მდინარეზე, კინოში, ექსკურსიებზე, შემდეგ ვწერდი და ვსაუბრობდი ჩვენს შთაბეჭდილებებზე. ვაიომინის შტატშიც ვიყავით ექსკურსიაზე (იუტადან 6 საათის სავალზეა). იქ ოდესღაც დიდი ტბა ყოფილა, რომელიც დამშრალა და თევზების ჩონჩხები ქვებს შერჩენია ბარელიეფებად.

ყველა თბილად მეპყრობოდა. ხან ვინ მომკიდებდა ხელს და ხან — ვინ. არც ერთი კითხვა ჩემი მდგომარეობის შესახებ, არც ერთი თანაგრძნობის გამომხატველი ამოოხვრა. იმდენად მიკვირდა ასეთი დამოკიდებულება, რომ თვითონ ვეკითხებოდი: იცნობდით ჩემამდე უსინათლოს? არა, მიპასუხებდნენ ისინი სულ უბრალოდ. რა იცოდნენ, რომ მათი ჩვეულებრივი პასუხი.

არ ვიცი, საიდან და როგორ მოძებნა ჩემმა მასპინძელმა ოჯახმა 30 წლის უსინათლო კაცი (ჯეისონი) და მისი ერთგული ოთხფეხი იანკერი (შავი ლაბრადორი). ჯეისონი ხშირად სტუმრობდა ჩვენთან, რისთვისაც დიდად ვმადლობ იმ ოჯახს.

იგი ქალაქ პროვოში ცხოვრობდა, საერთო საცხოვრებელში, და მუშაობდა სტამბაში სკანერზე (ტექნიკა, რომელიც კომპიუტერს უერთდება და ნებისმიერ მასალას ბეჭდავს ბრაილის შრიფტით. იმ დროს ეს დანადგარი 50 ათასი დოლარი ღირდა). მან მაჩვენა მაღაზიაში ნაყიდი ბანქო, კალენდარი და საკიდები, რომლებზეც ბრაილით ეწერა ფერები. მასპინძელმა მისახსოვრა 50-დოლარიანი ბრაილის საათი, რომლის ცნობაც ჯეისონმა მასწავლა.

იქაური საერთო საცხოვრებლის შენობაში განთავსებული





იყო მაღაზია, სამედიცინო პუნქტი, სპორტდარბაზი, სადაც ჯეისონი ხშირად დადიოდა კალათბურთის სათამაშოდ. ჩემთვის ახალ საოცრებაზე (ლაბრადორზე) ვკითხე. „ეს ჩემი ბიჭია, ყველგან დამყვება“, — თქვა და ძაღლს მიუაღერსა.

მოგვიანებით მივხვდი, რომ ამერიკაში ძაღლის ყოლა სულაც არ არის ძნელი ან საკვირველი, რადგან იქ მანქანებს ცალკე მაგისტრალი აქვთ, ხოლო ფეხით მოსიარულეებს — თავიანთი სავალი ბილიკები. გარდა ამისა, არც ორმოებია სადმე და არც — რაიმე სახის დაბრკოლება.

მაღაზიების თაროებზე აწყვია ნაირ-ნაირი პროდუქტი; იქ შესულ კლიენტებს დახმარებას სთავაზობენ მაღაზიის კონსულტანტები. შესასვლელში დგას ბადიანი ოთხთვალები. გააგორებ ოთხთვალას, აირჩევ სურსათსა თუ ნივთებს, ზედ დაანყობ, მიხვალ სალაროსთან, მოლარე შეუცდომლად გიანგარიშებს, მერე ჩაგინყობს ნავაჭრს პოლიეთილენის პარკებში და ღიმილით გისურვებს სასიამოვნო დღეს.

ჯეისონს ვუთხარი, რომ ძალიან მიყვარს ზღაპრების კითხვა. მეორე დღესვე ზღაპრების რამდენიმე კრებული მისახსოვრა, რომლებიც ერთდროულად ბრაილითა და ბრტყელი შრიფტით იყო ნაბეჭდი. ახლაც გული მწყდება, რომ ეს ნიგნები ვერ წამოვიღე მათი მძიმე წონის გამო.

ჯეისონი ჩემთან ერთად დადიოდა ენის შემსწავლელ კურსებზე. მან სწორედ იქ გაიცნო ჩვენი ერთ-ერთი ხელმძღვანელი — 27 წლის კიმი. ისინი დიდი ხნის ნაცნობებივით საუბრობდნენ სხვადასხვა საკითხზე და ერთმანეთი ძალიანაც მოსწონდათ. კიმს სრულებითაც არ ეხამუშებოდა ჯეისონის უსინათლოობა და არც საკუთარი მშობლების აზრი აღელვებდა ამასთან დაკავშირებით.

უსინათლოთა სკოლა ყველა შტატში არ არის. შტატები იმდენად დაშორებულია ერთმანეთისაგან, რომ უსინათლო ბავშვები მასობრივ სკოლებში სწავლობენ (ინკლუზიურ განათლებას იღებენ). უსინათლოთა სკოლა იუტას შტატშიც არ იყო, ამიტომაც მასპინძლებმა შემომთავაზეს, მათს უფროს გოგონასთან ერთად მესწავლა და მათი ოჯახი არ დამეტოვებინა. მიუხედავად იმისა, რომ იქ ყოფნა კარგი იყო, ვამჯობინე სხვა შტატში გადასვლა, რათა უსინათლოთა სკოლაში მესწავლა. მინდოდა, შემთხვევით მესარგებლა და კარგად გავცნობოდი იქაურ უსინათლოთა ყოფა-ცხოვრებას. გულს გონებამ სძლია და გადავედი ჯორჯიის შტატის ქალაქ მეიკონში. ჯორჯია სამხრეთის შტატია. აქ ჰავა თბილი და ნესტიანია; ზამთარი ჩვენებური შემოდგომის მსგავსი იცის.

იუტას შტატიდან ფლორიდამდე ოთხ საათს ვი-

ფრინე, იქიდან კი რვა საათს ვმგზავრობდი მანქანით.

ჩემს ახალ ოჯახს ერთი შვილი ჰყავდა — 12 წლის ქრისტოფორი. იქ 11 აგვისტოს ჩავედი. ოჯახი კათოლიკური იყო, ოჯახის უფროსი ეკლესიაში გალობდა. უკეთ რომ ვთქვათ, კი არ გალობდა, მათი რწმენის შესაბამისად, მსუბუქი როკენროლის მსგავს სიმღერებს მღეროდა. კვირაობით მეც ვესწრებოდი წირვას. მაინტერესებდა იქაური ეკლესიური ცხოვრება. დიდ დარბაზში ჩამწკრივებული იყო სკამები. შემალღებულ ადგილას იდგა პასტორი (მწყემსი) და განმარტავდა ბიბლიის რომელიმე თავს. შემდეგ ვუსმენდით ზემოაღნიშნულ სიმღერებს. ასაკობრივ ჯგუფებად დაყოფილნი შევდიოდით საკვირაო სკოლაში, სადაც გვიმასპინძლებოდნენ ტკბილეულითა და წვენებით. თუ ვინმეს ოჯახის წევრი ან ნაცნობი ჰყავდა ავად, ვლოცულობდით მისთვის. შემდეგ ვმსჯელობდით პასტორის ქადაგების შესახებ.

ქრისტოფორს სკოლის ავტობუსი ემსახურებოდა. ამიტომაც მასპინძლებმა შემომთავაზეს, ჩავწერილიყავი ყოველდღიურად მოსიარულე მოსწავლედ და მე და ქრისტოფორს ერთად გვევლო. გულწრფელად დავუმაძღვე, მაგრამ ავუხსენი, რომ სკოლაში დარჩენა მერჩია.

სწავლა 8 აგვისტოს დაეწყო. მე ოცში მივედი სკოლაში, რომელსაც ერქვა ჯორჯიის აკადემია უსინათლოთათვის. მისაღები ტესტი იოლად ჩავაბარე. რამდენიმე მარტივი კითხვაც დამისვეს: რა ჰქვია იტალიის დედაქალაქს? რას უდრის 63+28? და სხვა. გაუკვირდათ ჩემი სხარტი პასუხები, მე კი გუნებაში მეცინებოდა ასეთი კითხვების გამო. შემდეგ გამიყვანეს სხვა ოთახში, მომცეს ოთხკუთხედი საგანი და მკითხეს, რა ხმებს გამოსცემდა ეს აპარატი. ვუპასუხე, რომ მესმოდა წრიბინის მსგავსი ბგერები სხვადასხვა სიხშირისა და ტონალობისა. სმენაც მომიწონეს და შემომთავაზეს საგნების არჩევა. სულ 7 სასწავლო საგანი უნდა ამერჩია, რის მიხედვითაც შედგებოდა ჩემი გაკვეთილების ცხრილი. არჩევანი გამიჭირდა, რადგან ყველა საგნის სწავლა მსურდა. მაშინ სკოლის დირექტორი (მისის დანგლარი) დამეხმარა და მითხრა, რომ ჩემთვის დაუშვებდა გამონაკლისს, ანუ ავირჩევდი ექვს საგანს, ხოლო მეშვიდე საგანი ჩემი სურვილისამებრ შეიცვლებოდა (მექნებოდა ის გაკვეთილი, რომელიც დამაინტერესებდა). მისმა წინადადებამ ძალიან გამახარა. ავირჩიე შემდეგი საგნები: 1-ლი კომპიუტერი; მე-2 კომპიუტერი; მე-3 ამერიკის ისტორია; მე-4 ინგლისური ენა და ლიტერატურა, რომელიც ინტეგრირებულად



6



ისწავლებოდა და ყველასთვის სავალდებულო იყო; მე-5 კარიერის მონყოფა; მე-6 გარემოში ორიენტაცია (ახალმოსულთათვის სავალდებულო); მე-7 ჩემი პრივილეგია, ანუ ბიოლოგია, გეოგრაფია, ფიზიკულტურა, ხატვა, მუსიკა, კულინარია და ა. შ.). გამაცნეს სკოლის წესები: უნდა ჩამეცვა დაბალქუსლიანი ფეხსაცმელი, რომ არ დავზიანებულყავი ან სხვა არ დამეზიანებინა. უნდა მეტარებინა მათივე მოცემული გამჭვირვალე ჩანთა, რათა მოსწავლეებს სკოლაში არ წამოგვედო დანა, ალკოჰოლი და სხვა.

სკოლაში უნდა მივსულიყავით 7 საათსა და 45 წუთზე. გავაცნობდნენ მენიუს, ამინდის პროგნოზსა და რაიმე სიახლეს (ვინმეს დაბადების დღეს, სკოლაში მოსასვლელი სტუმრის ვინაობას და ა. შ.). 8 საათზე იწყებოდა 57-წუთიანი გაკვეთილები, 3 წუთი დასვენებისათვის გვეძლეოდა. მეორე გაკვეთილის შემდეგ იყო 15-წუთიანი შესვენება, მეოთხე გაკვეთილის შემდეგ — სამხარი.

სასადილოში იდგა დიდი მაგიდა, სავსე ჭურჭლითა და ხელსახოცებით, რომლებსაც ვიღებდით და ვსხდებოდით ჩვენ-ჩვენს ადგილას. კერძი თავად უნდა გადმოგვედო თეფშებზე. ძალიან გამაკვირვა სადილობის ამ უცნაურმა წესმა, მაგრამ მერე მივხვდი, რომ უსინათლოები ასე სწავლობდნენ დამოუკიდებლობას.

სკოლა რამდენიმე შენობისაგან შედგებოდა: სასწავლო კორპუსი, საცხოვრებელი კოტეჯები, სამედიცინო პუნქტი, ფიზიკულტურის დარბაზი (აუზით, სარბენი ბილიკებით, ველოსიპედის სავალი გზებით, გასახდლებითა და უამრავი სავარჯიშო ტექნიკით), ქიმიის ლაბორატორია, მწვანე სახლი (უამრავი მცენარით), ცხოველებისა და ადამიანების ფიტულების განყოფილება და სხვა. შენობებს შორის მანძილი, სულ ცოტა, 50 მეტრი მაინც იყო.

გული მწყდება, რომ კომპიუტერი სათანადოდ ვერ ვისწავლე, თუმცა კიდევ რომ მესწავლა, მაინც ვერ გამოვიყენებდი, რადგან მაშინ კომპიუტერი ისეთივე ოცნება იყო ჩემთვის, როგორც ვილა — რომელიმე ზღვისპირა ქალაქში.

კარიერის მოსაწყობი გაკვეთილიც არაფრად მეჭაშნიკა. ვინ მომანყობინებს აქ კარიერას?! გარემოში ორიენტაციის გაკვეთილზე, სხვა უსინათლოთა მსგავსად, მეც მომცეს ჯოხი და მაჩვენებდნენ სიარულს შენობებში თუ უახლოეს კაფემდე.

სამზარეულო აღჭურვილი იყო ისეთი საყოფაცხოვრებო ტექნიკით, რომ არც ხელის დანვისა შეგეშინებოდა და არც სხვა რაიმე საფრთხისა.

ხატვის გაკვეთილზე გვირიგებდნენ ფორმატებს, რომლებზეც რელიეფურად ეხატა ბალახი, ყვავილი, მზე და სხვა. პასტელებს ბრაილით ეწერა ფერები და ასე ვაფერადებდით. თუ ვერ მივხვდებოდით, რაც ფორმატზე ეხატა, მაშინ მასწავლებელი აგვისხნიდა.

წერდით ბრაილის საბეჭდი მანქანებით. თუ რომელიმე მასწავლებელმა ეს შრიფტი არ იცოდა, მივუსხდებოდით კომპიუტერს მიერთებულ საბეჭდს და ისე ვბეჭდავდით ფურცლებზე ბრტყელი შრიფტ-

ითაც. ეს დანადგარი 30 ათასი დოლარი ღირდა და ყველა კლასში 2-3 მაინც იდგა.

ტექნოლოგიის გაკვეთილზე მოსწავლეებს ჰქონდათ ნოუტბუქის ფორმისა და ზომის შემნახველი ტექნიკა (ასე ერქვა 8000-დოლარიან საგანს), რომელზეც ლილაკების მეშვეობით ვინერდით ნებისმიერი სახის ინფორმაციას (ტელეფონის ნომერს, მისამართს და სხვა) და საჭირო დროს ხმოვანი პროგრამის საშუალებით ვკითხულობდით.

ამავე გაკვეთილზე გვასწავლიდნენ ხელის მოწერას, იყენებდნენ ამობურცულ ასოებს და წერას ასე გვაჩვენებდნენ. ნასახალისებლად მოჰქონდათ ასობის ფორმისნამცხვრები და კანფეტები.

თითო კოტეჯში ოთხი მოსწავლე ცხოვრობდით. ყოველ ოთახს ჰქონდა სააბაზანო. გვყავდა *chida*, რომელიც მთელი კვირის განმავლობაში ჩვენთან ცხოვრობდა. პარასკეობით პირველ საათზე ვამთავრებდით გაკვეთილებს და სახლში მივდიოდით ზოგი საკუთარი მანქანით, ზოგიც — სკოლის ავტობუსით. კვირა საღამოს კვლავ ვბრუნდებოდით კოტეჯებში. მერე *chida*-სთან ერთად მივდიოდით მაღაზიებში და ვყიდულობდით მთელი კვირის სამყოფ სურსათს სკოლის მიერ გამოყოფილი 80 დოლარით. *chida*-ს ზედამხედველობით ვინაწილებდით საქმეს დღეების მიხედვით: დღეს თუ მე სადილს გავაკეთებდი, ხვალ იატაკს მოვწმენდდი მტვერსასრუტით, ზეგ აბაზანას ვავხეხავდი, მაზეგ ეზოს დავალაგებდი და ასე შემდეგ.

ერთადერთი, რაც ამერიკაში ყველაზე მეტად მტანჯავდა, დროის 9-საათიანი სხვაობა იყო საქართველოსთან შედარებით, იუტაში — 12-საათიანი. გული მწყდება, რომ საქართველოში ჩამოსულმა ჩემს იქაურ მეგობრებთან ურთიერთობა ველარ გავაგრძელე არასახარბიელო მატერიალური მდგომარეობის გამო.

ვფიქრობ, ჯერ სახელმწიფომ უსინათლოებს უნდა შეუქმნას ამერიკის ანალოგიური პირობები სწავლა-აღზრდისათვის და მხოლოდ ამის შემდეგ მოგვცეს არჩევანის საშუალება ინკლუზიურ სწავლებასა და სპეციალურ სკოლაში მისაღებ განათლებას შორის.

არ შეიძლება დაუფიქრებელი ნაბიჯების გადადგმა მაგანთა სუბიექტური მოსაზრებებისა თუ პირადი ინტერესების მიხედვით. ვისაც სურს, ახლაც შეუძლია ისწავლოს ინკლუზიურად. ინკლუზიური განათლების დანერგვის მომხრე უსინათლოები, ალბათ, ბოლომდე ვერ აანალიზებენ, უსინათლო მოზარდის წინაშე მდგარ მთელ რიგ პრობლემებს. თუ ამ ბავშვებს ჯანმრთელ თანატოლებთან გავაიგივებთ, ამით საქმეს უფრო გავირთულებთ. ილუზიებით მხოლოდ თავის მოტყუება შეიძლება და არა — პრობლემის გადაწყვეტა. სინამდვილე სხვაა. მას თვალი უნდა გავუსწოროთ, ერთმანეთს მოვუსმინოთ და მხოლოდ ასე დავსახოთ უსინათლოს საზოგადოებაში ინტეგრირების გზები.

# რეაბილიტაციის ფიზიკური ფაქტორები

ივორ ლოლიძე

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

## ფსიქოლოგიური რეაბილიტაცია



ფსიქოლოგიური რეაბილიტაცია დაფუძნებულია ფსიქოთერაპიაზე (ადამიანზე სიტყვიერი ზემოქმედების პროცესზე), რომელსაც ახორციელებს ექიმი ავადმყოფსა ან ავადმყოფთა ჯგუფზე (ერთდროულად) მკურნალობის მიზნით. ფსიქოთერაპიას არ მიეკუთვნება ადამიანის ფსიქიკაზე ფსიქოფარმაკოლო-

გიური პრეპარატებით ზემოქმედება.

ავადმყოფზე ფსიქოთერაპიულ ზემოქმედებას ახდენს არა მარტო ექიმის სიტყვა, არამედ მისი მიმიკა, ჟესტი, ქცევა, მოქმედება. არანაკლები მნიშვნელობა ენიჭება სამკურნალო დაწესებულების გარემოცვასა და რეჟიმს. მიუხედავად იმისა, რომ სიტყვას აქვს ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების უნარი, ყველა წარმოთქმულ სიტყვას როდი აქვს სამკურნალო თვისებები. ის შეიძლება უყურადღებოდ დატოვოს ავადმყოფმა და გულგრილი დარჩეს ექიმის მიერ წარმოთქმული სიტყვის მიმართ. სიტყვას მკურნალობის ძალა მაშინ ენიჭება, როცა ის ატარებს მიზანმიმართულ და საჭირო ინფორმაციას, რომელიც პასუხს აძლევს პაციენტის მის მიერ დასმულ ყველაზე მნიშვნელოვან შეკითხვებს და როცა ის ემოციურად დამუხტულია. ე.ი. ითვალისწინებს ავადმყოფის მოთხოვნებს, ამხნევებს მას, ამშვიდებს, მის წინაშე სახავს გამოჯანმრთელების ახალ მიზნებსა და ჯანსაღი სიცოცხლის პერსპექტივებს.

ექიმის ავადმყოფთან საუბარს ენიჭება დიდი ფსიქოთერაპიული დატვირთვა, რაც შეუმჩნეველი არ დარჩენია დიდ ფსიქიატრ ვლადიმირ ბესტერევს. ის აღნიშნავდა: “თუ ავადმყოფი ექიმთან საუბრის შემდეგ სიმსუბუქეს არ იგრძნობს, მაშინ ის ექიმი ექიმად არ ვარგა.” ექიმის საუბარი ავადმყოფთან უნდა ითვალისწინებდეს პაციენტის პიროვნულ თვისებებს, დაავადების მიმდინარეობის კლინიკურ თავისებურებებს და ოჯახურ-საყოფაცხოვრებო პირობებს. ექიმის საუბრის ამოცანაა არა ავადმყოფის “მარტივი” დამშვიდება, არამედ მის ფსიქიკაში

იმ რწმენის ჩანერგვა, რომ მკურნალი ყველაფერს გააკეთებს მისი გაჯანსაღებისა და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში სრულყოფილ ადამიანად დაბრუნებისათვის. ავადმყოფს უნდა გაუზიაროთ გამოჯანმრთელების იმედი. ამასთან დაკავშირებით, მე-19 საუკუნის გამოჩენილი კლინიცისტი მათე მუდროვი წერდა: “ვიციტ რა სულისა და სხეულის ურთიერთმოქმედების ამბავი, პატივად ვთვლი, აღვნიშნო, რომ არის სულიერი წამლებიც, რომლებიც სხეულს მკურნალობს. ისინი გადმოტანილია სიბრძნის მეცნიერებიდან, ხშირად კი – ფსიქოლოგი-დან. ამ ხელოვნების გამოყენებით ნაღვლიანი იძენს ნუგეშს, განრისხებული მშვიდდება, მხდალი მამაცი ხდება, გულჩათხრობილი-გულლია, აღზნებული წყნარდება, უიმედო იმედიანი ხდება.”

ავადმყოფთან პირველი გასაუბრების დროს მნიშვნელოვანია, ექიმს ჰქონდეს უნარი, მოუსმინოს პაციენტის პირად ჩივილებს, რაზეც ბევრად არის დამოკიდებული ფსიქოთერაპიული წარმატება. დაუშვებელია ავადმყოფთან საუბრის უეცარი შეწყვეტა, საჭიროა მისი აზრების ფაქიზად გადაყვანა მიზანმიმართული სამედიცინო საკითხებისაკენ, რადგან საუბარი ეხება მის ღრმა და ინტიმურ განცდებს. ავადმყოფთან საუბრის დროს საჭიროა მიზანდასახულად მივიღოთ სუბიექტური ცნობები დაავადების დროს გამოვლენილი სიმპტომების დინამიკის შესახებ. ამასთანავე, ავადმყოფისაგან შეუმჩნეველად უნდა ვეცადოთ, მისი პირადი ინტერესები გადავრთოთ ცხოვრების ახალ პერსპექტივებზე, მოვახდინოთ პიროვნული თვისებების ძლიერი მხარეების აქცენტირება და შევუქმნათ დადებითი ემოციები. დიდი ფიზიოლოგი ივანე პავლოვი ყოველთვის აღნიშნავდა ორგანიზმის ცხოველმომქმედების ყველა გამოვლინებებისას ცენტრალური ნერვული სისტემისა და სიტყვის განსაკუთრებული ძალის (მეორე სასიგნალო სისტემის) ფიზიოლოგიურ მნიშვნელობას.

ფსიქოლოგიურ რეაბილიტაციაში ფსიქოთერაპიის ხერხებს იყენებს არა მარტო ექიმი, არამედ საშუალო სამედიცინო პერსონალიც. იგი უნდა ითვალისწინებდეს ისეთი ამოცანების გადაწყვეტას, როგორცაა: ავადმყოფობასთან დაკავშირებული ფსიქო-ემოციური დაძაბულობის მოხსნა; ავადმყოფის ფსიქო-ფიზიკური აქტივობის მომატება; დაავადების წინააღმდეგ ბრძოლისათვის ფსიქიკური რე-



სურსების მობილიზება. ანამნეზური მონაცემების შეგროვებაში ექიმს დახმარება შეუძლია გაუწიოს საშუალო მედპერსონალმა. ავადმყოფის ყურადღებით მოსმენა დიდი ხელოვნებაა, ის მოითხოვს მოთმინებას, თანაგანცდის უნარს (ე.ი. ისეთ ემოციურ მდგომარეობას, როცა მედიცინის მუშაკი ცოცხლად აღიქვამს ავადმყოფის ემოციურ მდგომარეობას და გულისხმიერად მოახდენს მასზე რეაგირებას). ასეთი თანაგრძნობა ვლინდება ავადმყოფის ყურადღებით მოსმენისას, რაც აისახება მის მიმიკაზე, ფესტსა და ქცევაზე. ამასთანავე, ავადმყოფის მოსმენა ხელს არ უნდა უშლიდეს მედიცინის დას პროცედურების ჩატარებაში. ხშირად ხდება ისიც, რომ ზოგიერთი ავადმყოფი, რომელიც დილით იყო გულჩაკეტილი, საღამოთი მეტად გულგახსნილი ხდება და ცდილობს მედდას გაუზიაროს თავისი ცხოვრების ღირსშესანიშნავი ფაქტები, იმედები და ის საფრთხეები, რაც დაკავშირებულია მის დაავადებასთან. ყოველივე ეს საშუალო სამედიცინო პერსონალმა გულმოდგინედ უნდა დააფიქსიროს, რათა შემდგომში მოხსენდეს ექიმს სამედიცინო ინფორმაციის დასაზუსტებლად. ფსიქოთერაპიის ჩატარებისას უნდა გვექონდეს მხედველობაში ისიც, რომ ყველა ავადმყოფი თავისებურად, სხვადასხვანაირად აღიქვამს თავის დაავადებას და სენისაგან გამონეულ განცდებს.

მეცნიერთა პრაქტიკული დაკვირვებით, რაციონალური ფსიქოლოგიური რეაბილიტაციის კურსი, დაავადების კლინიკური მიმდინარეობის გათვალისწინებით, შეადგენს 2-3 კვირიდან 1,5 თვემდე. ამასთანავე, ფსიქოთერაპიული ეფექტი ვლინდება იმ ავადმყოფებში, რომლებიც გამოირჩევიან კარგად განვითარებული ინტელექტითა და აბსტრაქტული აზროვნებით.

**პედაგოგიური რეაბილიტაცია**

პედაგოგიური რეაბილიტაცია გულისხმობს სხვადასხვა პედაგოგიური ღონისძიების გატარებას ავადმყოფი ადამიანის (ბავშვი იქნება თუ მოზრდილი) მკურნალობის პროცესში. ეს განსაკუთრებით ეფექტიანია მოზარდებში. პედაგოგიური რეაბილიტაცია ძირითადად ეყრდნობა სამკურნალო პედაგოგიკის თეორიულ-პრაქტიკულ მიღწევებს. რომელიც ხელს უწყობს სასურველი თერაპიული შედეგის მიღებას.

პედაგოგიურ რეაბილიტაციაში დღემდე არ არსებობს პედაგოგის პრაქტიკული ხელოვნების სქემები, რაც კლინიკური სიტუაციიდან გამომდინარე, ახლებურად და შემოქმედებითად განიხილავს პედაგოგის როლს ავადმყოფის გაჯანსაღებაში. “სამკურნალო პედაგოგიკის” ტერმინი თითქმის ერთ საუკუნეს ითვლის, თუმცა ზოგიერთი მეცნიერი მას “ბავშვთა ფსიქიატრიის ნაკლოვანებასაც” ეძახის.

სამკურნალო პედაგოგიკა მოითხოვს ბავშვის ზოგადი ანთროპოლოგიის ცოდნას, რადგან ბავშვთა ასაკიდან იწყება დაავადებათა წარმოშობა, ფსიქიკური ანომალიები, ფიზიკური ნაკლოვანებე-

ბი და ჰომეოსტაზიდან მრავალი გადახრა. ამიტომ აუცილებელია, პედაგოგს ჰქონდეს ზოგად ანთროპოლოგიაში განათლების საფუძველი. მაგალითად, ბავშვთა ფსიქიატრია შეისწავლის მოზარდის ფსიქოფიზიკურ გადახრებს, “გონებრივ ჩამორჩენას”, სულიერ ნაკლოვანებას და პედაგოგიური რეაბილიტაციის ზოგიერთ ხარვეზს. ეს უკანასკნელი გარკვეულად აფერხებს ეფექტური მკურნალობის ჩატარებას.

სამკურნალო პედაგოგიკაში საქმე ეხება არა მარტო მოზარდის გონებრივ-ფიზიკური გადახრების კლინიკურ დადგენას, არამედ ბავშვის ზოგადი ანთროპოლოგიის ღრმა ცოდნის საფუძველზე მაქსიმალურ წვდომას არსებული ფსიქოფიზიკური გადახრების მექანიზმებში. პედაგოგმა უნდა იცოდეს, თუ როგორ სვამენ დიაგნოზს ექიმი და ფსიქოლოგი, რით გამოიხატება თეორიულ-პრაქტიკული განსხვავებები სამედიცინო, ფსიქოლოგიურ და სამკურნალო-პედაგოგიურ დიაგნოსტიკებს შორის. ეს კი თავისთავად მოითხოვს სისტემური მიდგომით მიზანდასახული ცოდნის დაგროვებას და პედაგოგიური რეაბილიტაციის სრულყოფილი კონცეფციის შექმნას. ამასთანავე, უნდა გვახსოვდეს, რომ პედაგოგიკა არის მეცნიერება ადამიანის აღზრდისა და განათლების შესახებ. ქრონიკულად დაავადებულ ავადმყოფს ესაჭიროება მიზანმიმართული პედაგოგიური აღზრდა, რათა სწორად შეაფასოს თავისი დამოკიდებულება შექმნილი დაავადებისა და დაკარგული შრომისუნარიანობისადმი, გონივრულად შეეგუოს შექმნილ სიტუაციას, გახანგრძლივებულ წოლას სტაციონარულ პირობებში და ა.შ. მაგალითად, პედაგოგიური დახმარება ესაჭიროება, არა მარტო იმ ავადმყოფს, რომელმაც ამპუტაციის შედეგად დაკარგა ხელი ან ფეხი და ახლა პროტეზის ხმარების წესს შეისწავლის, არამედ იმ ორსულ ქალებსაც, მშობიარობისათვის რომ ამზადებენ და ასწავლიან მშობიარობის პროცესში სწორ მოქცევას, ტკივილების წარმოშობისას გაუტკივარების ხერხებს და ა.შ.

სამკურნალო-პროფილაქტიკურ დანესებულებებში ექიმი და საშუალო მედპერსონალი ავადმყოფებთან ურთიერთობისას (ინსტრუმენტულ-ლაბორატორიული გამოკვლევები, სამკურნალო პროცედურები და ა.შ.) ყოველდღიურად წყვეტენ მედიკო-ბიოლოგიური ხასიათის ამოცანებს. ავადმყოფზე პედაგოგიური ზემოქმედების მნიშვნელოვანი ნაწილი მოდის ფსიქოთერაპიაზე (ფსიქიკური მეთოდებით მკურნალობა) და მისი სწორი გამოყენება ამაღლებს რეაბილიტაციის ეფექტურობას. პედაგოგიურ-ფსიქოთერაპიული ზემოქმედების როლი იმდენად იზრდება, რამდენადაც ავადმყოფი ინტელექტუალურად (გონებრივად) განვითარებულია და თვითაღზრდის განსაკუთრებულ თვისებებს ფლობს.

ბავშვთა საავადმყოფოში (განყოფილებაში) განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება მედიკო-პედაგოგიურ მუშაობას. სკოლის ასაკის ბავშვებს სტაციონარში ყოფნისას ესაჭიროება პედაგოგიური



პროცესის მიზანმიმართული დოზირება და მიზანდასახული სამედიცინო კონტროლი ზოგადსაგანმანათლებლო და სპეციალური საგნების სწავლების პროცესში. ყოველივე ეს სამედიცინო პერსონალისაგან მოითხოვს პედაგოგიური მეცნიერების საფუძვლიან ცოდნას. მედპერსონალს განსხვავებული მიდგომა და ტაქტიკა ესაჭიროება იმ ბავშვების მიმართ, რომლებსაც ალენიშნებათ ნერვიულ-ფსიქიკური გადახრები გადატანილი მენინგოენცეფალიტის ან თავის ტვინის ტრავმის შედეგად და ალენიშნებათ ისეთი კლინიკური სიმპტომები, როგორცაა ფეთქებადობა, გულფიცხობა, კრუნჩხვითი შეტევები, გუნება-განწყობის დარღვევა და ა.შ. ამ კატეგორიის ავადმყოფების მკურნალობაში, რაც დამახასიათებელია ნევროზული ბავშვებისათვის, განსაკუთრებულ როლს თამაშობს მკურნალი პედაგოგი. ეს უკანასკნელი გათვითცნობიერებული უნდა იყოს ბავშვთა ფსიქოლოგიაში, უნდა ჰქონდეს ბავშვის ქცევაზე დაკვირვების უნარი, უნდა კითხულობდეს ფსიქოლოგიური აღზრდის დარგში არსებულ ლიტერატურას და მომადლებული ჰქონდეს ფსიქოლოგიური აზროვნების ნიჭი. ყურადსაღებია, რომ ადამიანის სულის შეუსწავლელად შეუძლებელია ადამიანის აღზრდა, რადგან პიროვნების აღზრდა ნიშნავს მისი სულის აღზრდას.

პედაგოგიურ რეაბილიტაციაში განსაკუთრებული როლი ენიჭება სამკურნალო ტანვარჯიშის დოზირებულ გამოყენებას. ამგვარ ტანვარჯიშს აქვს პედაგოგიური და აღმზრდელობითი მნიშვნელობა. პედაგოგიურად ითვლება კინეზოთერაპიული პროცედურის ჩატარების პროცესი, რომლის დროსაც ავადმყოფი აღიდგენს მოძრაობის დაკარგულ ფუნქციას ან გამოიმუშავებს სრულიად ახალ მოძრაობათა ჩვევებს, იძენს ცხოვრებისათვის ისეთ აუცილებელ

ფიზიკურ თვისებებს, როგორცაა ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, კოორდინაცია და სხვა. ფიზიკური ვარჯიშების პროცესში ავადმყოფი გამოიმუშავებს გამბედაობის სწრაფი გადაწყვეტილების მიღების უნარს და ა.შ. გამომდინარე აქედან, კინეზოთერაპიულ მეთოდოლოგიურ მიდგომას გააჩნია სამკურნალო-აღმზრდელობითი (პედაგოგიური) თვისებები, სადაც მიმდინარეობს ავადმყოფის ფსიქოლოგიური მომზადებაც.

პედაგოგიურ რეაბილიტაციაში მონაწილე მკურნალი ექიმადგენს კლინიკური დიაგნოზის სახეობას, ფსიქოლოგი მსჯელობს მოზარდის ინტელექტზე პიროვნების ტესტის მონაცემის საფუძველზე, მასწავლებელი აღნიშნავს ბავშვის მიერ სასწავლო პროგრამის ათვისების ხარისხს, სოციოლოგი აფასებს ბავშვზე ოჯახური გარემოს ზემოქმედების მნიშვნელობას, რაც საბოლოოდ მოიცავს შეჯერებულ ჯამურ ინფორმაციას პედაგოგიური დიაგნოზის დასასმელად, რასაც გადამწყვეტი ძალა როდი აქვს. ე.ი. პედაგოგიურ დიაგნოზს, მიუხედავად მრავალი ტესტის და კვლევის შედეგებისა, არ მოეპოვება საბოლოო დასკვნის გამოტანის საფუძველი.

პედაგოგიკა, როგორც ფსიქოლოგია, როდი წარმოადგენს დასრულებულ სამეცნიერო დარგს. არც მედიცინაა საბოლოო სახით წარმოდგენილი. მიუხედავად არასრულყოფილებისა, დაავადების შემთხვევაში ავადმყოფს ვგზავნით ექიმთან და არა პედაგოგთან ან ფსიქოლოგთან. ამას ჩვენ ვაკეთებთ შეგნებულად და უკეთესად მივიჩნევთ ვიხელმძღვანელოთ პრაქტიკული გამოცდილებითა და ჯერ კიდევ დაუსრულებელ მეცნიერებათა დებულებებით, ვიდრე პირადი, არასრულყოფილი ცოდნითა და დაკვირვებებით.

## დიდი მაცხოვრ

თეიმურაზ კობახიძე

1822 წელს, ვენაში დგამდნენ ოპერა “ფიდელიოს”. კომპოზიტორის მეგობარი — შენდლერი — წერდა: “ბეთჰოვენმა ისურვა გენერალურ რეპეტიციაზე თავად ედირიჟორა ორკესტრისათვის . . .” პირველ აქტშივე ნათელი გახდა, რომ ბეთჰოვენს სწორად არაფერი ესმოდა! მაცხოვრო რიტმს ანელებდა. ორკესტრი მიჰყვებოდა მისი ჯოხიანი ხელის მოძრაობას, ხოლო მომღერლები წინ “მიდიოდნენ”. წარმოიქმნა დაბნეულობა. უმლაუფი, რომელიც ჩვეულებრივ დირიჟორობდა ორკესტრს, ისე, რომ მიზეზი არ უთქვამს. დიდ მაცხოვროს შესთავაზა ერთი ნუთით შეენყვიტა რეპეტიცია. შემდეგ მან რამოდენიმე სიტყვა უთხრა მომღერლებს და რეპეტიცია ისევ განახლდა, მაგრამ მალევე დაიწყო გაურკვევლობა. ისევ მოუწიათ რეპეტიციის შეწყვეტა. სრულიად გასაგები იყო, რომ ბეთჰოვენის ხელმძღვანელობით რეპეტიციის გაგრძელება შეუძლებელი იყო, მაგრამ

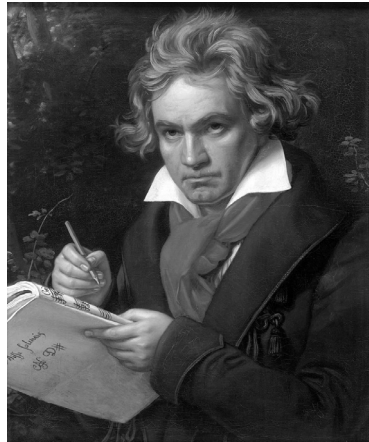
როგორ უნდა ეთქვათ დიდი კომპოზიტორისათვის ეს? არავის ჰყოფნიდა გამბედაობა მისთვის ეთქვა “ჩამოდი სადირიჟორო პულტიდან, შენ არ შეგიძლია დირიჟორობა!”.

ბეთჰოვენი აქეთ-იქით იყურებოდა და ვერაფერს ხვდებოდა. ბოლოს და ბოლოს შენდლერმა გადასცა მას პატარა ბარათი — “გემუდარებით, არ გააგრძელოთ, მოგვიანებით აგიხსნით რატომ”.

კომპოზიტორი გაშმაგებული გავარდა გარეთ. სახლში რომ მივიდა გაოგნებული ჩავარდა დივანში და ხელებში ჩარგო სახე. “ბეთჰოვენი გულში იყო დაჭრილი და ეს შთაბეჭდილება სიკვდილამდე არ გაქრობია”, მაგრამ ბეთჰოვენი არ იქნებოდა ბეთჰოვენი, რომ რევანში არ აელო თავის უიღბლობაზე. ორი წლის შემდეგ ის დირიჟორობდა (უფრო სწორედ, მონაწილეობდა “კონცერტის მართვაში”) თავის მეცხრე სიმფონიას. დამთავრების



შემდეგ იქუხა ოვაციამ. კომპოზიტორი ზურგით იდგა დარბაზისაკენ და არაფერი ესმოდა. მაშინ, ერთმა მომღერალმა ქალმა ხელი მოჰკიდა და პუბლიკისაკენ შეატრიალა. ბეთჰოვენმა დაინახა ფეხზე ამდგარი და აღფრთოვანებული მსწენელი როგორ უკრავდა მქუხარე ტაშს.



კომპოზიტორს სმენის პრობლემა 28 წლის ასაკში გაუჩნდა. ექიმებს მიანდდათ, რომ ამის მიზეზი შეიძლება ყოფილიყო . . . მუცლის ღრუს დაავადება. ბეთჰოვენი ხშირად უჩიოდა ჩხვლეტებს, რომელსაც ის ეძახდა “ჩემს ჩვეულებრივ დაავადებას”. იმავე წელს (1796 წელს) მან გადაიტანა ტიფის მძიმე ფორმა.

ასეთია მრავალთა შორის ერთ-ერთი ვერსია. ბეთჰოვენის ბიოგრაფი ე. ერრო გვიამბობს სიყრუის სხვა მიზეზზეც: “სინამდვილეს შეეფერება თუ არა, რომ ის დაავადდა 1796 წელს გაციების შედეგად? ან მისი მიზეზი იყო ნაყვავილარი, რომელიც წითელი ნაჭდევებივით იყო გაფანტული ბეთჰოვენის სახეზე? თავად ის მიაწერდა შინაგანი ორგანოების დაავადებებს და მიუთითებდა, რომ ავადმყოფობა დაეწყო მარცხენა ყურიდან . . .” მიზეზად ასახელებდნენ აგრეთვე გრიპს და ტვინის შერყევას. როდესაც კომპოზიტორმა ექიმებს მიაკითხა ისინი უნიშნავდნენ აბაზანებს, ნუშის ზეთს, ისეთ შემანუხებელ მკურნალობასაც კი, როგორცაა ნურბელეების ხელზე დასმა და ა.შ. ბეთჰოვენმა გაიგო, რომ ვითომ “გალვანიზმით” მოარჩინეს ყრუ ბავშვი. მან გადანყვიტა, რომ ეს მეთოდი გამოეცადა თავის თავზე.

ამასობაში სიყრუე პროგრესულად ვითარდებოდა და იღებდა მდგრად ფორმას. ერთ-ერთ წერილში კომპოზიტორს მოჰყავს ყურის დაავადების დამახასიათებელი ნიშანი: “დღე და ღამე ყურში მესმის გაუთავებელი ხმაური და გუგუნი”. მისი სიყრუე შეუმჩნეველი არ დარჩენიათ გარშემო მყოფ ადამიანებს. მათ შორის ყველაზე პირველი იყო მისი ახლობელი რისი. 1802 წელს ის კომპოზიტორთან ერთად სეირნობდა სოფელ გელიგენშტადტის სანახებში, რომელიც ვენის ახლოს მდებარეობდა. რისმა ბეთჰოვენს სთხოვა ყურადღება მიექცია ერთ საინტერესო მელოდიისთვის, რომელიც სრულდებოდა მწყემსის სალამურზე. ბეთჰოვენი მთელი ნახევარი საათი უსმენდა და ვერაფერი ვერ გაიგო. რისი იგონებდა: “ის გახდა არაჩვეულებრივად წყნარი, მოლუშული და სევდიანი. მიუხედავად იმისა, რომ მას ვარწმუნებდი თითქოს არც მე მესმოდა არაფერი (რომელიც სინამდვილეში ასე არ იყო), მან ძალიან მოინყინა და დადარდიანდა”.

ბეთჰოვენი გელიგენშტადტში იმყოფებოდა 1802 წლის გაზაფხულიდან შემოდგომამდე. იქ წასვლაზე რეკომენდაცია მისცა მკურნალმა ექიმმა, პროფესორმა შმიდტმა. პროფესორი იმედოვნებდა, რომ სოფელში ცხოვრება პაციენტს დაეხმარებოდა გამოჯანმრთელებაში. კომპოზიტორი იმყოფებოდა

ულამაზეს ბუნებაში. იქ მან დაამთავრა თავისი ყველაზე მხიარული ნაწარმოები — მეორე სიმფონია. დაძაბულად მუშაობდა ისეთ ბრწყინვალე ნაწარმოებებზე, როგორცაა 31-ე სიმფონია და 34-ე და 35-ე ვარიაციები, მაგრამ სინყნარემ და სუფთა ჰაერმა საქმე ვერ გამოაკეთა. ბეთჰოვენი მოიცვა საშინელმა სევდამ, განსაკუთრებით რისთან მომხდარი შემთხვევის შემდეგ.

1802 წელს დამწუხრებულ მდგომარეობაში მყოფმა ბეთჰოვენმა დაწერა ანდერძი. მისი ტექსტი იპოვეს კომპოზიტორის სიკვდილის შემდეგ

მის საქალაქოში. ანდერძში ეწერა: “ო, ადამიანებო, რომლებიც მე მთვლიდით ან მეძახდით არაკეთილგანწყობილს, ჯიუტს, მიზანტროპს, როგორი უსამართლონი იყავით თქვენ ჩემს მიმართ! ექვსი წელია, რომ ვიტანჯები მოურჩენელი ავადმყოფობით, რომელიც გაუარესდა უვიცი ექიმების მკურნალობის შედეგად. ყოველწლიურად უფრო და უფრო ვკარგავდი გამოჯანმრთელების იმედს. მე ვიდექი ხანგრძლივი ავადმყოფობის პირისპირ . . . კიდევ ცოტაც და ალბათ მოვიკლავდი თავს. გამაჩერა მხოლოდ ერთმა – ხელოვნებამ. თქვენ, ჩემო ძმებო კარლ და . . . იმ საათშივე, ჩემი სიკვდილის შემდეგ, სთხოვეთ ჩემი სახელით ჩემს მკურნალ ექიმს, პროფესორ შმიდტს, თუ ის იქნება ცოცხალი, რომ მან აღწეროს ჩემი დაავადება; ეს ფურცელი მიუერთეთ ჩემი დაავადების აღწერილობას, რომ ადამიანები ჩემი სიკვდილის შემდეგ შეძლებისდაგვარად შემირიგდნენ მაინც”.

ბეთჰოვენმა იცოდა, რომ განწირული იყო. იმ ეპოქაში, როგორც ახლა, ამ ეპოქაში, სიყრუე თითქმის არ ემორჩილებოდა მკურნალობას. იცვლიდა ექიმებს და ამასთან ერთად ის მათ არ ენდობოდა. მიუხედავად ამისა, იგი ყოველ შანსს ეჭიდებოდა, მაგრამ მისთვის არც ერთს არ მოჰქონდა შედეგი.

კომპოზიტორმა ყველა თავისი მნიშვნელოვანი ნაწარმოები შექმნა ყურნაკლულობის და სრული სიყრუის პერიოდში. “ჰელიგენშტადტის ანდერძის” ერთი წლით ადრე მან დაწერა სონეტა დო დიეზ მინორი — “მთვარის სონეტა”, ერთი წლის შემდეგ კიდევ უფრო ბრწყინვალე სონეტა. შემდეგ ჩაიძირა განთქმული “გმირული სიმფონიის” შექმნაზე. შემდეგ იყო სონეტა “ავრორა” და “აპასიონატა”, ოპერა “ფიდელიო”.

1808 წელს კომპოზიტორს გადაეწერა სმენის აღდგენის იმედი. მაშინ ქვეყანას მოევლინა ცნობილი მე-5 სიმფონია. მისი იდეა ბეთჰოვენმა განმარტა სიტყვებით “ბრძოლა ბედთან”. მუსიკის საშუალებით დიდმა კომპოზიტორმა გადმოსცა ბოლო წლებში არსებული მისი სულიერი მდგომარეობა. მისი ცხოვრების ბოლო პერიოდის ნაწარმოებებში ჟღერს ძლიერი ადამიანის სული, რომელიც თრგუნავს და ანადგურებს მის გზაზე არსებულ ყოველგვარ წინააღმდეგობას.

ჟურნალ „იმედი“-ის რედაქციას, ყველას მოგესალმებით, ჟურნალ „იმედი“-ის მთელ შემოქმედებით ჯგუფს. ღმერთმა ყველა დაგლოცოთ, გააძლიეროთ და გაგახაროთ. გნერთ თქვენი უერთგულესი მკითხველი, ინვალიდის ეტლით მოსარგებლე, საჩხერის რაიონის სოფელ კორბოულიდან, გოგა გოგატიშვილი. გნერთ ჩემს მეზობელ სოფელ-გორისაში მცხოვრებ ნათელა ხარაიშვილზე. ისიც, 26 წლის წინ მომხდარი ავტოკატასტროფის შემდეგ ეტლით მოსარგებლე პირია. საქართველოში კი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა მდგომარეობა მოგესხენებათ არასახარბიელოა, მძიმეა. მიუხედავად ამისა ნათელას იმედი არასდროს დაუკარგავს და დიდი რწმენითა და შემართებით იბრძვის უკეთესი მომავლისათვის. ნათელას სულიერი მდგომარეობა კარგად ჩანს თავის ლექსებში. 2003 წელს კეთილმა ადამიანებმა დაბეჭდეს და გამოსცეს ნათელას ლექსების პატარა კრებული (ასი ლექსი), რომლის სახელიცაა „შენ გელოდები“, და რომელსაც მე „სულის ყვილსაც“ დავარქმევდი.

ნათელას ლექსების კრებულიდან გიგზავნით (რა თქმა უნდა ნათელას თანხმობით) ლექსებს და მის მოკლე ბიოგრაფიას. თუ მოგეწონებათ და საჭიროდ ჩათვლით, ძალიან გთხოვთ რამდენიმე ლექსი დაგიბეჭდოთ თქვენს ჟურნალში, რითაც ყველას უზომოდ გაგვახარებთ. გულისხმიერებისათვის წინასწარ გიხდით მადლობას.

**„დავიბადე 1962 წელს. 1979 წელს დავამთავრე გორისის საშუალო სკოლა. მკაცრი გამოცდა მომიწყო ბედისწერამ. 1984 წლის 29 მაისს განუხორციელებელი მიზნებითა და ოცნებებით სავსე საწოლს მიმაჯაჭვა. უმძიმესი სიცოცხლის წლები გამოვიარე. შრომას შეჩვეულმა მშფოთვარე სულმა ამ საწოლშიც არ მომცა მოდუნების უფლება. ლექსებისა და მხატვრული სიტყვის სიყვარული ბავშვობიდან მომყვება, როცა სხეულში ტკივილი მიყუჩდება მაშინვე კალამი და ფურცელი მიჭირავს ხელში და ვცდილობ, მხატვრულ ფერებში გადმოვცე ბედისწერისაგან მონიჭებული ტკივილიანი სიცოცხლის სილამაზე.**

**ოთხ კედელში შექვემნი ჩემი სამყარო, ჩემი საკუთარი სახელმწიფო და დავიწყე ბრძოლა განთავისუფლებისათვის. თუ ოდესმე ყურში ჩაგნვდებათ ჩემი კვილის ხმა, ნუ გაიკვირვებთ, — ეს ჩემი ბუნებრივი ხმაა, ეს ჩემი საკუთარი ენაა, ეს მონოდებაა ჩემი საყვარელი ხალხისა: გვიყვარდეთ, გვიყვარდეთ ერთმანეთი! მანამ არ მოვისვენებ, სანამ ამ ბორკილებს არ დავამსხვრევ. მჯერა, დადგება ეს დროც. საწოლიდან წამოვდგები და ვიტყვი: „მე სიყვარულმა გადამარჩინა!“**



ეს სიტყვები საჩხერის რაიონის სოფელ გორისაში მცხოვრებ ნათელა ხარაიშვილს ეკუთვნის. ქალს, რომელიც ჩვენს გვერდით არსებობს, ფიქრობს, ოცნებობს, განიცდის, ქმნის დაუსრულებლად და მაინც ჩრდილში ყოფნას ამჯობინებს. მისი ცხოვრება გაძლებაზე უფრო მეტია, ფიქრი - ფიქრზე უფრო ტევადი, ოცნება - ოცნებაზე ვარდისფერი და ლექსი - ლექსზე უფრო ცრემლიანი. უკიდევანო სიყვარული, რწმენა და იმედია მისი რითმადასხმული წერილების ფუძე. იმედი, რომელიც ოცდაექვსი წელია (ავტოკატასტროფაში მიღებული ხერხემლისა და ზურგის ტვინის ტრავმის შემდეგ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირია), უფრო და უფრო მძაფრდება, ძლიერდება, მიიწვევს ფრთაშესხმისაკენ.

\* \* \*

გასაფრენად მზად ვარ  
 არ მასვენებს დიდი ფიქრი,  
 რა ვიყავ და რა ვარ,  
 ფრთები, ფრთები მომაშველეთ,  
 გასაფრენად მზად ვარ.  
 სანამ თავბრუ დამეხვევა,  
 არ მიგრძვინია დაღლა,  
 სანამ გული საგულედან  
 სიხარულით გაქრა.  
 გაჭირვებამ ვერ დამჩაგრა,  
 შველა მინდა ახლა,  
 ფრთები, ფრთები მომაშველეთ,  
 გასაფრენად მზად ვარ!

**ჩვენია**

თუ არა შენ, თუ არა მე,  
 თუ არა მან,  
 ვინ უნდა აშენოს  
 ქვეყანა სხვამ?  
 თუ არა ჩვენ, თუ არა თქვენ,  
 თუ არა მათ,  
 ამ ქვეყნად ცხოვრების  
 ნება ვის აქვს.  
 შენია, ჩემია, მისია,  
 ჩვენია, თქვენია, მათი,  
 ოლონდაც, ოლონდაც, ოლონდაც  
 ღვთის მცნება ათი.



## ღმერთო, ღამიფარე!

მძლეთამძლევ, ძლიერო, ღმერთო, სახიერო, სნეულ თავს გავედრებ და გთხოვ მონყალებას, ფიქრებით, ოცნებით ღამენათენები წამებულ თვალებით შეგთხოვ შეწყალებას. ფეხებით კი არა რწმენით, ოცნებებით საყდარში ბრიალა შანდლებთან ვდგავარ, ხელებაპრობილი, ლოცვით შემართული, ათასჯერ გაყიდულს, განწირულს ვგავარ. გული მკარნახობს, რომ არ დავიღუპები, რწმენით გამსჭვალული ხატებს მივენდობი, ძალაგამოცლილი, მისუსტებული ხმით ღმერთო, ღამიფარე! — ამას გევედრები.

\*\*\*

მაშინ წვიმდა, მზე ღრუბლებში ენთებოდა, ფიქრი მწვავდა, მდევდა შენი აჩრდილი, შრიალებდნენ ტანმალაღი ვერხვები და აივანზე იყო სუფრა გაშლილი. ჭიკჭიკებდნენ განუწყობი ჩიტუნები, ნებივრობდნენ ხიდან ხეზე ხტებოდნენ, ივსებოდნენ რქანითელით ყანები და მეგობრები რაებს აღარ ყვებოდნენ. ნელა-ნელა შემოადგა მთებზე ნისლი, და ბურუსმა ლურჯი მთები დაფარა, მუხის ძირში საბელით გამობმული ჭიხვინებდა თეთრი ცხენი ფაფარა, გაზაფხულის ნელი სიო ნებივრობდა და შენ ღამაზ მელოდიებს მღეროდი, გამოქცევას ვაპირებდი ფეხშიშველი, გარეთ წვიმდა, გადაღებას ველოდი.

## სულის ყივილი

აყივლდება ხოლმე სული, გასაფრენად მიხმობს. გარეთ მიცდის თეთრი რაში, ფრუტუნებს და ფიცხობს. ვარდისფერი ცა თვალს მიკრავს, მზეც გადმოდგა მთებზე, ათასნაირ სხივებს მაფრქვევს, მეფერება თმებზე. ახლა ველარ დამაყურებს თბილი სიო დილის, გული გლიჯავს არტახებს და სული ყივის, ყივის...

\*\*\*

გაზაფხული შემოვიდა სულში, თუმცა, გარეთ შემოდგომის დარია, მე ზამთარშიც ვიცი გაზაფხულება, ეს ხომ მხოლოდ სიყვარულის ბრალია. ათასნაირ ფერთა ზღვაში ვიხრჩობი, აღარა მწამს დაბინდული სერები, თვალშეუვალ სიმაღლეზე ავდივარ, გულში ვიტევ მზეს და მას ვეფერები.

\*\*\*

მე ლექსები ამაყენებს ფეხზე, გამიღიმებს თვალზატყულა დილა, მე დავასწრებ ადრე გაღვიძებას გაზაფხულის მახარობელს იას. პირველ თოვლზე საგუნდაოდ გავალ, ფანტელები დამებნევა თმებში, დიდი ძალა შემაგებებს ზამთარს, პირველ ფიფქსაც მე დავიჭერ ხელში. ჩაქრებიან ვარსკვლავები ცაზე, გათენდება ახალი წლის დილა. მე ყავარჯენს დავიკავებ ხელში, მეზობელთან პირველ მეკვლედ მივალ.

\*\*\*

როდის ასრულდება ნატვრა თითქოს ყველაფერი დამთავრდა, თითქოს ყველაფერი იწყება, თითქოს არაფერი შეცვლილა, თითქოს ყველაფერი იცვლება. თითქოს სხვა ზარები დარეკეს, ენა ამოიდგეს ჩიტებმა, თითქოს ამაფრინეს ბუდიდან ოცნებით ნაძერწმა სიზმრება, თითქოს გაზაფხულდა სულელებში, თითქოს ყველა ლექსი იმღერეს, თითქოს სიცივეში დამტოვეს, თითქოს ზამთარია ისევ. როდის დასრულდება მოლანდება? როდის ასრულდება ნატვრა? თვეებით და წლებით ნაოცნები თითქოს ერთ სიზმარში ახდა.

\*\*\*

მე ყოველ დილით მუსიკას ვუსმენ, ერთი პატარა ჩიტის. როგორ მჭირდება ახლა გართობა, მხოლოდ ამ ჩიტმა იცის. ფრთებსაც მთავაზობს პატარა ჩიტი, აი, ნისკარტით იცლის, როგორ მჭირდება ახლა ეს ფრთები, მხოლოდ ამ ჩიტმა იცის. რომ გავუნოდო მათხოვრის ხელი, როგორ გავუძლო სინდისს?

\*\*\*

გამაგრდი, რწმენავ, მაცოცხლე, გულო, გამაძლიერე, გრძნობავ, ფარულო. ჩასახლდი ჩემში, სიცოცხლეო, ჯერ არნახულო, სილამაზევ და სინმინდევ, თვალთ დანახულო.



**ახლა ქარია**

ახლა ქარია, აქედან ვუცქერ,  
როგორ ანამებს ალუბლის ტოტებს  
და ნება-ნება აცლის ტანიდან,  
მწვანედ შეფერილ უმწეო ფოთლებს.  
ქარი ღელავს და ქარი ბობოქრობს,  
ქარი ზუზუნებს და სულში ცივა,  
როცა ჩადგება და დანყნარდება,  
თამაშ-თამაშით ნამოვა წვიმა.  
მოვა და გულზე დამეპკურება  
ანკარა წვიმის თბილი წვეთები.  
ხელებს ვშლი, გულში ვიხუტებ ყველას,  
თავით ბოლომდე სულ მთლად ვსველდები.

**მოვა გაზაფხული, მოვა**

რა ახლოა გაზაფხული,  
რა ახლოა აისი,  
გარეთ ქარი დანავარდობს  
და მერცხლების ხმა ისმის.  
ქარი გამოკეტილია,  
მორყეული ურდულით,  
ადე, ამას შენც გააღებ,-  
ქარი მისტვენს ჩურჩულით.  
რა ახლოა გაზაფხული,  
მალე გამობრწყინდება,  
მოვა, გულში ჩამიხუტებს  
და აღარ მომწყინდება.

\* \* \*

თუ სიცოცხლეა, იყოს სიცოცხლე,  
გავბედე რაკი, მოვედი რახან.  
თუ სიცოცხლეა, იყოს სიცოცხლე,  
უსიცოცხლეო სიცოცხლე არ მნამს...

\* \* \*

სიცოცხლეს ჩემსას  
ტკივილები  
უფრო ამშვენებს,  
სული კი ჩემი  
ულამაზეს ტაძარს აშენებს  
და თუ ოდესმე მოახერხო,  
შემოიარე,  
შენი გრძნობების  
სიფაქიზეს  
მეც მაზიარე,  
რომ ჩემს ტაძარში წრფელი გულით  
მუდამ ვილოცო,  
შენი ნაბიჯის აქ შემოდგმა  
არ გავიოცო,  
რომ მუდამ ენთოს  
უნმინდესი შუქის სანთელი  
და ჩემს ტაძარში  
განუწყვეტილ იყოს ნათელი

---

---

**მიზნობრივი სოციალური დახმარების ახალი მოდელი**

სოციალური მომსახურების სააგენტოს დირექტორმა ანდრია ურუშაძემ პარლამენტის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალურ საკითხთა კომიტეტის წევრებს მიზნობრივი სოციალური დახმარების განვითარების ახალი მოდელი გააცნო. აღნიშნული მოდელის საფუძველზე, არსებითად იცვლება სოციალურად დაუცველი მოსახლეობის შეფასების კრიტერიუმების მეთოდოლოგია.

კერძოდ, მნიშვნელოვანი ცვლილებები შედის ოჯახის კეთილდღეობის შეფასების მეთოდოლოგიასა და ადმინისტრირების სქემაში. ახალ დეკლარაციაში ოჯახი შეფასდება 9 ბალანიანი შკალის მიხედვით. დეკლარაციაში აღარ განიხილება ისეთი მკაცრი კრიტერიუმები, როგორცაა ტელევიზორი, მობილური ტელეფონი, მაცივარი, სარეცხი მანქანა. დეკლარაციაში გათვალისწინებული არ იქნება იურიდიული პირის მიერ ნაჩუქარი ნივთები. ყურადღება გამახვილდება ოჯახში არსებულ ფუფუნების საგნებზე - პლაზმურ-ეკრანიან ტელევიზორზე, მუსიკალურ სისტემაზე, სატელიტურ ანტენაზე, კომპიუტერზე და ასე შემდეგ. დეკლარაციას უნდა დაემატოს ძირითადი საცხოვრებლის გარდა სხვა ბინის, სახლის, აგარაკის, ავტოფარეხის, კომერციული ფართის, სამეურნეო ნაგებობების მფლობელობა, თუკი ასეთი რამ ოჯახს გააჩნია. ასევე, ახალ მოდელში გათვალისწინებულია ის, რომ სოციალურად დაუცველ ოჯახებში ახალშობილთა სამედიცინო დაზღვევა დაბადებისთანავე ავტომატურად უნდა განხორციელდეს.

მოდელის განხილვისას აღინიშნა, რომ სოციალური მდგომარეობის შეფასებისას მხედველობაში იქნება მიღებული ოჯახის რომელიმე წევრის სიცოცხლისათვის საშიში დაავადების სამკურნალო გადაუდებელი ოპერაციის და პერმანენტული მედიკამენტოზური მკურნალობის აუცილებლობაც.





## ორთოქაღული ბალიშები “ჯანმრთელობა”

ბალიშებში ჩადებულია სპეციალურად დამუშავებული მილისებური პოლუესტერის ბოჭკო.

ბალიში ხელს უწყობს მოდუნებას და თავის იდეალური მდგომარეობის მიღებას. არ იწვევს ალერგიას, არ ტოვებს ნაოჭებს სახეზე ძილის შემდეგ. არ შეიცავს მტვერის გამომწვევ ნივთიერებებს.

ბალიშები რეკომენდებულია იმ პირებისათვის, რომლებსაც გააჩნიათ ხერხემლის კისრის ნაწილის ოსტეოხონდროზი, ალერგიული რეაქციები და ყველასთვის რომლებსაც სურთ ჯანმრთელი ძილი.







ტრენაჟორები მუცლის კუნთებისათვის



პროფესიონალური ტრენაჟორი წელის, თეძოსა და ფეხების კუნთების განვითარებისათვის. ამზადებენ ხარისხიანი ფოლადისაგან, უზრუნველყოფს მის ხანგრძლივ ექსპლოატაციას. ადვილად იკეცება და ძალიან მოსახერხებელია შესანახად. გააჩნია წინააღმდეგობის სამი დონე, რაც იძლევა ნებისმიერი ფიზიკური მომზადების მქონე ადამიანის ვარჯიშის საშუალებას.



აღნიშნული ტრენაჟორი დამზადებულია უახლესი ტექნოლოგიით. მისი დახმარებით შესაძლებელია ზურგისა და მუცლის კუნთების ვარჯიში. ზურგის კუნთების მასაჟს უზრუნველყოფენ გირგოლაჭები. შეიძლება გამოიყენონ, როგორც დამწყებმა, ასევე ამ საქმეში გამოცდილმა ადამიანებმა.



აღნიშნული ტრენაჟორი განკუთვნილია მუცლის და წელის ზედა, საშუალო და ქვედა კუნთების გავარჯიშებისათვის. ასევე განკუთვნილია თეძოსა და ბარძაყის კუნთებისათვის. გააჩნია სხვადასხვა ზომის (სიგრძისა და სიგანის) რეგულირების შესაძლებლობა.

**ჰულა-ჰუპი კალორიების მრიცხველით**

ციფრული ტანვარჯიშის სატანვარჯიშო რგოლი საუკეთესო საშუალებაა წელის კუნთების განვითარებისათვის. რგოლში ჩამონტაჟებული მიკროპროცესორი ავტომატურად ითვლის რგოლის ტრიალის რიცხვს და ვარჯიშის დროს დახარჯულ კალორიებს აღნიშნული ინფორმაცია გამოისახება თხევად-კრისტალურ დისპლეიზე და ინახება მეხსიერებაში. ამავე დროს:

- ინერს წელისა და რგოლის ტრიალის რიცხვს;
- ითვლის რამდენი კალორია დაიხარჯა ვარჯიშის დროს;
- მომხმარებელს ეხმარება ბრუნვის აუცილებელი რიცხვის დადგენაში. ხმოვანი სიგნალი ატყობინებს დაგეგმილი ბრუნვის რაოდენობის შესრულებას.



**მასაჟის პოლუმერული ჰულა-ჰუპი**

რბილი, პოლუმერული მასაჟორი ჰულა-ჰუპი ამავე დროს წარმოადგენს სატანვარჯიშო იარაღს, რომელიც წარმოადგენს თანამედროვე ტექნოლოგიის ნიმუშს. სპეციალური ზამბარის-მაგვარი კონსტრუქცია იძლევა საკუთარი სხეულის კორექციის და თეძოსა და წელის ზედმეტი სანტიმეტრების მოცილების საშუალებას. ის არ იკავებს დიდ ადგილს. მისი მოცულობის სიმცირის გამო ადვილად შესაძლებელია მისი წაღება ნებისმიერ ადგილზე ნებისმიერი ტრანსპორტით. მისი წყალობით შესაძლებელია როგორც ზეტანის კუნთების, ასევე შინაგანი ორგანოების, სუნთქვის, გულსისხლძარღვთა სისტემების და ვესტიბულარული აპარატის განვითარება. ელასტიურობის გამო მისი გამოყენება შესაძლებელია როგორც ესპანდერი სხვადასხვა კუნთებისა და კუნთთა ჯგუფების განვითარებისათვის.





# უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 პარჯიში სიცოცხლისათვის

ბაზრძელება, ღასაწყისი №1 (11)-№5 (15)

ი.კუზნეცოვი

## მედიცინა

სიტყვა მედიცინა წარმოდგება ლათინური სიტყვა "მედიტორი"-საგან და ნიშნავს :ვმსჯელობ". "ვფიქრობ". მედიცინის კიდევ ერთი განსაზღვრებაა "გონებით ჭვრეტა".

მედიცინა – განსაკუთრებულ მდგომარეობაში ყოფნის დროს ჩვენს ორგანიზმზე ზემოქმედების კიდევ ერთი საშუალებაა. იგი აპროგრამებს (განაწყობს) ორგანიზმს "ჯანმრთელობაზე". მედიცინის მდგომარეობის დროს, უპირველეს ყოვლისა, მიმდინარეობს ფსიქიკისა და გონების ერთობლივი გაღრმავებული დაძაბვა რაიმე მოვლენის სრულად აღსაქმელად. გამოკვლევებმა გვიჩვენა, რომ მედიცინას შეუძლია შექმნას მოდუნების ჯანმრთელი მდგომარეობა. მედიცინა, ისევე როგორც ვიზუალიზაცია, იწყება მოდუნების მდგომარეობის მიღწევით, გარე ობიექტებისადმი აღქმის დაქვეითებული გრძობით, სხვა, მეორეხარისხოვანი შინაგანი განცდების უგულვებელყოფით.

მედიცინაში ყოფნის დროს ორგანიზმი ფუნქციონირებას იწყებს სხვაგვარად. ქვეითდება პულსი, ნელდება სუნთქვის რიტმი, დაბლა იწვეს არტერიული წნევა (რომელსაც მრავალი ადამიანისათვის სამკურნალო ეფექტი გააჩნია). ამასთან, უმჯობესდება ელექტროენცეფალოგრამა — ტვინის ელექტრონული ტალღები. ჩვენი ორგანიზმი ხვდება ღრმა მოდუნების მდგომარეობაში. გონება ისვენებს და წინა პლანზე გამოდის შინაგანი "მკურნალი", რომელიც რთავს გამოჯანმრთელებისათვის საჭირო შინაგან რეზერვებს.

ხშირად ის ადამიანები, რომლებიც არ იცნობენ მედიცინას, მას მიიჩნევენ ძალიან უბრალო საქმედ. — აქ ხომ რაღაც განსაკუთრებულის გაკეთება არ არის საჭირო. იჯექი შენთვის და იმედიცაიე. მაგრამ, ეს ასე არ არის. ამ საქმიანობას სჭირდება ძალიან სერიოზული დამოკიდებულება, ისე, როგორც აუცილებელია სწორი განწყობის შესაქმნელად.

როგორც წესი — ნებისმიერი მედიცინა უნდა გაკეთდეს რეგულარულად. მისი ნამდვილობის ერთ-ერთი პირობაა სენსების პერიოდულობა. მედიცინის ჩატარების საუკეთესო დროა დილა და საღამო. განსაზღვრეთ, რომელი სახის მედიცინა მოგერგებათ ყველაზე უფრო. დაადგინეთ, რადროს და რომელ მდგომარეობაში გაძლევთ საუკეთესო ეფექტს და შეჩერდით ყველაზე საუკეთესო ვარიანტზე.

გათვალისწინეთ ისიც, თქვე რომ სრულად აით-

ვისოთ მედიცინა, ამისათვის დაგჭირდებათ დრო. გარკვეული დროის გასვლის შემდეგ კი, ის თქვენთვის იქნება საკმაოდ უბრალო და ბუნებრივი საქმიანობა. ამრიგად, მედიცინის აუცილებელი პირობაა — მოდუნება, ემოციების უქონლობა და გარემო მოვლენების უგულვებელყოფა.

მედიცინის პრაქტიკულად შესრულებას ვინცებთ მოდუნებით. მოდუნება – მედიცინის პირველი ეტაპია. ამჯერად მოქმედებას დავინყებთ "სანინაალმდეგოდან". რომ მივალწიოთ მაქსიმალურ მოდუნებას, საჭიროა თავიდან განვიცადოთ დაჭიმულობა (დაძაბულობა). შევიგრძნოთ დაძაბულობის მდგომარეობის და მოდუნების მდგომარეობის შორის სხვაობა. ამისათვის საჭიროა:

1. დანექით ზურგზე.
2. დაჭიმეთ ტერფების კუნთები.
3. მოადუნეთ ტერფები.
4. დაჭიმეთ წვიკანჭის კუნთები.
5. მოადუნეთ წვიკანჭის კუნთები.
6. დაჭიმეთ ბარძაყების კუნთები.
7. მოადუნეთ ბარძაყების კუნთები.
8. დაჭიმეთ მუცლის კუნთები.
9. მოადუნეთ მუცელი.
10. დაჭიმეთ ზურგის კუნთები.
11. მოადუნეთ ზურგი.
12. დაჭიმეთ მხრების კუნთები.
13. მოადუნეთ მხრები.
14. დაჭიმეთ ხელის მტევნის კუნთები.
15. მოადუნეთ ხელის მტევანი.
16. დაჭიმეთ წინამხრის კუნთები.
17. მოადუნეთ წინამხარი.
18. დაჭიმეთ კისრის კუნთები.
19. მოადუნეთ კისერი.
20. დაჭიმეთ შუბლის, სახის და ნიკაპის კუნთები.
21. მოადუნეთ ზემოთხსენებული კუნთები.
22. ერთდროულად მოადუნეთ სხეულის ყველა

მითითებული კუნთი.

23. დარწმუნდით, რომ მოდუნებულია წარბები.
24. დაჭიმეთ მთელი ტანი და მცირე დროით გააჩერეთ ამ მდგომარეობაში,
25. მოადუნეთ ყველა კუნთი ერთდროულად.

თუ თქვენ ყველაფერი გააკეთეთ სწორად, თქვენი სხეული მოდუნებულია და თქვენ მზად ხართ მეცადინეობისათვის. ამიტომ:

1. განთავისუფლდით ყოველგვარი აზრისაგან (ემოციებისგან).
2. თქვენს წინ წარმოიდგინეთ გარკვეული წრე (რომელიც იქნება თქვენი აზრების "შესანახი საწყობი" მედიცინის მსვლელობის დროს).

3. გადაალაგეთ ყველა თქვენი აზრი ამ “სანყოფაში”.
4. ახლა კი თქვენი გონება თავისუფალია ყოველგვარი განცდებისაგან და საქმიანობისაგან.
5. მთელი ყურადღება გადაიტანეთ თქვენს სუნთქვაზე. არ არის საჭირო სპეციალურად შეანელოთ ან დააჩქაროთ სუნთქვის რიტმი, უბრალოდ, დაუკვირდით მას და არაფერი შეცვალოთ.
6. ისუნთქეთ მშვიდად. სწორი სუნთქვის ნიშანია გულისცემის თანაბარი და მშვიდი რიტმი.
7. ყოველ ჩასუნთქვაზე უნდა შეიგრძნოთ სიგრილე, ამოსუნთქვაზე კი სითბო.
8. გააკეთეთ 10-20 ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა. სრულად შეიგრძენით სუნთქვის ამ ციკლის სიგრილე და სითბო.
9. წარმოიდგინეთ, რომ სიგრილე თანდათანობით ქვემოთ ეშვება, ახლა თქვენ მას გრძნობთ არა ცხვირით, არამედ ყელით. ჩასუნთქვისას თქვენ უნდა შეიგრძნოთ გრილი ჰაერის ნაკადი როგორ აღწევს ყელის მთელ სივრცეში. კიდევ გააკეთეთ ამგვარი 5 ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა.
10. სიგრილე აგრძელებს ქვემოთ ჩასვლას.
11. ის უკვე მუცლის კუნთების დონეზე იმყოფება.
12. ჩასუნთქეთ და ამოსუნთქეთ 5-ჯერ, შეიგრძენით სიგრილე მუცლის კუნთების არეში.
13. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ ჰაერს ისუნთქავთ მუცლით. შეიგრძენით სიგრილე კუჭში. გააკეთეთ 5 ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა.
14. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ სუნთქავთ ხელეზით. შეიგრძენით ხელეზით ჩასუნთქული ჰაერის სიგრილე. გააკეთეთ 5-ჯერ ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა.
15. ანალოგიურად ისუნთქეთ ტერფებით. გააკეთეთ 5-ჯერ ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა.
16. ახლა “ისუნთქეთ” სხეულის იმ ნაწილით ან ორგანოთი, რომელიც გტკივთ.
17. თუ მოცემულ დროს თქვენ არაფერი გტკივთ, მაშინ “ისუნთქეთ” იმ ორგანოთი, რომელიც ყველაზე უფრო განუხებთ (ღვიძლი, გული, ყელი, თავი და ა.შ.). შეიგრძენით სიგრილე და სიმსუბუქე. ჩასუნთქეთ სიგრილე და ამოსუნთქეთ სითბო.
18. ახლა კი თავი წარმოიდგინეთ ახალგაზრდა და ჯანმრთელ ადამიანად. შეიგრძენით არაჯანსაღი ნაწილის ან ორგანოს “სუნთქვის სიხარული”, გააჯერეთ ისინი შუქით და სითბოთი.
19. ყური დაუგდეთ და დააკვირდით თქვენს შეგრძნებებს. ისინი უნდა განიჭებდნენ მხოლოდ სასიამოვნო განცდებს. შინაგანი მზერა მიაპყარით იმ ადგილს, რომელიც უკანასკნელ დროს იწვევდა ტკივილს ან არასასიამოვნო შეგრძნებებს. მთელი ყურადღება გადაიტანეთ მასზე.
20. სხეულის ავადმყოფი ნაწილი წარმოიდგინეთ ბუნების სრულყოფილ ქმნილებად. შეიგრძენით ის დაუძაბავად.
21. “ყური მიუგდეთ” იმას,

თუ რა ხდება ავადმყოფ ნაკვეთში. წარმოიდგინეთ, რომ ამოსუნთქვასთან ერთად თქვენ აკეთებთ გენერალურ დასუფთავებას. იდეალურად ალაგებთ იქაურობას.

22. თვალი ადევნეთ, რომ თქვენი შეგრძნებები იყოს მხოლოდ მხიარული და სასიამოვნო. თქვენ ხართ მთლიანად მოდუნებული და ყველაფერი კარგად არის.

23. წარმოიდგინეთ, რომ ამოსუნთქვასთან ერთად თქვენი ორგანიზმიდან ამოდის ყველა თქვენი დაავადება. ორგანიზმი ინმინდება.

24. ყველა არასასიამოვნო შეგრძნებას, რომელიც დაკავშირებულია ავადმყოფ ორგანოებთან, ათავსებთ იმავე წრეში, რომელშიც მედიტაციის დასაწყისში მოათავსეთ თქვენი აზრები.

25. ამთავრებთ რა მედიტაციას, დათვალეთ 8-მდე. მე-4 თვლაზე ჩასუნთქეთ. შემდეგ შეიკავეთ სუნთქვა და თვლაზე 8 ამოსუნთქეთ.

მედიტაციას დაუთმეთ დღეში ნახევარი საათი. თუ არ გამოგივიდათ მთლიანი მოდუნების მდგომარეობის მიღწევა, არ განწყენდეთ, გული არ გაიტეხოთ. თქვენ გჭირდებათ მხოლოდ დრო, რეგულარული წრთვანა და დაუოკებელი სურვილი. მერე კი მოდუნება თქვენთვის არ იქნება მიუწვდომელი.

### ფერადი მედიტაცია

არსებობს მედიტაციის მრავალი სახე, მაგრამ მათ შორის ყველაზე ჯანსაღი და სხივმრავალი მეთოდი ე.წ. ფერადი მედიტაციაა. ფერი — ჯანმრთელობის შენარჩუნების და განწყობის შეცვლის ძალიან ძლიერი საშუალებაა. გახვიეთ ადამიანი შავ ფერებში და ის სწრაფად, მცირედი წინააღმდეგობის გარეშე სცნობს თავს დამარცხებულად. ამყოფეთ ის წითელ ფერში — და მასში გაიღვიძებს შეუპოვრობა და აგრესიულობაც კი. სხვადასხვა ფერი ადამიანზე ზემოქმედებს სხვადასხვაგვარად. ზოგიერთი ფერი უღვიძებს საკუთარი თავის რწმენას, ზოგი შემოქმედებით უნარს, ზოგი კი ამაღლებს ფილოსოფიური აზროვნების მიდრეკილებას და ა.შ.

რა უნდა ვიცოდეთ, რომ შევუდგეთ ფერადი მედიტაციის ჩატარებას?

- ფერადი მედიტაციისათვის უფრო შესაფერისი დროა დღისა და საღამოს საათები.

- თუ თქვენ არ იცით რომელი ფერი აირჩიოთ მედიტაციისათვის, შეჩერდით მწვანე ფერზე. მწვანე ფერი ადამიანის განწყობაზე ძალიან კარგად ზემოქმედებს ყველა დაავადების დროს.

- თუ თქვენ მედიტაციას ატარებთ პროფილაქტიკის მიზნით, ამისათვის გამოიყენეთ თეთრი ფერი.

1. ამრიგად, მოდუნდით და თავიდან მოიშორეთ ყველანაირი აზრი.





2. დახუჭეთ თვალები.  
 3. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენს ირგვლივ ტრიალებს იმ ფეროს კაშკაშა ლაქები, რომელიც ყველაზე უფრო მოგწონთ. როგორია ისი. ლურჯი? მწვანე? ვარდისფერი? ეს ფერები განასახიერებენ თქვენს ჯანმრთელობას და სიხარულს.  
 4. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენს თხემზე გაიხსნა პატარა ხვრელი და იქითკენ მიიჩქარის თქვენს ირგვლივ მოტრიალულ ერთ-ერთი კაშკაშა ლაქა.



5. შეეხო რა თავს, კაშკაშა ლაქა გარდაიქმნა მკურნალ წვიმად, რომლის წვეთებიც შედის თქვენი ორგანიზმის ყველა ნაკვეთში. წვიმის ნაკადი ღვარად მოჰყვება ხერხემალს და ხვდება ყოველ ორგანოში.  
 6. ყურადღება მიაქციეთ თვალებს. შეიგრძნეთ, თვალები როგორ “ისრუტავენ” და აგზავნიან ტვინისაკენ ფერების სასიცოცხლო ენერჯიას.

7. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი სხეული სავსეა მაცოცხლებელი ფერებით.  
 8. წარმოიდგინეთ, “მკურნალი წვიმის” დიდი წილი ხვდება დაავადებულ ნაკვეთში. ყოველ ჩასუნთქვაზე თქვენ გრძნობთ თუ, როგორ ივსება თქვენი სხეული ჯანმრთელობით. გადგიათ ნათელი და მხიარულობთ.  
 9. თქვენ გახვეული ხართ ფერებში.  
 10. მედიტაციის დასრულებისას წარმოიდგინეთ, რომ თხემზე გაჩენილი ხვრელი დაიხურა. თხემიდან ტერფამდე სიცოცხლის მომგვრელი ფერებით გაივსო თქვენი სხეული და დარჩა მის შეგნით.  
 11. გააკეთეთ 5 ღრმა ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა. შემდეგ დაითვალეთ 8-მდე. მე-4 თვლაზე ღრმად ჩაისუნთქეთ. გააგრძელეთ თვლა, შეიკავეთ სუნთქვა და 8-ზე ამოისუნთქეთ.

**“შინაგანი შუქის” მედიტაციის მეთოდი**

ეს მეთოდი თქვენ საშუალებას მოგცემთ შეიგრძნოთ ის შინაგანი ძალა, რომლის გამოყენება შეიძლება დაავადების დასამარცხებლად. ასეთი ძალა გააჩნია ყველა ჩვენგანს, მხოლოდ საჭიროა მისი აღქმა, და იმის რწმენა (დაჯერება), რომ ეს ძალა თქვენ მართლა გააჩნიათ, მოზღვავებული გაქვთ და შეგიძლიათ ნებისმიერი დაავადების დამარცხება. მედიტაცია “შინაგანი შუქი” საშუალებას გვაძლევს გავალვიძოთ შინაგანი რეზერვების ხარჯზე ადამიანის ორგანიზმისათვის დამახასიათებელი თვითგამოსწორების უნარები.

1. მოდუნდით.
2. თავიდან მოიშორეთ ყოველგვარი აზრი.
3. დახუჭეთ თვალები.
4. წარმოიდგინეთ, რომ მუცლის ცენტრიდან

(ჭიპიდან) გამოდის შუქი, რომელიც ბრუნდება უკან, შედის სხეულში, გაივლის მთელს სხეულს და გარეთ გამოდის წარბებს შორის მდებარე წერტილიდან, ე.წ. “მესამე თვალიდან”.  
 5. ეს შუქი თქვენი უსაზღვრო ძალა და სიხარულია. ის მკურნალია და მას ასხივებთ თვით თქვენი სხეული.  
 6. თქვენში იმდენად დიდი შუქია, რომ ის ავსებს თქვენს სხეულს შიგნიდან, ავინროებს ყველა დაავადებულ უჯრედს, გარეთ გამოდევნის ყოველგვარ ეჭვსა და შიშს, დაგროვებულ ყველა ნეგატიურ გრძნობას.  
 7. მათ მაგივრად ამ შუქს მოაქვს სიხარული და სიმსუბუქე.  
 8. ეს შუქი თქვენ ხართ, მასთან ერთად თქვენ წარმოადგენთ ერთმთლიანობას.  
 9. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ ჯანმრთელი ხართ, რომ უკან დაიხია ყველა დაავადება.  
 10. ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ თქვენი სუნთქვა არის მსუბუქი და თავისუფალი  
 11. ამ მედიტაციას ამთავრებთ ისე, როგორც სხვა წინამორბედ მედიტაციებს ამთავრებდით.

**მედიტაცია “გული — ყვავილი”**

არის კიდევ მედიტაციის ერთი სახე, რომლის გამოყენება შეიძლება იმ შემთხვევაში, თუ კი პირველმა და მეორე მედიტაციის სახემ ვერ გამოიწვია გამოძახილი თქვენს სულში. ეს მედიტაციის სახე შეიძლება მოერგოს იმ ადამიანებს, რომლებსაც გააჩნიათ შემოქმედებითი და რომანტიკული ბუნება.

1. მოდუნდით.
2. თავიდან მოიშორეთ ყოველგვარი აზრი.
3. დახუჭეთ თვალები.
4. წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი გულის შიგნით მოთავსებულია ვარდის კოკორი, რომელმაც ახლახანს დაიწყო გაფურჩქვნა.  
 5. ვარდი იწყებს გაშლას და ყოველი ფოთლის გაშლის შემდეგ თქვენ გრძნობთ, როგორ ივსებით ძალით და ჯანმრთელობით.  
 6. ვარდი იფურჩქნება და იზრდება ზომაში. თანდათანობით ავსებს თქვენს სხეულს და თქვენ გრძნობთ მის არომატს ისე, როგორც თვით ვარდია გაჟღერებული ჯანმრთელობით.  
 7. როდესაც ვარდი მთლიანად გაიფურჩქნება თქვენ თავს გრძნობთ ჯანმრთელად და ახალგაზრდად.  
 8. ეცადეთ დაიმახსოვროთ ახალგაზრდობისა და ჯანმრთელობის შეგრძნება, კარგად დაიმახსოვრეთ ეს.  
 9. მედიტაცია დაამთავრეთ ისე, როგორც ამთავრებდით წინამორბედ მედიტაციებს.  
 10. თუ თქვენ არ გიყვართ ვარდი, წარმოიდგინეთ ის ნებისმიერი ყვავილი, რომელიც თქვენ მოგწონთ.

# შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები და მათი მშობლები

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

მშობლების განცდები აღნიშნული ფაქტის მიმართ პირობითად 6 ეტაპს მოიცავს:

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

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

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

ასეთი ბავშვისადმი დამოკიდებულების მიხედვით არსებობს მშობელთა რამდენიმე ტიპი:

**I ზედმეტად მზრუნველი მშობელი.** — ხშირად შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვი, მოზარდი, თუ ზრდასრული ადამიანი მშობელთა ზღვარგადასული მზრუნველობაში ექცევა, რაც არც თუ იშვიათად ბავშვის ხასიათის ისეთი არასასურველი თვისებების ჩამოყალიბების მიზეზი ხდება, როგორცაა ჭირვეულობა, სიჯიუტე, პასიურობა, განურჩევლობა გარშემო მომხდარი მოვლენების მიმართ. ასეთ ბავშვებში მკვეთრად ქვეითდება საზოგადოებასთან ურთიერთობის მოთხოვნილება, თვითმომსახურების უნარ-ჩვევების დაუფლების, თამაშის, და სხვა აქტივობების სურვილი.

**II „უყურადღებო მშობელი“.** — რომლებიც თავიდან იცილებენ ბავშვზე განსაკუთრებულ მზრუნველობას, მათ ნაადრევად გამოაქვთ დასკვნა, რომ მათი შვილი უიმედოა და ვერასოდეს შეძლებს „ნორმალურ საზოგადოებაში“ ცხოვრებას, აქედან გამომდინარე, ერიდებიან მის ურთიერთობას სხვა ბავშვებთან, არ აქცევენ ყურადღებას მის განათლებას, რაც ესოდენ აუცილებელია შეზღუდული შესაძლებლობის მაქსიმალურად გამოვლენისა და სრულფასოვან პიროვნებად ჩამოყალიბებისათვის.

**III „დაბნეული მშობელი“.** — რომლებიც სასოვნარკვეთილებაში ვარდებიან იმის გამო, რომ მაგ:

ბავშვი განიცდის სირთულეებს წოვისა და ყლაპვის დროს. მისი გარეგნობისა და რეაქციების (გალიმება, ლულუნი) გამოხატვის უუნარობის გამო ისინი ვერ ეალერსებიან და ვერ ეფერებიან მას. ამდენად, ბავშვის წინაშე დგება კიდევ ერთი დაბრკოლება: მშობლებთან სრულფასოვანი კავშირის უკმარისობა.

**IV „სასტიკი მშობლები“.** — ზოგიერთ მშობელს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე შვილთან ურთიერთობისას გაუმართლებლად მკაცრი პოზიცია უკავია. ისინი მოითხოვენ მისგან ყველა დავალები-სა და ვარჯიშის უნაკლო შესრულებას და არ ითვალისწინებენ მის ფიზიკურ და გონებრივ შესაძლებლობებს. არც თუ ისე იშვიათად მიმართავენ დასჯის სხვადასხვა მეთოდსაც. ასეთი მოპყრობის შედეგად ბავშვის ფიზიკური და ფსიქიური მდგომარეობა უფრო მეტად უარესდება, რამაც შესაძლოა გამოიწვიოს ძილის დარღვევა, შარდის შეუკავებლობა, კრთომები და კრუნჩხვაც კი.

მშობლები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა ფსიქო-პედაგოგიური დახმარების ძირითადი მონაწილეები უნდა გახდნენ, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი ამა თუ იმ მიზეზის გამო არ დადის სასწავლო დაწესებულებაში. ოჯახში ოპტიმალურად ორგანიზებული პირობების არსებობა ბავშვის წარმატებული განვითარების, სწავლის და შემდგომი სრულფასოვანი ცხოვრების საწინდარია. ასეთი გარემოს შექმნისათვის ოჯახის წევრებმა აუცილებელია, იცოდნენ:

- ბავშვის შესაძლებლობანი და განვითარების პერსპექტივები;
- მიზანმიმართული კორექციული მეცადინეობების ორგანიზება;
- ცხოვრებისათვის უნარ-ჩვევების გამომუშავება.

როდესაც მშობლები საბოლოოდ რწმუნდებიან, რომ მათი შვილი ჩამორჩება გონებრივ თუ ფიზიკურ განვითარებაში, რჩევისათვის ექიმს მიმართავენ, აინტერესებთ, როგორი სათამაშოები და როგორი ნივთები სჭირდება მას, რადგან მიაჩნიათ, რომ მათი შვილი განსხვავებულია და არაფრით არ ნააგავს „ნორმალურ ბავშვებს“, მაგრამ „ნორმალური“ ბავშვის მშობელი არ ეკითხება ექიმს და არც სპეციალურ ლიტერატურაში ეძებს, თუ როგორი ინტერესები აქვს მის შვილს, უბრალოდ, თვალს ადევნებს ბავშვის თამაშს და იცის, რომელი სათამაშო მოსწონს და რომელი — არა. დედა ხედავს საით მიუწევს პატარას გული და არჩევანში ეხმარება. რასაკვირველია, სპეციალისტის კონსულტაციები მნიშვნელოვანია, მაგრამ როგორც ყველა მშობელმა, შეზღუდული შესაძლებლობის ბავშვის



მშობელმაც თვითონ უნდა განსაზღვროს საკუთარი შვილის ინტერესები. დაგვერწმუნეთ, იგი არაფრით განსხვავდება ყველა დანარჩენისგან. თუ ყურადღებით მიადევნებთ თვალს, ადვილად მიხვდებით, რა ანიჭებს მას კმაყოფილებას. ბავშვს სჭირდება ის სათამაშოები, რაც მას მოსწონს, იმ ბავშვებთან ურთიერთობა, ვისთანაც თავს თავისუფლად და კარგად გრძნობს. ირგვლივ მყოფთ იგი უნდა უყვარდეთ და იღებდნენ ისეთს, როგორიც არის, ჯეროვნად უნდა აფასებდნენ მის დადებით თვისებებს, ეს მას ჰაერით სჭირდება.

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

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

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

მოთმინება, ორგანიზებულიობა და გამძლეობა — ოჯახში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვის აღზრდის მთავარი პირობებია.

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

• ბავშვის რაიმე სახის შეზღუდვა არ უნდა გახდეს ოჯახის წევრების სასონარკვეთაში ჩავარდნის მიზეზი;

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

მშობელი უნდა ცდილობდეს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვს ადრეული ასაკიდანვე ჰქონდეს კონტაქტი მის „ჯანმრთელ“ თანატოლებთან.

გასათავალისწინებელია ისიც, რომ ამ კატეგორიის ბავშვები-

სათვის უცხო საგნებისა და მოვლენების გაცნობა უნდა მოხდეს დიდი სიფრთხილით, არ უნდა გადაიტვირთონ ზედმეტი ემოციებით, მაგ: სანამ ბავშვს ვაჩვენებთ რომელიმე შინაურ ცხოველს, აუცილებელია მოვუთხროთ მასზე და ვაჩვენოთ სურათზე.

საკუთარი შეზღუდვებისა და შესაძლებლობების შეფასებისადმი დამოკიდებულებების მიხედვით შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვს პირობითად 3 ჯგუფად ჰყოფენ:

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

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

• ისინი აგრეთვე გამოირჩევიან მუდმივი მისწრაფებით, დაეუფლონ რაც შეიძლება რთულ უნარჩვევებს;

• მათთვის დამახასიათებელია მიღწეული წარმატებების ადეკვატური შეფასება.

II ჯგუფი: ეს ბავშვებიც ასევე ნათლად აცნობიერებენ მათი დაავადებების სიმძიმეს, მაგრამ არაფერს აკეთებენ საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესებისათვის.

III ჯგუფი: ამ ბავშვებს საკუთარი გონებრივი შესაძლებლობის შეზღუდვის გამო არ შესწევთ საკუთარი მდგომარეობის აღქმისა და გაცნობიერების უნარი. მათი ჩართვა აქტიურ ცხოვრებაში მხოლოდ უფროსების ძალისხმევითაა შესაძლებელი.

• ოჯახის პირობებში ეს პროცესი უნდა დაინყოს აქტივობის ისეთი სახეებით, როგორცაა თამაში და ელემენტარული შრომა.

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

• დავალებების თანდათანობითი გართულება (რა თქმა უნდა, ბავშვის შესაძლებლობის გათვალისწინებით) მასში აყალიბებს ხასიათის სიმტკიცესა და მიზანსწრაფვას. ამასთანავე, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვს ადეკვატური თვითშეფასების უნარი რომ ჩამოუყალიბდეს, უფროსებმა მისი მოქმედებების შედეგები უნდა შეაფასონ და წახალისების სხვადასხვა ფორმებიც გამოიყენონ, განსაკუთრებით იმ შემთხვევებში, როდესაც



ბავშვი ძალიან ცდილობდა ამა თუ იმ დავალების შესრულებას.

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

• ან როგორც ინვალიდს, რომელსაც არ გააჩნია ცხოვრებაში აქტიური ადგილის დაკავების არანაირი შანსი;

• ანდა პირიქით, როგორც ადამიანს, რომელსაც შესწევს წარმატებების მიღწევის უნარი.

მშობლებმა უნდა გაითავისონ და ბავშვსაც შთააგონონ, რომ შეზღუდვა მისი პიროვნების მხოლოდ ერთ-ერთ მხარეს წარმოადგენს და რომ მას ამის გარდა აქვს ბევრი სხვა ღირსებაც. არავითარ შემთხვევაში მშობლებს არ უნდა ჰქონდეთ „სირცხვილის“ გრძნობა თავისი შვილის გამო, მაშინ ბავშვიც არ ჩათვლის საკუთარ შეზღუდვას ნაკლად და არ იქნება ეგოცენტრული, სიამოვნებით შეასრულებს მისთვის შესაძლებელ ყველა სამუშაოს და სიხარულით შეხვდება ყველა მიღწეულ უმნიშვნელო წარმატებასაც კი.

ყოველივე ეს მისცემს საშუალებას, იცხოვროს მდიდარი შთაბეჭდილებებითა და დადებითი ემოციებით სავსე ცხოვრებით.

## გონებრივი ჩამორჩენილობა

ტომ სმიტი, ედვარდ პოლოუჯი, ჯეიმს პეტონი, ქაროლ დოუდი.

### გონებრივი ჩამორჩენილობის ძირითადი კონცეფცია

ტერმინი “გონებრივი შეზღუდულობა” ნიშნავს ფუნქციონირების საშუალოზე დაბალ დონეს. ეს მრავალმნიშველოვანი ტერმინი ასოცირდება მთელ რიგ ისეთ სტერეოტიპულ წარმოდგენებთან, როგორცაა, მაგალითად, დაუნის სინდრომით დაავადებული ახალგაზრდები, სიღარიბეში მცხოვრები, სტიმულაციას მოკლებული მცირეწლოვანი ბავშვები და საზოგადოებასთან შეგუების უნარდაქვეითებული ზრდასრული ადამიანები.

ვინაიდან ეს ტერმინი ზოგადია, იგი მოიცავს ინდივიდთა ჯგუფების მრავალსახეობას და გულისხმობს გონებრივი შეზღუდულობის სხვადასხვა ფორმას, ამავედროულად, იგი არ შეესაბამება არცერთ გონებრივ დაავადებას.

### ტარმინოლოგია

ამ კონცეფციისადმი კომპლექსური მიდგომისას ტერმინი “გონებრივი ჩამორჩენილობა” არ გამოიყენება. ინტელექტუალური ჩამორჩენილობა, შეზღუდული შესაძლებლობა და სხვა ტერმინები მიჩნეულია მოცემული მდგომარეობის ასახვის მისაღებ ტერმინებად.

მე-20 საუკუნეში გონებრივი ჩამორჩენილობის საკითხებისადმი მიდგომა მნიშვნელოვნად შეიცვალა; მომსახურების განსხვავებული ფორმების შექმ-

ნამ სრულიად შეცვალა დამამცირებელი რეალობა გონებრივი ჩამორჩენილობის მიმართ.

გონებრივად ჩამორჩენილი ადამიანების მიმართ საზოგადოების დამოკიდებულების შეცვლამ და შეთავაზებული მომსახურებისა და დახმარების ფორმების მრავალფეროვნებამ აღნიშნულ სფეროში ძირეული ცვლილებები გამოიწვია. შესაბამისად, დადგა საუკეთესო დრო უნარშეზღუდულობის დაძლევის პერსპექტივებში ცვლილებების შესატანად.

მაშინ როცა გონებრივი ჩამორჩენილობის განმატებითი ასპექტები სამწუხაროდ დეფიციტზე ფოკუსირდება, 21-ე საუკუნეში შესაძლებელი გახდა გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ადამიანების ძლიერი მხარეებისა და შესაძლებლობების გამოყენებით მათი მდგომარეობის მნიშვნელოვანი გაუმჯობესება.

გონებრივი ჩამორჩენილობა ფართო კონცეფციაა და მოიცავს ფუნქციონალური დონეების ფართო სპექტრს, მსუბუქი ჩამორჩენილობით დანყებული, მწვავე ფორმებით დამთავრებული.

### გონებრივი ჩამორჩენილობის განმარტება

პროფესიონალებისათვის რთული აღმოჩნდა გონებრივი ჩამორჩენილობის განმარტების ისეთი ფორმულირება, რომელიც მიესადაგება პაციენტთა შეფასებასა და კატეგორიებად დაყოფას, თუმცა განმარტებითი კონცეფციის





მთელი რიგი ასპექტები წლების განმავლობაში გამოიყენებოდა.

გონებრივი ჩამორჩენილობა, უმეტესწილად, ხასიათდებოდა ორი განზომილებით — ინტელექტუალური შესაძლებლობების შეზღუდულობითა და გარემოს სოციალურ მოთხოვნებთან შეგუების სირთულით. გრინსპენმა (1996 წ.) გონებრივი ჩამორჩენილობა აღწერა, როგორც გონების “ყოველდღიური რუტინული” პრობლემა; აქედან გამომდინარე, გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ადამიანები განიხილებიან როგორც ცხოვრებისა და საზოგადოების მოთხოვნებთან ადაპტაციის თვალსაზრისით პრობლემების მქონე პირები.

განმარტების მიხედვით, გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ყველა პირი უნდა ავლენდეს გონებრივი შესაძლებლობების გარკვეული ხარისხით დაქვეითებას, რაც ინტელექტუალური შესაძლებლობების (I) საშუალოზე დაბალ დონეში აისახება. გარდა ამისა, ეს პიროვნებები უნდა ავლენდნენ ისეთი ადაპტაციური უნარების დაბალ დონეს, როგორცაა სოციალური, ქცევითი და ფუნქციურ-აკადემიური უნარები. ამ შემთხვევაში ეს გამოიხატება 6-დან 21 წლამდე ასაკში, როცა პიროვნება ხვდება სკოლის გარემოში და არ შესწევს უნარი შეასრულოს აკადემიური მოთხოვნები, პრობლემა ჩნდება თანატოლებთან ურთიერთობისას.

**1983 წლის განმარტება**

გონებრივი ჩამორჩენილობის ამერიკული ასოციაცია ათწლეულობის განმავლობაში მუშაობდა გონებრივი ჩამორჩენილობის განმარტებაზე. გროსმანის (1983 წ.) მიხედვით, გონებრივი ჩამორჩენილობა ნიშნავს საშუალოზე გაცილებით დაბალ ინტელექტუალურ ფუნქციონირებას, რაც დაკავშირებულია განვითარების პერიოდში გამოხატულ ადაპტაციური ქცევის დაქვეითებაში.

აღნიშნულ განმარტებაში გამოიყოფა სამი ცენტრალური ცნება: ინტელექტუალური ფუნქციონირება, ადაპტაციური ქცევა და განვითარების პერიოდი.

ინტელექტუალური ფუნქციონირება მოიცავს კოგნიტური (შემეცნებითი) შესაძლებლობების ფართო სპექტრს, მაგალითად, სწავლის, პრობლემების გადაწყვეტის უნარს, სიტუაციაში ადაპტაციისა და აბსტრაქტული აზროვნების უნარს, თუმცა პრაქტიკაში იგი ფასდება ინტელექტის ტესტის შესრულების შედეგების მიხედვით. განმარტების მიხედვით, დიაგნოზის გამოტანისათვის ინტელექტის საზომი ტესტის ქულები არ არის საკმარისი, საჭიროა ადაპტაციის უნარის გაზომვაც.

**ინდივიდის ადაპტაციური ქცევა წარმოადგენს იმ დონეს, რომელიც შეესაბამება სიმნიფის**



**სტანდარტებს, სწავლის შესაძლებლობებს, პიროვნულ დამოუკიდებლობასა და/ან სოციალურ პასუხისმგებლობას, შესატყვისს ამავე ინდივიდის ასაკისა და კულტურული ჯგუფისათვის, რომელსაც ის მიეკუთვნება (გროსმანი, 1983).**

აღნიშნულ კონცეფციასთან დაკავშირებით გროსმანი ხაზს უსვამს შეგუების იდეას: “ადაპტაციური ქცევა ასახავს გარემოს მოთხოვნათა შესაბამისი ყოველდღიური საქმიანობის შესრულებას; ადაპტაციური ქცევა ასახავს უფრო თავის მოვლისა და

სხვა ადამიანებთან ყოველდღიური ურთიერთობის უნარს, ვიდრე აბსტრაქტული აზროვნების პოტენციალს, რომელიც ასახავს გონიერების დონეს.” ადაპტაციური ქცევის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი პერიმეტრია მთელ რიგ სიტუაციებში დამოუკიდებლად ფუნქციონირებისა და სოციალური ურთიერთობის შენარჩუნების უნარი.

მესამე კომპონენტი — განვითარების პერიოდი, განისაზღვრება ჩასახვის მომენტიდან 18 წლის ასაკამდე პერიოდით. საშუალოზე დაბალი ინტელექტუალური ფუნქციონირება და შეზღუდული ადაპტაციური ქცევა, რომელიც განსაზღვრავს გონებრივ ჩამორჩენილობას, ამ პერიოდში ვლინდება.

**1992 წლის განმარტება**

1992 წელს გონებრივ ჩამორჩენილობას მიაკუთვნებენ ფუნქციონირების მნიშვნელოვან შეზღუდულობას. იგი გამოიხატება ინტელექტუალური ფუნქციონირების საშუალოზე გაცილებით დაბალ დონეში და, შესაბამისად, ორი ან მეტი გამოყენებითი ადაპტაციური უნარების შეზღუდვაში, როგორცაა კომუნიკაცია, საკუთარი თავის მოვლა, სოციალური უნარები, თემის გამოყენება, თვითმართვადობა, ჯანმრთელობასა და უსაფრთხოებაზე ზრუნვა, აკადემიური ფუნქციონირება, თავისუფალი დროის გამოყენება, მუშაობა.

გონებრივი შეზღუდულობა იწყება 18 წლამდე ასაკში. 1992 წელს გამოყენებული განმარტება მეტწილად ეყრდნობა ფუნქციონალურ მიდგომას და ამით ფოკუსი ინაცვლებს უფრო ინდივიდის საზოგადოებაში ფუნქციონირების უნარზე, ვიდრე ფსიქომეტრულ და კლინიკურ ასპექტებზე, (მაგალითად, I ტესტის ქულა, შეზღუდული ადაპტაციური ქცევის შეფასება და სხვ.)

**2002 წლის განმარტება**

2002 წელს შემოთავაზებული განმარტება შეიცვალა, (ლაკასონი და სხვ.). ამ დეფინიციის თანახმად, გონებრივი ჩამორჩენილობა ხასიათდება ინტელექტუალური ფუნქციონირებისა და ადაპტაციური ქცევის მნიშვნელოვანი შეზღუდულობით და აისახე-



ბა კონცეპტუალური, სოციალური და პრაქტიკული ადაპტაციის უნარებში. ამგვარი შეზღუდულობა ვლინდება 18 წლამდე ასაკში. ამასთან დაკავშირებით მნიშვნელოვანია შემდეგი 5 დაშვების გათვალისწინება:

1. ფუნქციონირების შეზღუდულობა უნდა განიხილებოდეს თემის, გარემოს, კონტექსტში ინდივიდის ტიპური ასაკისა და კულტურის გათვალისწინებით;

2. სრულყოფილი შეფასება უნდა ითვალისწინებდეს კულტურას, ენობრივ სხვაობას, კომუნიკაციის უნარს, სენსორული და მოტორული ქცევის ფაქტორების თავისებურებას;

3. ინდივიდში შეზღუდულობასთან ერთად არსებობს უნარები რომლებიც კარგადაა განვითარებული. ეს ინდივიდის ძლიერი მხარეა;

4. შეზღუდულობის აღწერის მნიშვნელოვან მიზანს წარმოადგენს საჭირო დახმარების პროფილის შემუშავება;

5. ხანგრძლივი დროის განმავლობაში განუვლი ინდივიდუალური დახმარების შემთხვევაში გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე პირთა ფუნქციონირების დონე ზოგადად უმჯობესდება.

### კლასიფიკაცია

აღნიშნულ დარგში კლასიფიკაცია ისტორიულად ითვალისწინებდა ეტიოლოგიასა (მიზეზს) და სიმძიმის დონეს. მაშინ, როდესაც პირველი იშვიათად იყო გამოყენებული არასამედიცინო პრაქტიკაში, უკანასკნელი ხშირად გამოიყენებოდა მთელ რიგ დისციპლინებში, განათლებისა და ფსიქოლოგიის ჩათვლით. პროფესიულ ლიტერატურაში გამოყენებული კლასიფიკაციის სისტემა გროსმანს (1983 წ) ეკუთვნის.

აღნიშნული სისტემა იყენებს ისეთ ტერმინებს, როგორცაა გონებრივი ჩამორჩენილობის მსუბუქი, საშუალო, მწვავე და პროგრესული ფორმები, რომლებიც ასახავენ შეზღუდულობის ყველაზე მნიშვნელოვან დონეებს, როგორც ინტელექტუალური შესაძლებლობის, ასევე ადაპტაციური ქცევის შეფასების მიხედვით, თუმცა ხშირ შემთხვევაში აქცენტი კეთდებოდა მხოლოდ ინტელექტის ტესტის ქულებზე, რომლითაც, სამწუხაროდ, ხდებოდა ფუნქციონირების დონის გაზომვა. ამ მეთოდის ერთერთი ალტერნატივაა გონებრივი ჩამორჩენილობის კლასიფიკაცია ფუნქციონირების ორი დონის მიხედვით, (მსუბუქი და მწვავე), რითაც თავს ავარიდებთ გონებრივი ჩამორჩენილობის სიმძიმის განსაზღვრას მხოლოდ ინტელექტის საზომ ტესტზე დაყრდნობით. ამგვარი ნაკლებად ფორმალური მიდგომის მიხედვით, ადაპტაციური უნარი წარმოადგენს შეზღუდულობის დონის ძირითად საზომს, რომელსაც ეფუძნება უფრო ფართო, მაგრამ ნაკლებად ზუსტი



კლასიფიკაციის სისტემა. ეს მიდგომა ხშირად გამოყენებულია და ზოგადად ასახავს სხვაობას შეზღუდულობის მსუბუქსა და მწვავე ფორმებს შორის.

ამ მიდგომის ალტერნატივას წარმოადგენს ლუკასონის (Luckason et al., 1992 წ.) კლასიფიკაციის სისტემა, რომლის გამოყენება განსაკუთრებით წარმატებული აღმოჩნდა ინკლუზიურ გარემოში. ამ სისტემის მიხედვით, კლასიფიკაცია ეფუძნება არა შეზღუდულობის ან დეფიციტის დონეებს, არამედ საჭირო დახმარების დონეებს.

ლუკასონის მიხედვით, “დახმარება” გულისხმობს რესურსებსა და სტრატეგიას, რომელიც საჭიროა ინდივიდის ფუნქციონირების გაუმჯობესებისათვის: აუცილებელ განვითარებას, განათლებას, ინტერესს და პიროვნულ კეთილდღეობას. აქედან გამომდინარე, ეს სისტემა ახდენს არა დეფიციტის, არამედ საჭიროებების კლასიფიკაციას.

ინდივიდებს ყოფენ თითოეული მათგანის ადაპტაციის უნარის შესაბამისი იმ საჭიროებების კლასიფიკაციის მიხედვით, როგორცაა პერიოდული, შეზღუდული, ვრცელი და ფართო კატეგორია. თუმცა, შესაძლებელია, რომ ინდივიდი წარმატებული ფუნქციონირებისათვის ერთ კონკრეტულ, მოცემულ სფეროში არ საჭიროებდეს დახმარებას.

დახმარების დონეები განისაზღვრება შემდეგნაირად:

პერიოდული: დახმარება “საჭიროებისამებრ”, რომელიც ხასიათდება ეპიზოდურებით (პიროვნება საჭიროებს პერიოდულ დახმარებას), ან მოკლევადიანობით, (გარდამავალ პერიოდში საჭირო დახმარება, მაგალითად, სამსახურის დაკარგვის ან მწვავე სამედიცინო კრიზისის დროს); პერიოდული დახმარება, შესაძლოა, იყოს მაღალი და დაბალი ინტენსიობისა.

შეზღუდული: დახმარების ინტენსიობა ხასიათდება მოკლევადიანობით, რაც განსხვავდება “პერიოდული” დახმარებისაგან და მოითხოვს ნაკლებ სახსრებსა და ადამიანურ რესურსებს, ვიდრე დახმარების უფრო ინტენსიური დონეები (მაგალითად, დასაქმების მოკლევადიანი ტრენინგი ან დახმარება გარდამავალ პერიოდში);

ვრცელი: დახმარება ხასიათდება ჩართულობის რეგულარობით, (მაგ. ყოველდღიური), ხორციელდება ერთ გარემოში, (მაგ. სკოლა, სამსახური ან სახლი), არ არის შეზღუდული დროის თვალსაზრისით, (მაგ. ხანგრძლივი დახმარება სახლის პირობებში).

ფართო: დახმარება ხასიათდება მუდმივობით, მაღალი ინტენსიობით, გარემოებების მრავალსახეობით, ის პოტენციურად სასიცოცხლო მნიშვნელობისაა. ფართო დახმარება გულისხმობს მეტი ადამიანებისა და სხვა რესურსების გამოყენებას, (ლუკასონი და სხვ. 2002).



გაიხსნა „დამოუკიდებელი ცხოვრების ცენტრი“

მიხეილ მიქიაშვილი

მიმდინარე წლის 22 აპრილს, ასოციაცია „ანიკა“-მ მოაწყო „დამოუკიდებელი ცხოვრების ცენტრის“ გახსნა, სადაც ასევე მოეწყო „დედათა ცენტრის“ პრეზენტაცია.

„დამოუკიდებელი ცხოვრების ცენტრის“ და მასთან არსებული „დედათა ცენტრის“ შექმნა მოხდა იაპონიის საელჩოს, ქ.თბილისის მერიის, გერმანიის ტექნიკური თანამშრომლობის საზოგადოებისა(TZ) და -საქართველოს ხელშეწყობით. ცენტრი მიზნად ისახავს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ახალგაზრდებისა და მათი ოჯახის წევრებისათვის კომპლექსური მომსახურების სისტემის შექმნას, სადაც მოხდება დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის აუცილებელი ყველა უნარ-ჩვევის სწავლება, პროფესიული გადამზადება, საზოგადოებაში ჩართულობის ხელშეწყობა და ინფორმაციული უზრუნველყოფა. მსგავსი ცენტრი საქართველოში პირველად ამოქმედდა, ამიტომ ის ძალზედ მნიშვნელოვანია.

ასოციაცია „ანიკა“ დაფუძნდა 1997 წელს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა მშობლების მიერ და მისი მიზანი ინვალიდობის მქონე ბავშვებისა და ახალგაზრდების საზოგადოებაში ინტეგრირების საზოგადოებრივი ცნობიერების ამაღლების, საგანმანათლებლო პროგრამების წარმართვა, პროფესიული განათლებისა და დასაქმების ხელშეწყობა და თანაბარი შესაძლებლობების უზრუნველყოფაა, აგრეთვე მიზნად ისახავს მშობელთა ჩართვას და მონაწილეობის ხელშეწყობას მათი შვილების ცხოვრების საგანმანათლებლო და იურიდიულ ასპექტებში. 2003 წლიდან ასოციაცია „ანიკა“ არის არასამთავრობო ორგანიზაციის „კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის“ ერთ-ერთი დამფუძნებელი და აქტიური წევრი, რომელიც საქართველოში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების სამოქალაქო ინტერესებს და უფლებებს იცავს.

გახსნის ცერემონიას დაესწრნენ იაპონიის ელჩი საქართველოში, მისი აღმატებულება ბატონი მასაიოში კამოჰარა, საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის და განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროების წარმომადგენლები, ქალაქ თბილისის მერი ბატონი გიგი უგულავა, ქალაქ თბილისის მერიის სოციალური მომსახურებისა და კულტურის საქალაქო სამსახურის უფროსი მამუკა ქაცარავა, საქართველოს



პარლამენტის წევრი ბატონი ოთარ თოიძე, ადგილობრივი, საერთაშორისო და დონორი ორგანიზაციების წარმომადგენლები საქართველოში, და სხვადასხვა სახელმწიფო სტრუქტურებისა და ბიზნეს სექტორის წარმომადგენლები.

ამ შენობაში განთავსებული იყო სავაჭრო ობიექტი. შემდგომ თითქმის 20 წლის განმავლობაში ინგეროდა და სიმბოლურია, რომ აი ეს, სავაჭრო ობიექტი, რომელიც არავის

არაფერში სჭირდებოდა, ახალ სიცოცხლეს იწყებს და მოემსახურება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს, რომლებიც ჩვენი საზოგადოების განუყოფელი ნაწილი არის. უმნიშვნელოვანესია ის ფაქტი, რომ საზოგადოების ეს ნაწილი მარტო არ არის. -განაცხადა საქართველოს პარლამენტის სოციალური საკითხების კომიტეტის თავჯდომარემ ბატონმა ოთარ თოიძემ.

ასოციაცია „ანიკა“ დამოუკიდებელი ცხოვრების ცენტრის“ გახსნით ქმნის სამოდელო სერვისს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოზარდების მომსახურების სფეროში. ამისათვის საპილოტე რაიონად არჩეულ იქნა ქ. თბილისის გლდანი-ნაძალადევის რაიონი, სადაც რაიონის გამგეობის მონაცემებით 485 შეზრუდული შესაძლებლობის მქონე მოზარდი ცხოვრობს. მსგავსი დანიშნულების ცენტრი საქართველოში პირველად ამოქმედდა, ამიტომ მისი მნიშვნელობა ძალზედ დიდია.

ასოციაცია „ანიკას“-ს ხელმძღვანელი ქალბატონი ირინა ინასარიძე:

13 წლის წინ, როცა ორგანიზაცია დავაფუძნეთ, ჩვენ გვინდოდა უკეთესი მომავალი ჩვენი შვილებისათვის, მაგრამ იმ პერიოდისათვის ამის მიღწევა ბუნდოვანი იყო. ჩვენ მივიხედით პატარ-პატარა ნაბიჯებით და მთელი ამ ხნის განმავლობაში სწავლის შემდეგ, ჩვენ უკვე ვიცით, თუ რა გვინდა და როგორ შეგვიძლია ჩვენი ოცნებები რეალობად ვაცქიოთ. ჩვენ გვინდა შევქმნათ ყველასათვის თანაბარი პირობები, მონაწილეობა მივიღოთ ქვეყნის სოციალურ და ეკონომიკურ, პოლიტიკურ პროცესებში და ვიყოთ კონკურენტუნარიანები საზოგადოებრივი ცხოვრების ყველა სფეროში. ამის მიღწევა კი მხოლოდ ერთობლივი ძალისხმევით, თითოეული ჩვენთაგანის მიერ გაღებული წვლილის საშუალებითაა შესაძლებელი.

მინდა მადლობა გადავუხადო საქართველოს პრეზიდენტს ბატონ მიხეილ სააკაშვილს, მან



უსასყიდლოთ გადმოგვცა ეს შენობა. ამან დიდი პასუხისმგებლობის წინაშე დაგვაყენა და მაქსიმალურად ვიხარებო, რომ დასახულ მიზნებს მივაღწიოთ. არ შეიძლება არ აღინიშნოს იაპონიის მთავრობის მხარდაჭერა, მათ მიერ გამოცხადებული ნდობა ჩვენს მიმართ, რომლის გარეშეც დღევანდელი დღე არ შედგებოდა. დიდ მადლობას მოვასხენებ იაპონიის საელჩოს მოსვლისთვის და დაფასებითვის, ასევე მადლობას მოვასხენებ ქალაქ თბილისის მერიას.

გერმანიის ქალაქ საარბრუკენში ჩვენ გავიარეთ სპეციალური სასწავლო პროგრამა და გადავწყვიტეთ რომ ამ ტიპის ცენტრი საქართველოშიც დაგვეარსებინა. გერმანიის ტექნიკური მხარდაჭერა ამაში გადამწყვეტი იყო, ასევე მადლობა მინდა

გადავუხადო - BP - საქართველოს, რომელიც ჩვენი მეგობარი და პარტნიორია.

მაშ ასე, თბილისში ფუნქციონირება დაიწყო „დამოუკიდებელი ცხოვრების ცენტრმა“, რომელიც შეიძლება ითქვას, მართლაც დიდ მოვლენას წარმოადგენს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების საზოგადოებაში ინტეგრაციის ხელშეწყობისათვის. ვუსურვოთ მას წარმატებული გზა და იმ ადამიანთა სიმრავლე, რომლებიც გულწრფელად დაეხმარებიან დასახული მიზნის განხორციელებაში.

„დამოუკიდებელი ცხოვრების ცენტრის“ მისამართი: ქ. თბილისი ც. დადიანის ქ. 136  
ელ-ფოსტა: geo\_anika@yahoo.com

## საგაზაფხულო გაოფენა-გაყიდვა

თეიმურაზ კობახიძე



**სოციალური თერაპიის სახლმა (კავშირი ადამიანებისთვის, განსაკუთრებულ ზრუნვას რომ საჭიროებენ)** მოაწყო საგაზაფხულო გამოფენა-გაყიდვა, სადაც წარმოდგენილი იყო სოციალური თერაპიის სახლის წევრების მიერ შექმნილი ხელნაკეთი ექსკლუზიური ნამუშევრები.

ეს ნამუშევრები შედეგია იქ მიმდინარე შრომა-თერაპიისა, რომელიც ხელს უწყობს მათ კეთილდღეობას, სიჯანსაღეს და სოციალიზაციას.

სოციალური თერაპიის სახლი ემსახურება 55 გონებრივი შეფერხების მქონე ადამიანს 15 წლის ასაკის ზემოთ.

გამოფენა - გაყიდვაზე დამთვარიელებელს საშუალება ჰქონდათ ეხილა და შეეძინა სურნელოვანი და ნატურალური სანთლები, მეორადი ქალაქებისგან დამზადებული ხელნაკეთი სხვადასხვა სახის რეგულები, ჟურნალები, კონვერტები, ბლოკნოტები, ჰერბარიუმით განყოფილი მისალოცები, სასაჩუქრე, სამახსოვრო ყუთები, გობელენი და თექისგან დამზადებული პროდუქცია, ხის სხვადასხვა სახის საყოფაცხოვრე-

ბო ნივთები - ბოსტნეულის საჭრელი დაფა, სამზარეულოს ატრიბუტიკა, საბავშვო ასანყოფი სათამაშოები, ხისგან დამზადებული უნიკალური დიზაინის მაგიდის ლამფები და სხვა უამრავი სასაჩუქრე თუ ყოველდღიური გამოყენების ნივთები. ერთი სიტყვით, აქ წარმოდგენილი იყო ის მაღალხარისხოვანი პროდუქცია, რომელსაც ისინი დიდი სიამოვნებით აკეთებენ და მასში აქსოვენ თავიანთ შესაძლებლობებს.

**ნატალია ჩირიკაშვილი, სოციალური თერაპიის სახლის მენეჯერი** — როგორც საზოგადოებისთვის არის ცნობილი სოციალური თერაპიის სახლის მიზანია გონებრივ განვითარებაში შეფერხების მქონე ადამიანების შრომითი რეაბილიტაცია და სოციალური ინტეგრაცია. სოციალური თერაპიის სახლმა თავის საქმიანობა დაიწყო 1990 წლიდან. მოგეხსენება, ეს ის პერიოდი, როდესაც ჯერ კიდევ კომუნისტური წყობილება იყო და არავის არ სურდა ამ საკითხის არა მარტო მოსმენა, არამედ გაგონებაც კი. მაგრამ ენთუზიაზმმა და ამ ადამიანებისადმი დიდმა სიყვარულმა მაინც თავისი გააკეთა. თავიდან ორი საამქროს — საქსოვი და სადურგლო საამქროს ამუშავება შეეძელით, სადაც მხოლოდ 5 ბენეფიციარი იყო დასაქმებული. შემდეგ კი ამას მიემატა



სანთლის ნაკეთობათა და ქალღის მეორადი ნაწარმის საამქროები, სადაც დროთა განმავლობაში 55 ბენეფიციარი გაერთიანდა. გვაქვს სოციალური თერაპიის სახელოსნო, რომელიც ამ შენობაში (ძმები უბილავების ქ.8) მდებარეობს. ასეთივე მეორე სახელოსნო ფუნქციონირებს თბილისის ივ. ჯავახიშვილის სახ. სახ-



ელმწიფო უნივერსიტეტში. ეს ადამიანები არიან ჩვენი არა მარტო ბენეფიციარები, არამედ თანამშრომლებიც, სოციალური თერაპიის სახლის მუშაკები, რომლებთანაც ერთად ვშრომობთ, ვამზადებთ სხვადასხვა სახის პროდუქციას, რომლებიც აქ მრავლადაა წარმოდგენილი. მათთან ერთად დავდივართ ექსკურსიებზე, ვანყობთ მხატვრულ ღონისძიებებს, თეატრალურ დადგმებს, გამოფენებს, კონცერტებს და ა.შ. ვცდილობთ მათში აღმოვაჩინოთ გარკვეული უნარები და შემდეგ, ამ უნარებზე დაყრდნობით განვაავითაროთ მათი ძლიერი მხარეები. ვცდილობთ, რაც მთავარია, ბედნიერად იგრძნონ თავი, რომ ისინი იყვნენ საზოგადოებრივი ცხოვრების თანამონაწილენი, რაც, ვფიქრობ მშვენივრად გამოსდით. მოდიან, როგორც სამსახურში



სიტყვით ისინი, ვინც თავიდან იყვნენ ამ ორგანიზაციაში და ვინც პირველი ნაბიჯები გადადგა ამ მიმართულებით. რომ არ ყოფილიყო მათი სურვილი და დიდი მონდომება, ვფიქრობ ეს ორგანიზაცია არ იარსებებდა.

**ბელა გაფრინდაშვილი, სოციალური თერაპიის სახლის ბენეფიციარი** — საქსოვ სახელოსნოში ვმუშაობ ქ-ნ ნინო მამულაშვილის ხელმძღვანელობით. 11 წელია აქ ვშრომობ და ძალიან ბედნიერი ვარ, რომ ჩემს ამხანაგებთან ერთად საქმეს ვაკეთებ. წამობრძანდით, ნახეთ ჩვენი ნამუშევარიო და რამოდენიმე მათგანზე მიმითითა. შემდეგ კისერზე ჩამოკიდებული თექის ლამაზი საფულე მაჩვენა, ესეც ჩემი გაკეთებული არისო,

დასძინა. მრავალი სტუმარი ეწვია გამოფენა გაყიდვას. უცხოელი სტუმრებიც იყვნენ და სახის გამომეტყველებაზე ეტყობოდათ, რომ მოსწონდათ მათი ნამუშევრები. ჩვენც სიამოვნება და, სიმართლე გითხრათ, სიამაყის გრძნობაც გამოგვყვა თან იმის გამო, რომ მიუხედავად დიდი სიძნელებისა, მიუხედავად მავანთა და მავანთა გაუტყეხელი გულცივობისა, საქართველოში არიან „ჯიუტი“ ადამიანები, რომლებსაც დიდი საქმეების გაკეთება შეუძლიათ.



## ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში

ბაბრძელება ღასაწყისი №4, 2009წ-№5(15) 2010წ

თეიმურაზ მიქიაშვილი

### დატვირთვის რეგულირების ხერხები

ფიზიკური დატვირთვის ზუსტი რეგულირების საშუალებას იძლევა სხვადასხვა ვარჯიშებისა და მათი ჩატარების ხერხების მრავალფეროვანი გამოყენება.

დატვირთვის რეგულირება შესაძლებელია შემდეგი მეთოდური ხერხებით:

1. საწყისი მდგომარეობის ცვლით;
2. სიმძიმეების გამოყენებით;
3. გამეორებითი დრეკადი მოძრაობების გამოყენებით;

4. ტანის ცალკეული ნაწილების მოძრაობის ინერციის გამოყენებით;
5. გარეშე საყრდენზე ან საკუთარი ტანის ცალკეულ ნაწილებზე ჩავლების გამოყენებით;
6. პარტნიორის წინააღმდეგობის ან დახმარების გამოყენებით;
7. გარეშე წინააღმდეგობის გამოყენებით;
8. ვარჯიშის გამეორებით;
9. ვარჯიშის ცვლით;
10. თანმხლები მუსიკალური ნაწარმოების ტემპით, შინაარსით და ხასიათით.

**1. სანყისი მდგომარეობის ცვლა.** სანყისი მდგომარეობის შეცვლამ შეიძლება გამოიწვიოს ვარჯიშის გაიოლება, ან გაძნელება: მაგალითად, ფეხშლით დგომში დონინჯიდან უკუზნექი უფრო იოლად სრულდება, ვირე იმავ დგომში — ზემკლავით იგივე მოძრაობა, რადგანაც ტანის ცალკეული ნაწილების მოშორება ან დაახლოება სიმძიმის საერთო ცენტრთან შესაბამისად ადიდებს ან ამცირებს სიმძიმის საერთო ცენტრის მოძრაობის ამპლიტუდას. იგივე ვრცელდება ტანის ცალკეული ნაწილის სიმძიმის ცენტრებზედაც. ტანის ცალკეული ნაწილის სიმძიმის ცენტრის მოშორება ან დაახლოება სახსართან, შესაბამისად ინვევს მოძრაობის ამპლიტუდის გაზრდას ან შემცირებას. ზოგ შემთხვევაში, სანყისი მდგომარეობისაგან დამოკიდებულებით იცვლება ცალკეულ კუნთთა ჯგუფებზე დატვირთვის განაწილება; მაგალითად, ჩოგბჯენიდან და ნოლბჯენიდან მკლავების მოხრა.

**2. სიმძიმეების გამოყენება.** კუნთური დაძაბულობის, მისი შეკუმშვის ინტენსიურობის, დაჭიმულობისა და სახსრებში მოძრაობითობის გაზრდის მიზნით მოსამზადებელ ნაწილში გამოიყენება ნაირი ფორმისა და სიმძიმის მქონე სხვადასხვა საგნები — ტანვარჯიშული ჯოხები, ორბირთვები, გურზები, ლატინები, ტანვარჯიშული კიბე, ტანვარჯიშული სკამი, გირები, ტენილი ბურთები და სხვ.

მხრის სახსარში მოძრაობის გაზრდის მიზნით ორბირთვებით ხელში წიმკლავიდან უარამდე შესრულებული განმკლავი უფრო მეტ ეფექტს მოგვცემს, ვიდრე დაუმძიმებლად შესრულებული იგივე მოძრაობა. ასევე, ქვედა კიდურების ძალის განვითარების მიზნით დამძიმებით შესრულებული ბუქნი მომდევნო ადგომით მეტ ეფექტს იძლევა, ვიდრე დაუმძიმებლად.

დატვირთვის რეგულირების მიზნით, გარდა საგნებისა, გამოიყენება საკუთარი ტანის ან მისი ცალკეული ნაწილების წონა; მაგალითად, ზედა კიდურების ძალის განვითარებისათვის ნოლბჯენში მკლავების მოხრა და გაშლა უფრო ეფექტურია, ვიდრე დგომში შესრულებული იგივე მოძრაობა. მუცლის პრესის კუნთების დაჭიმულობისათვის ფეხშლით დგომში წინმკლავიდან მკლავების განზე გაქნევით შესრულებული უკუზნექი უფრო მეტად ეფექტურია, ვიდრე მკლავების გაუქნევლად შესრულებული უკუზნექი, რაც იმით აიხსნება, რომ პირველ შემთხვევაში გამოყენებული იქნა დამატებითი „დამძიმება“ — მკლავების ქნევები. „დამძიმების“ მიზნით ზოგ შემთხვევაში შეიძლება გამოყენებული იქნეს თანამოვარჯიში.

**3. გამეორებითი დრეკადი მოძრაობების გამოყენება.** გამეორებითი დრეკადი მოძრაობები, მაგალითად, დრეკადი განზნექი ზრდის დაჭიმულობის ინტენსიურობას.

**4. ტანის ცალკეული ნაწილების მოძრაობის ინერციის გამოყენება.** ტანის ცალკეული ნაწილების მოძრაობის ინერციის გამოყენებით მიიღწევა სახსრებში მოძრაობის ამპლიტუდის გაზრდა; მაგალითად, მკლავების წინ აქნევით ზემკლავი უარამდე, ფეხის განზე აქნევა და სხვ.

**5. გარეშე საყრდენზე ან საკუთარი ტანის ცალკეულ ნაწილებზე ხელის ჩავლების გამოყენებით.** გარეშე საყრდენზე ან საკუთარი ტანის ცალკეულ ნაწილებზე ხელის ჩავლების გამოყენებით შეიძლება დაჭიმულობისა და კუნთური დაძაბულობის ინტენსიურობის ცვლა; მაგალითად, ტანვარჯიშული კედლისკენ ზურგით დგომიდან მუხლის სიმაღლეზე მანაზე (ტანვარჯიშული კედლის ძელიკი) ტაციით წინზნექი; ბუქნბჯენიდან ადგომი, წინზნექი ხელების წვივებზე ჩავლებით. წვივებზე ტაციით ჯდომლუნზეშვერიდან ფეხების გამართვისას, ხელებით წინააღმდეგობის განევა და სხვ.

**6. თანამოვარჯიშის წინააღმდეგობის ან დახმარების გამოყენება.** ამ ხერხის გამოყენებით ვალწევთ კუნთური დაჭიმულობისა და დაძაბულობის ინტენსიურობის რეგულირებას.

ა. დაჭიმულობის ინტენსიურობის ზრდის მაგალითი: ერთი მოვარჯიშის მიერ ხელების თანამოვარჯიშის მხრებზე დაბჯენით — აქტიური დახმარების განევა.

ბ. კუნთური დაძაბულობის ინტენსიურობის ზრდის მაგალითი: ერთი მოვარჯიშის მიერ წინზნექისა და ზემართის შესრულების დროს თანამოვარჯიშის მიერ წინააღმდეგობის განევა.

**7. გარეშე წინააღმდეგობის გამოყენება.** კარგად შესწავლილი ბჯენითი ხტომები შეიძლება ჩართული იქნეს მოსამზადებელ ნაწილში, როგორც საერთო-განმავითარებელი ვარჯიში. ხტომით გადასალახავი წინააღმდეგობის — იარალის (ხარისხა, ტაიჭი, მაგიდა) სიმაღლისა და სიგრძის ზრდა ინვევს დატვირთვის ზრდას. იგივე შედეგს ვღებულობთ აკრობატული ხტომების (მაგალითად, ნახტომით წინკოტრიალი) წინააღმდეგობების გადალახვისას.

**8. ვარჯიშის გამეორებათა რიცხვის ცვლა.** გასაგებია, თუ რა კავშირშია ფიზიოლოგიური დატვირთვის სიდიდე ვარჯიშის გამეორებათა რიცხვთან. ვარჯიშის გამეორებათა რიცხვის ზუსტი დადგენა ძნელია, რადგან მომეცადინეთა ორგანიზმის მდგომარეობის წინასწარ განსაზღვრა ზუსტად შეუძლებელია. მომეცადინეთა ორგანიზმის მდგომარეობის





მარეობის შესაბამისად მეცადინეობის პროცესში ყოველთვის შეიძლება შეცვლილი იქნეს ვარჯიშის გამეორებათა რიცხვი. დატვირთვის გაზრდის მიზნით ვარჯიშთა დიდი რაოდენობით გამეორებას უნდა მოვერიდოთ, რადგან მან შეიძლება გამოიწვიოს დაღლა და მათი ინტერესის დაქვეითება.

**9. ვარჯიშის შესრულების ტემპის ცვლა.** დროის ერთსა და იგივე მონაკვეთში გამეორებათა სხვადასხვა რიცხვით შესრულებული ერთი და იგივე ვარჯიში იწვევს ენერჯის ხარჯვის სხვაობას. სწრაფ ტემპში შესრულებული ვარჯიში უფრო მეტ დატვირთვას იძლევა, ვიდრე იგივე ვარჯიში შესრულებული



ბული ნელ ტემპში. სხვადასხვა ტემპში შესრულებული ერთი და იგივე ვარჯიში ცვლის კუნთური დაძაბულობისა და დაჭიმულობის ინტენსიურობას.

10. საერთო გამაჯანსაღებელ ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენის დროს მხედველობაში უნდა იქნეს მიღებული აგრეთვე თანხლები მუსიკალური ნაწარმოების ტემპი, შინაარსი და ხასიათი, რადგანაც მუსიკალური ნაწარმოების შინაარსი, ტემპი

და ხასიათი რამდენადმე განაპირობებს კუნთურ დაძაბულობას. ამავე დროს მუსიკალური თანხლება აძლიერებს ემოციურ განწყობას და ზრდის დაძაბულობას.

*ბაბრძელა შებლაძე ნომერში*

## ფეხბურთის კვირეული

### მიხეილ მიქიაშვილი



უეფას და ევროპის სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის ეგიდით ევროპის ყველა ქვეყანაში, მათ შორის საქართველოში ჩატარდა რიგით X ფეხბურთის კვირეული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს შორის.

ფეხბურთის კვირეული ჩატარდა ამა წლის 7 მაისს საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის ფეხბურთის დარბაზში. კვირეულში მონაწილეობა მიიღო თბილისის 200-ე და, 198-ე საჯარო სკოლების, გურჯაანისა და ბოდბის სკოლა ინტერნატების 52-მა აღსაზრდელმა.

წლებანდელი კვირეულის გამარჯვებულები გახდნენ თბილისის 198-ე სკოლის მოსწავლეები მაღალ ასაკობრივ ჯგუფში, ხოლო თბილისის 200-ე საჯარო სკოლის მოთამაშეები დაბალ ასაკობრივ ჯგუფში. ასევე გამარჯვებული გამოვლინდა გოგონათა

გუნდებს შორის, სადაც პირველობა არავის დაუთმო ქ. თბილისის 200-ე საჯარო სკოლამ. ღონისძიების დამთავრების შემდეგ გამარჯვებულები დააჯილდოვა ცნობილმა ქართველმა ფეხბურთელმა არჩილ არველაძემ.

ღონისძიების მხარდამჭერები იყვნენ: საქართველოს ფეხბურთის ფედერაცია, საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის სტუდენტური თვითმართველობა, ფეხბურთის კვირეულში მონაწილეთა კვება უზრუნველყო კომპანია „ლორმუცელა“-მ (მის: მაჩაბლის 2, ტელ: 899-93-97-97), აგრეთვე ღონისძიების სპონსორები იყვნენ „ნესტლე“, „იბერია რეფრეშმენტი“-„პეპსი კოლა“, „ყაზბეგი“, „ტკბილი სამყარო“, „გეოფუდ დისტრიბუშენ ჯორჯია“.



**კლასიკოსი**

გამოჩენილ მეცნიერს, მწერალს, კომპოზიტორს ან მხატვარს, რომელიც საყოველთაო აღიარებას დაიმსახურებს, კლასიკოსს უწოდებენ.

საინტერესო ისტორია აქვს ამ სიტყვას.

ძველ რომში საზოგადოება ქონების მიხედვით ხუთ კლასად იყო დაყოფილი.

იმის მიხედვით, თუ რომელ კლასს ეკუთვნოდა ადამიანი, ისაზღვრებოდა მისი ადგილი საზოგადოებაში. ის მოქალაქეები, რომლებიც პირველ კლასში შედიოდნენ, განსაკუთრებულ პრივილეგიურ მდგომარეობაში იყვნენ — ფაქტიურად ისინი წყვეტდნენ ყოველგვარ სახელმწიფოებრივ საქმეს. ამ უმაღლეს კლასში შემავალთათვის დამკვიდრდა განსაკუთრებული სახელი “კლასიკოსი”.

შემდგომ, როდესაც ძველი ბერძენი ფილოსოფოსები ჰომეროსისა და სხვა ძველ მწერალთა ტექსტებს სწავლობდნენ, მწერალთა სიები იმავე სახით შეადგინეს, როგორც რომში ადგენდნენ მოქალაქეთა სიებს: ყველაზე სახელოვანი და გამოჩენილი მწერლები პირველ კლასში — “კლასიკოსებში” — იყვნენ შეყვანილი.

ასე დამკვიდრდა ჯერ ბერძნულში, შემდეგ კი სხვა ენებში სიტყვა “კლასიკოსი”.

**მდომის მარცვალი**

ერთხელ ბუდას ხანში შესული ქალი შეხვდა. ის მწარედ ტიროდა თავის მძიმე ცხოვრების გამო და ბუდას სთხოვა დახმარება. ბუდა შეპირდა დახმარებას იმ პირობით, თუ კი მას მოუტანდა მდომის მარცვალს იმ სახლიდან, სადაც ადამიანურ სიმწარეს არ იცნობდნენ. მისი სიტყვებით გამხნეებულმა ქალმა დაიწყო იმ სახლის ძებნა, სადაც სულ ბედნიერება და სიხარული სუფევდა, ხოლო ბუდამ განაგრძო თავის გზა.

რამდენიმე ხნის შემდეგ ისევ შეხვდნენ ერთმანეთს. ქალი მდინარეში ავლებდა სარეცხს და თან მხიარულად მღეროდა. ბუდა მასთან მივიდა და შეეკითხა — ნახა მან თუ არა სახლი, სადაც სულ ბედნიერი და უშფოთველი ცხოვრება იყო, რაზედაც ქალმა უპასუხა — ჯერჯერობით ვერ ვნახეო და დაამატა, რომ მოგვიანებით ისევ დაიწყებდა ასეთი სახლის ძებნას, მაგრამ ახლა ყველაზე მნიშვნელოვანი და აუცილებელია დაეხმაროს იმ ადამიანებს სარეცხის რეცხვაში, რომელთა ჭირვარაში მის გაჭირვებაზე მძიმეა.

**თავანდობი პატრონის გადარჩენისათვის**

როდესაც იგრძნო, რომ სახლის პატრონების ყველა ცდა უშედეგოდ დამთავრდა, ძალი ჩაება ბრძოლაში თავის პატარა პატრონის სიცოცხლის გადასარჩენად. საკუთარი სიცოცხლის ფასად მან შეძლო მოზარდის დახსნა მაღალი ძაბვის კაბელის ტყვეობიდან.

*მოზაიკა*

ეს მოხდა არგენტინაში, მენდესის პროვინციის პატარა ქალაქ ჩიმბასში. დამ სთხოვა 16 წლის ნიკოლასს უკანა ეზოში თოკზე გაფენილი სარეცხის ჩამოხსნა. ერთი პირსახოცი შემოხვეოდა მავთულს და ამის გამო მან ვერ შეძლო სარეცხის ჩამოხსნა.

ნიკოლასმა გაიხადა ფეხსაცმელი, ამოინია შარვლის ტოტები და გამოვიდა ქუჩაში. როდესაც ხელი მოჰკიდა “თოკს”, რომლის მაგივრადც გამოყენებული იყო მეტალის მავთული, მას დაარტყა მაღალი ძაბვის დენმა. ქარს მოუგლეჯია ელექტროგადაცემის მავთული და დაეცა “თოკს”, რომელიც “ჩაერთო” მაღალი ძაბვის ქსელში.

მოზარდის ბიძა ვალტერ რომერო, სახლიდან გამოვარდა ნიკოლასის ყვირილზე. — “როდესაც დავინახე გაშეშებული ნიკოლასი და ორივე ხელით უჭირავს მავთული, მაშინვე მივხვდი საქმის ვითარებას. ვეცადე პირსახოცისათვის ჩამეველი ხელი, მაგრამ დენის ძლიერი დარტყმა მივიღე. შემდეგ, სასონარკვეთილმა, მოვძებნე ფიცარი და დავინყე სარეცხიან მავთულზე დარტყმა და ამით ვცდილობდი ნიკოლასის მავთულიდან მოშორებას, მაგრამ არ გამომივიდა”- იგონებს რომერო.

ოჯახში ჰყავდათ ლაბრადორის ჯიშის ორი ძაღლი — ბიანკა და არონი. რომეროს ყვირილზე ორივე გამოვარდნენ ეზოში და მაშინვე განსაზღვრეს, ვის უჭირდა. ორივე გაშმაგებით ურტყამდნენ წრეს ნიკოლასის ირგვლივ და ხმამაღლა ყეფდნენ, ორივემ კბილებით ჩაავლეს ნიკოლასის ტანსაცმელს მაგრამ დენის ძლიერი დარტყმის შემდეგ უკან დაიხიეს.

ვალტერ რომერო გაშმაგებით ცდილობდა როგორმე გადაერჩინა ძმისშვილი, მაგრამ არაფერი გამოსდიოდა. უეცრად ბიანკა ახტა მაღლა და კბილებით ჩამოეკიდა ნიკოლასის ტანსაცმელს. “არ ვიცი ამან რატომ მოიტანა წარმატება, მაგრამ ჩემმა ძმისშვილმა ხელები გაუშვა მავთულს და ძირს დაენარცხა”, — თქვა რომერომ. დენის ძლიერი დარტყმისაგან ბიანკა ადგილზე გარდაიცვალა. მეორე ძაღლმაც მიიღო ძლიერი ტრავმა, მაგრამ ცოცხალი გადარჩა. ყველა დარწმუნებულია იმაში, რომ ბიანკას თავგანწირვა რომ არა, ნიკოლასი აუცილებლად დაიღუპებოდა. მოზარდი უგონო მდგომარეობაში მიიყვანეს საავადმყოფოში. მას გააჩნდა ტრავმები კისრის, მოცლის და ილიების არეში. ძლიერად ჰქონდა დამწვარი ხელები. საბედნიეროდ ტვინი არ დაზიანდა. ის მალე გამოენერა საავადმყოფოდან და კარგად გრძნობს თავს — გვატყობინებს Diario de Cuyaro.





მიმდინარე წლის 9 ივლისს ჩვენს დედაქალაქში გაიმართება პირველი სილაგაზის კონკურსი „მის ევროკა“ და „მის მსოფლიო“ სენადაქვეითებულ გობონათა შორის, სადაც მონაწილეობას მიიღებს მსოფლიოს 36 ქვეყნის 36 მზეთუნახავი. კონკურსის ფარგლებში თბილისში ჩატარდება მოღების ჩვენება, ხოლო ბიზნუს შორეში თბილისსა და ბათუმში.