

ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი "შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის"

13

1713
2010

№ 7 (17), ივლისი 2010



14 ივნისს აღინიშნა საქართველოში
შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა
უფლებების დაცვის დღე

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

სარქაშტო საბჭო
თეიმურაზ მიქიაშვილი კარლო მუშკუდიანი
მთავარი რედაქტორი
თეიმურაზ მიქიაშვილი ტელ 893335887
გამომცემელი რედაქტორი:
კარლო მუშკუდიანი ტელ.: 897203960
ლიზაონერო
გიორგი ჯვარშიშვილი
გამომცემელი:
კავშირი „იმედი პლიუსი“
საკონტაქტო ინფორმაცია

ქურნალი „იმედი+“
ს.ჩიქოვანის ქ.14
ტელ.: + 995(32) 365627
ელ ფოსტა:
pr_imediplus@yahoo.com
ქურნალი რეგისტრირებულია
საქართველოს იუსტიციის
სამინისტროში
რეგისტრაციის ნომერი:
01343/12/0726

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დაცვის დღე საქართველოში	2
მეორე გამოფენა - ფორუმი.....	3
ჯანმრთელობის, დაავადების, ორგანიზმის "მესამე მდგომარეობის" და ინვალიდობის ცნებების სოციალური მნიშვნელობა	6
მშობლები	9
მიზანი — პაროლიმპიურ თამაშებში გამარჯვება.....	11
ცირა ვეფხვაძის პოეზია.....	14
ფსიქოთერაპევტის დარიგება	19
უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში სიცოცხლისათვის	21
რეკომენდაციას იძლევიან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ახალგაზრდები	25
გენიოსი ინვალიდის ეტლით.....	27
ყრუთა საერთაშორისო სპორტული მოძრაობა (CISS)	29
გილიოტინას ისტორია	31
მოზაიკა	32

ქურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანის პირველ გვერდზე: გამოფენა – ფორუმის კონკურსის — “წლის ინტერესთა დამცველის” ნომინაციაში გამარჯვებული ირინა ინასარიძე
ფოტო: ბესო დარჩიასი
გარეკანის ბოლო გვერდზე — გამოფენა-ფორუმში წარმოდგენილი ნამუშევრები



იბეჭდება ფონდი ღია საზოგადოება-საქართველოს მხარდაჭერით

ქურნალი გამოდის 2009 წლის იანვრიდან

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



შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დახვის დღე საქართველოში



როგორც შარშან, ისე წელსაც გარკვეული ღონისძიებებით აღინიშნა 14 ივნისი, საქართველოში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების დაცვის დღე. მხოლოდ განსხვავება ის იყო, რომ ამ დღისადმი მიძღვნილი ღონისძიებები დაიწყო ერთი დღით ადრე.

კვირას, 13 ივნისს, ეთნოგრაფიული მუზეუმის ტერიტორიაზე საქართველოში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების დაცვის დღესთან დაკავშირებით, გაიმართა საზოგადოებრივი სახელოვნებო აქცია "ადამიანი მარტო არ არის", რომლის მიზანიც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების, მათ შორის, ახალგაზრდობის შემოქმედებითი პოტენციალის პოპულარიზაცია, კულტურულ პროცესებში ჩართულობის ხელშეწყობა და საზოგადოებრივი ცნობიერების ამაღლება გახლდათ.

აქციის ფარგლებში მოეწყო ფოტო და ფერწერული ნამუშევრების გამოფენა. ცნობილმა მხატვრებმა და ფოტოგრაფებმა მსურველებისთვის გამართეს მასტერკლასები. მოეწყო დოკუმენტური ფილმის "ადამიანი მარტო არ არის" პრეზენტაცია, მოდის ჩვენება, მსმენელის წინაშე თავიანთი შემოქმედებით წარდგნენ ცნობილი პოეტები, მოეწყო დისკუსიები და გაიმართა ელექტრონული აუდიო-ვიდეო წარმოდგენა.



მხატვარი გიგა არველაძე. — იცით რა? სულ იმას ლაპარაკობენ, რომ რაც შეიძლება მალე მოხდეს ინვალიდთა ინტეგრაცია საზოგადოებაში და ამისათვის უამრავი პროგრამა შეადგინეს. მე კი ვფიქრობ, რომ საზოგადოებას სჭირდება ისეთი პროგრამა, რომელიც დაეხმარება მას ინვალიდებთან ინტეგრაციაში. ინვალიდები არ არიან განსხვავებული ადამიანები. ადამიანი გონებითა და სულით უფრო იზომება, ვიდრე ფიზიკური შესაძლებლობებით. ზოგიერთი თუ თავისუფლად ადის კიბეზე და მე ვერ ავდივარ, ეს იმას როდი ნიშნავს, რომ ის ჩემზე ძლიერია საერთოდ.

დღევანდელ დღეს, თუ კი ვინმე არსებობს ხელოვანი ადამიანი ჩვენს ქვეყანაში, ყველა აქ არის და ერთად აღვნიშნავთ საქართველოში ინვალიდთა დაცვის დღეს. გარდა აქციის პროგრამით გათვალისწინებული მიზნებისა, დღევანდელ დღეს გააჩნია

კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი დატვირთვა. დღეს არის ჩვენი საერთო მეგობრის, მამია ავალიანის დაბადების დღე. დღეს კი მას უჭირს, ავადმყოფობს და გვსურს, რომ მამიას რალაცნაირად გვერდში დავუდგეთ. ამიტომ დღეს ჩვენ ვატარებთ საქველმოქმედო აქციას. ვინც აქ ვართ მოსულები, მოსულები ვართ სუფთა ენთუზიაზმით და სოლიდარობას ვუცხადებთ ჩვენს მეგობარს. ვფიქრობთ, რომ კარგი დღე გამოგვივა, იმიტომ, რომ კარგ საქმეს ვაკეთებთ.

მხატვარი მამუკა ჯაფარიძე — დღევანდელი დღის მნიშვნელობაზე არ ვილაპარაკებ. აქ მოსული ცნობილი ადამიანების მონაწილეობაც კარგად მეტყველებს მის მნიშვნელობაზე. მე ხაზს გავესვამ მხოლოდ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების ნიჭიერებას, შრომისუნარიანობას და ბრძოლისუნარიანობას. მე მყავს ძალიან ახლო მეგობრები, როგორც გიგა არველაძე, მამია ავალიანი და მრავალი სხვანი არიან, რომლებიც საკმაოდ წარმატებით ართმევენ თავს დღევანდელი დამახასიათებელ პრობლემებს. მაგრამ, არის მეორე მხარეც, რომელიც ჩავვაფიქრებს მრავალი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანის დუხჭირ ცხოვრებაზე, მათი სწავლის, პროფესიის შეძენის, შრომითი მოწყობის, ნიჭის და ტალანტის გამოვლენის შესაძლებლობის არარსებობაზე. ამიტომ ჩვენ ყველაფერი უნდა ვიღონოთ, რომ რაც შეიძლება მეტი ადამიანი ჩაერთოს მათი დახმარების საქმეში.

ღონისძიებაში მონაწილეობდნენ მხატვრები: ყარამან ქუთათელაძე, ნიკოლოზ ცეცხლაძე, ვახტანგ ბუღაძე, ოლეგ ტიმჩენკო, მამუკა ჯაფარიძე, გიგა არველაძე, მამია ავალიანი, კოკა ცხვედიანი; პოეტები: ალექო დარჩიაშვილი, დავით მალრაძე, კოტე ყუბანიშვილი, მერაბ ხვიჩია. ფოტო ხელოვნების ოსტატები: იური მერითოვი, გურამ ნიბახაშვილი, შალვა ხუნდაძე. აუდიო-ვიდეო ხელოვანნი – დიმა დადიანი, დათო მარგიანი, ვატო წერეთელი, გიორგი ჟორჟოლიანი (ჟორჟიკა), გიორგი სუმბაძე, მუსიკალური ჯგუფი „Cosmo nomadic orchestra“.

აქციის ორგანიზატორები იყვნენ: კოალიცია "დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის", და ქ. თბილისის მერია.

მეოხე გამოფენა - ფოხუმი

14 ივნისი, 2010 წელი.
შერატონ მატახი პალასი.

2010 წლის 14 ივნისს, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების დაცვის დღეს, თბილისში გაიმართა ფორუმი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან დაკავშირებულ თემაზე.

ლონისძიება დაიწყო ფოტო მასალების გამოფენითა და სოციალური კლიპების, სტატიების, დოკუმენტური ფილმების, ტელე - რეპორტაჟების, პროექტებისა და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ინტერესების დაცვაზე მიმართული აქტივობების პრეზენტაციებით.

მოენყო "მრგვალი მაგიდის" ფორმატის დისკუსიები საქართველოს პარლამენტის, ჯანდაცვის, შრომისა და სოციალური საკითხების სამინისტროს, განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს, თბილისის მერიისა და სხვა სამთავრობო სტრუქტურების წარმომადგენლების მონაწილეობით შემდეგ თემებზე:

- ** ჯანდაცვა, დასაქმება და სოციალური დაცვა;
- ** განათლება: ხელმისაწვდომობა და ხარისხი;
- ** ხელმისაწვდომი (ინკლუზიური გარემო) ინფრასტრუქტურა;

** შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების თვითრეალიზაცია.

ლონისძიება დასრულდა საუკეთესო ნამუშევართა ავტორებისა და წლის ინტერესთა დამცველის საზეიმო დაჯილდოების ცერემონილით.

გამოფენა-ფორუმში მონაწილეობდა ფონდი "ღია საზოგადოება-საქართველოც", რომლის საქმიანობის ერთ-ერთი პრიორიტეტული მიმართულებაა, ხელი შეუწყოს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების სრულფასოვან ცხოვრებას საზოგადოებაში, მათ აქტიურ თანამონაწილეობას საზოგადოებრივ საქმიანობებში, სადაც მათი უფლებები სათანადოდ იქნება დაცული. ფონდი თავის საქმიანობებით ხელს უწყობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალურ ინტეგრაციას და მიიჩნევს, რომ ამ პირებს სრული უფლება აქვთ მიიღონ სათანადო მომსახურება და განათლება ისე, რომ არ შეილახოს მათი, როგორც სრულფასოვანი მოქალაქეების უფლებები. ამგვარი მომსახურება მხოლოდ საზოგადოების თანადგომით და თემში ჩართულობის გზითაა შესაძლებელი. ფონდი ფინანსურ

და ტექნიკურ მხარდაჭერას უწევს სფეროში მომუშავე არასამთავრობო ორგანიზაციებს, რომლებიც ახორციელებენ თემზე დაფუძნებულ პროგრამებს, აწარმოებენ ადვოკატირებას შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა სოციალური ინკლუზიისათვის, ემსახურებიან საზოგადოების ინფორმირებულობის მიზანს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებებისა და მდგომარეობის შესახებ და რაც მთავარია "ფონდი ღია საზოგადოება საქართველოს" ფინანსური მხარდაჭერით გამოდის ქვეყანაში ერთადერთი საინფორმაციო საგანმანათლებლო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის "იმედი+", რომელმაც ყველა კატეგორიის მკითხველთა მონონება დაიმსახურა. სულ მალე ფუნქციონირებას დაიწყებს ამავე ჟურნალის ვებგვერდი, რომელიც ასევე "ფონდი ღია საზოგადოება საქართველოს" მიერაა დაფინანსებული.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანთა უფლებების დაცვის დღის აღნიშვნა მოხდა ამერიკის საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს მიერ დაფინანსებული პროექტის ფარგლებში "თანაბარი შესაძლებლობების განვითარების ხელშეწყობა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისათვის", რომელსაც ახორციელებს ორგანიზაცია "გადავარჩინოთ ბავშვები" ორ პარტნიორ ორგანიზაციასთან - კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის და "პირველი ნაბიჯი საქართველოსთან" ერთად.

გამოფენამ მონაწილეებს მისცა ინფორმაციის გავრცელების დაიმაქტივობების წარმოჩენის საშუალება, რომლებიც მათ განახორციელეს შეზღუდულ შესაძლებლობასთან დაკავშირებულ თემებზე. ასევე მიეცათ, თვით შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანთა მიერ ან მათთვის შექმნილი პროდუქტების წარმოჩენის საშუალება, როგორცაა: ფოტოები, ვიდეო მასალა, პროექტის აქტივობები, საზოგადოების ინფორმირების მიზნით გადადგ-

მული ნაბიჯები, ლექსები თუ სხვა ლიტერატურული ნაწარმოებები, ტელე-რეპორტაჟები, ინტერესების დაცვის (ადვოკატირების) აქტივობები, სახელმძღვანელოები, სხვა რესურსები და ნივთები, ტექნიკური მოწყობილობები შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებისათვის.

მნიშვნელოვანი იყო



აგრეთვე ის, რომ ზემოთ ჩამოთვლილ ექსპონატებთან ერთად გამოტანილი იყო თბილისში მოქმედი სანარმოს მიერ გამოშვებული საინვალიდო ეტლები, რომელიც თავის ხარისხით არ ჩამოუვარდება (აღემატება კიდეც) სხვა ქვეყნებში წარმოებულ ანალოგიურ ტექნიკას. ვუსურვოთ წარმატებები ამ ახლად დაარსებულ სანარმოს და იმედია საინვალიდო ეტლებთან ერთად გამოუშვებს სხვა მაღალხარისხოვან საინვალიდო დამხმარე საშუალებებს.

გამოფენაში მონაწილეობის მისაღებად მიწვეული იყვნენ შემდეგ ორგანიზაციებს: რეგისტრირებული ადგილობრივი და საერთაშორისო არასამთავრობო ორგანიზაციები, სათემო ორგანიზაციები, სამთავრობო სტრუქტურები, მათ შორის ადგილობრივი თვითმმართველობები, მასმედია. ბიზნეს-სექტორი, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანები, სხვა დაინტერესებული პირები.

ფორუმის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილი თემატური დისკუსიები იყო. დებატების ხანგრძლივობა არ აღემატებოდა 2 საათს. დისკუსიები გაიმართა შემდეგ თემებზე:

- * ჯანდაცვა და სოციალური დაცვა;
- * განათლება: ხელმისაწვდომობა და ხარისხი;
- * დასაქმება;
- * ხელმისაწვდომი ინკლუზიური საზოგადოებრივი და კერძო გარემოს შექმნა;

* შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანთა მიერ საკუთარი შესაძლებლობების თვითრეალიზება.

დისკუსიებს ფასილიტაცია გაუწია პროექტის გუნდმა (ორგანიზაცია “გადავარჩინოთ ბავშვები”, კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის, “პირველი ნაბიჯი”).

ზაზა სიხარულიძე – ღვთის შვილთა კავშირის პრეზიდენტი — სასიხარულოა ის ფაქტი, რომ ინვალიდთა მოძრაობაში ახალი ძალები მოდიან და ახალ-ახალი ნამუშევრებია წარმოდგენილი. კარგია, რომ უფრო მეტი ადამიანი იქნება ჩაბმული იმ საქმეში, რომელსაც ინვალიდთა ინტეგრაციის სფერო ჰქვია.

რაც შეეხება დღევანდელ დღეს, ის მნიშვნელოვანია რამოდენიმე ფაქტორის გამო. პირველ რიგში გამოირჩევა იმით, რომ 15 წლის წინ მიღებული იქნა კანონი ინვალიდთა სოციალური დაცვის შესახებ. მეორე იმით, რომ საქართველოს პრემიერ მინისტრთან არსებული სახელმწიფო საკოორდინაციო საბჭო, რომელიც გასული წლის 15 დეკემბერს შეიქმნა, როგორც იქნა დღეს იწყებს მუშაობას, დღეს ტარდება მისი პირველი სხდომა და იმედს ვიტოვებთ, რომ რეალური ნაბიჯები გადაიდგმება ამ მიმართულებით.

რატი იონათამიშვილი — კოალიციის “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის”

სათვის” მენეჯერი — მე ძალიან მოხარული ვარ, რომ გამოფენა-ფორუმი მეორედ იმართება და მიეცა ყოველწლიური ღონისძიების სტატუსი. რაც მთავარია ინტერესი, როგორც არასამთავრობო ორგანიზაციების მხრიდან, ასევე ზოგადად, საზოგადოების მხრიდან, არის ძალიან მაღალი. დღევანდელ ღონისძიებაზე წარმოდგენილია 43 საერთაშორისო სამთავრობო და არასამთავრობო ორგანიზაცია და საზოგადოებას საშუალება აქვს გაეცნოს თითოეული მათგანის საქმიანობას შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების უფლებების დაცვის კუთხით და გაიგოს რა იგეგმება სამომავლოდ ამ მიმართულებით. გარდა ამისა, ჩვენ ვცდილობთ შეიქმნას ურთიერთთანამშრომლობის რეალური პერსპექტივები, რომლის მოგვარების გარეშე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების კეთილდღეობის საკითხი გადაუნყვებელი დარჩება. ვფიქრობ, რომ დღევანდელი ღონისძიების შედეგი უახლოეს მომავალში გამოჩნდება.

გიორგი ლომიძე — საქართველოს ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის მინისტრის მოადგილე — მართლაც, დღეს მშვენიერი დღეა, როგორც ამინდის, ასევე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების უფლებების დაცვის კუთხით. დღეს აღვნიშნავთ საქართველოში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების უფლებების დაცვის დღეს. სახელმწიფო თუნებისმიერი მოქალაქე მოვალეა გვერდში დაუდგეს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს და აღმოფხვრას ის ბარიერები, რომელიც მათ წინაშე დგას. ერთხელ და სამუდამოდ უნდა აღმოიფხვრას ის სტიგმა, რაც საზოგადოებაში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების მიმართ არსებობს.

რაც შეეხება სახელმწიფოებრივ მიდგომებს მოგეხსენებათ, რომ ჩვენ ერთობლივად კოალიციასთან “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის”, ფონდ “გადავარჩინოთ ბავშვები” და სხვა დონორ ორგანიზაციებთან ერთად მოვამზადეთ სამთავრობო სამოქმედო გეგმა, რომელიც დამტკიცდა გასული წლის ბოლოს და ითვალისწინებს ჯანმრთელობის დაცვის, სოციალური უზრუნველყოფის, განათლების, სპორტის განვითარების მიმართულებებს. ერთი სიტყვით, ეს გახლავთ კომპლექსური დოკუმენტი და ვფიქრობთ, რომ ამ დოკუმენტში ასახული ღონისძიებების განხორციელებით ჩვენ ერთობლივად გადავჭრით იმ პრობლემებს, რაც დღევანდელობას ახასიათებს.

თამარ ტრაპაიძე — საერთაშორისო ფონდის “გადავარჩინოთ ბავშვები” პროექტის “თანაბარი შესაძლებლობების ხელშეწყობა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის” ასისტენტი — ფონდი “გადავარჩინოთ ბავშვები” დღევანდელი გამოფენა — ფორუმის ჩატარების ერთ-ერთი



ორგანიზატორია. ეს ღონისძიება ტარდება ჩვენი პროექტის ფარგლებში, რომელსაც ჰქვია "თანაბარი შესაძლებლობების ხელშეწყობა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის". მეორე წელია რაც ეს პროექტი ხორციელდება და ტრადიციად ქცეული გამოფენა-ფორუმიც ამ პროექტის ნაწილია. გარდა ამისა, არის მრავალი ღონისძიება, რომელსაც ჩვენი პროექტი ატარებს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების საკეთილდღეოდ. ამ ეტაპზე განსაკუთრებული აქცენტი გადატანილი გვაქვს ყრუ და სმენადაქვეითებული ბავშვების ხარისხიან სწავლებაზე.



რაც შეეხება დღევანდელ ღონისძიებას, ჩავთვალეთ, რომ შარშანდელი გამოფენა – ფორუმი ძალიან წარმატებული იყო და გადავწყვიტეთ, რომ ჩვენი წვლილიც შეგვეტანა დღევანდელი ღონისძიების ჩატარებაში, რაც გაზრდის მოსახლეობის ცნობიერებას საქართველოში ინვალიდთა უფლებების დაცვის მიმართულებით.

ვახუშტი მენაბდე — სახალხო დამცველის აპარატის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების დაცვის ცენტრის უფროსი — იმაზე ლაპარაკი თუ რა მნიშვნელობა გააჩნია დღევანდელ დღეს, შორს წაგვიყვანს. უკეთესია იმ დაგეგმილ აქტივობებზე ვილაპარაკოთ, რაზეც სახალხო დამცველის აპარატია უშუალოდ ორგანიზებული.

დღეს გაიმართება სამი დისკუსია — ინკლუზიური განათლების საკითხებზე, რომელიც ძალიან მნიშვნელოვანია და ბევრი ადამიანია დაინტერესებული, სოციალურ და ჯანდაცვის პროგრამებზე, რაც ფაქტიურად შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებრივ მდგომარეობას განსაზღვრავს იმიტომ, რომ სოციალური პროგრამები ის პროგრამებია, რომელთა რეალიზება ხელს უწყობს მათ სოციალურ დაცვას და მესამე არის გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის მიერ მიღებული კონვენციის განხორციელება საქართველოში. ვიმსჯელებთ განხორციელების რომელ ეტაპზე ვართ და რა ნაბიჯებია გადასადგმელი. აგრეთვე მნიშვნელოვანია ის, რომ დღეს იმართება მთავრობის სხდომა, რომელსაც დავესწრებით და იმედი გვაქვს, რომ ამ სხდომაზე ყველაფერი გაირკვევა. მთავარია, რომ შევიკრიბეთ, მთავარია მოგვეცა განსჯის და ჩატარებული მუშაობის ანალიზის საშუალება, რომელიც რეალური გეგმების დასახვის საშუალებას მოგვცემს.

შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანთა უფლებების დაცვის ეროვნული დღის აღნიშვნა დასრულდა დაჯილდოების ცერემონილით. თითოეულ ნომინაციაში საუკეთესოს გამოსავლენად ჩამოყალიბდა ჟიური - მთავრობის, მასმედიის,

საერთაშორისო და ადგილობრივი ორგანიზაციების წარმომადგენლებისაგან, ასევე საგანმანათლებლო დაწესებულებებისა და სამოქალაქო საზოგადოების წევრებისაგან, ხელოვანებისა და ბიზნეს-სექტორში მომუშავე პირებისაგან - მთელი საზოგადოების მონაწილეობით, მათ შორის იყვნენ ბავშვები და ახალგაზრდები. ყველა გამარჯვებულს გადაეცა სპეციალური პრიზი.

გამარჯვებულები გამოვლინდნენ შემდეგ ნომინაციებში:

მარიკა ქოჩიაშვილი, ნომინაცია - "საუკეთესო სტატია" ("ინიციალები ბავშვების ნაცვლად", ჟურნ. "ლიბერალი", 2010 წლის 31 მარტი); **სულხან თურმანიძე და ვასილ ქართველიშვილი, ნომინაცია - "საუკეთესო სოციალური ვიდეო რგოლი"** ("თანაბარი უფლებები - თანაბარი შესაძლებლობები", 2009 წ. თბილისი); **გიორგი გვიშიანი და ლევან თეთვაძე, ნომინაცია - საუკეთესო დოკუმენტური ფილმი** ("როგორ ინგრევა კედელი", 2010 წ.); **ბესო დარჩია, ნომინაცია - "საუკეთესო ფოტოსურათი** ("ზაფხულის ფოტო სესია", თბილისი, კუს ტბა, 2010 წ.); **კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის, ნომინაცია - ადგილობრივი არასამთავრობო ორგანიზაციის მიერ განხორციელებული პროექტი** ("ხელმისაწვდომი არჩევნები თანაბარი უფლებებისთვის", 2010 წ.); **საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო, ნომინაცია - საუკეთესო სახელმწიფო პროგრამა** („შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დასაქმების ხელშეწყობის ქვეპროგრამა“); **საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო, ნომინაცია - საუკეთესო სახელმწიფო პროგრამა** ("ინკლუზიური განათლების განვითარება საქართველოს 9 რეგიონის საჯარო სკოლებში"); **განმუხურის საჯარო სკოლა, ნომინაცია - საუკეთესო ვიდეო რგოლი მოსწავლეებს შორის; მაია ლომიძე, ნომინაცია - საუკეთესო ტელე-სიუჟეტი** (3 დეკემბერს "კურიერში" გასული სიუჟეტისთვის "მე-ანია"); **ანა გოგუაძე, ნომინაცია - საინიციატივო ჯგუფის მიერ განხორციელებული საუკეთესო პროექტი** (პროექტისათვის "მე-ანია"); **ირინე ინასარიძე, ნომინაცია - წლის ინტერესთა დამცველი** (შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საზოგადოებაში ინტეგრაციის, უფლებებისა და ინტერესების დაცვისათვის დაუღალავი შრომისთვის). გარდა ზემოთჩამოთვლილი გამარჯვებულებისა, სპეციალური პრიზები გადაეცათ: კომპანია **ზარაფხანას** მიერ **მარიკა ქოჩიაშვილს**, საზოგადოების ინფორმირებულობისა და სურათისათვის **"ჩემი საუკეთესო მეგობარი"**; **ფონდ "ღია საზოგადოება - საქართველოს"** მიერ **ინტერნეტ ტელევიზიის (ITV) ჟურნალისტ ნუცა**

კოპალიანს 2010 წლის 5 მარტს გასული სიუჟეტისთვის "შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირები თანაბარი უფლებებისთვის" (<http://itv.ge/?p=52143>) და ტყიბულის მე-6-ე საჯარო სკოლის მოსწავლეს გურამ ქასრაშვილს სოციალური რგოლისთვის "...და მაინც ზედმეტად ქცეული"; მსოფლიოს ინვალიდობის ინსტიტუტმა (WID) ნომინაციაში "მოსწავლეებს შორის საუკეთესო ვიდეო რგოლი" მონაწილე ათივე სკოლა დააჯილდოვა მაღაზია მეგატექნიკის ფასიანი ვაუჩერებით, ხოლო კომპანია ჯეოსელმა, რომელიც გამოფენა - ფორუმის უკვე ტრადიციული პარტნიორი გახდა, თითოეული გამარჯვებული ჯეოსელ - ქონექტის პაკეტებით დააჯილდოვა.



მაშ ასე, დამთავრდა რიგით მეორე გამოფენა - ფორუმი, რომელიც მაღალ ორგანიზაციულ დონეზე ჩატარდა. გამოფენა - ფორუმმა გვაჩვენა, რომ საქართველოში მოღვაწე არასამთავრობო და სამთავრობო ორგანიზაციების მუშაობა არც თუ ურიგოდ გამოიყურება. მიუხედავად ეკონომიური კრიზისისა, რომელიც არა მარტო საქართველოსთვისაა დამახასიათებელი, მათი მუშაობა მაინც ნარმატებით მიმდინარეობს. გამოვლინდნენ კონკურსის ნომინაციებში გამარჯვებულნიც, რომლებსაც გულწრფელად ვულოცავთ გამარჯვებას და ვუსურვებთ შემდგომ შემოქმედებით ნარმატებებს. ხოლო გამოფენა - ფორუმს კი მომავალ წლამდე ვემშვიდობებით იმ იმედით, რომ აუცილებლად ჩატარდება მესამე.

ჯანმრთელობის, დაავადების, ორგანიზმის "მესამე მდგომარეობის" და ინვალიდობის ცნებების სოციალური მნიშვნელობა

ივორ დოლიძე

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



ადამიანის ორგანიზმი განიცდის მრავალგვარი გარეთა და შიდა ფაქტორის ზემოქმედებას. იგი ნეგატიურად მოქმედებს პიროვნების ჯანმრთელობაზე და ხდება დაავადების წარმოშობის, ე.წ. ორგანიზმის "მესამე მდგომარეობის", განვითარებისა და ინვალიდობის ჩამოყალიბების მიზეზი.

სამყარომ ადამიანი ჯანმრთელობის სიკეთით დაასაჩუქრა. ეგ საჩუქარი პიროვნებამ ჯანმრთელი ცხოვრების წესის დამკვიდრებით უნდა შეინარჩუნოს. უნდა გვახსოვდეს: ადამიანს მუდმივი ჯანმრთელობა არ ეძლევა. ჯანის სიმრთელე მოითხოვს ფაქიზ მოპყრობასა და ყოველდღიურ მზრუნველობას. ადამიანის სიცოცხლე ორ ნაპირზე გადის: "ჯანმრთელობასა" და "ავადმყოფობას" შორის. მეცნიერები მიაწინებენ "ორგანიზმის მესამე მდგომარეობაზეც", როცა ადამიანი თითქოსდა

ჯანმრთელია და შრომისუნარიანი, მაგრამ, ამასთან ერთად აღენიშნება კონკრეტული დაავადებისათვის დამახასიათებელი მცირედ გამოხატული კლინიკური ნიშნები. ეგ ნიშნები ხშირად უყურადღებოდ რჩება.

ჯანმრთელობის ცნების 100-ზე მეტი განმარტება არსებობს. ჯანმრთელობა - ეს არის ორგანიზმის ისეთი მდგომარეობა, რომლის დროსაც მისი ორგანოებისა და სისტემების ყველა ფუნქციის შრომისუნარიანობა განონასწორებულია გარეთა გარემო პირობებთან და არ აღინიშნება ავადმყოფური ცვლილებები. ჯანმრთელ ორგანიზმს უნარი აქვს გადაიტანოს უმძიმესი ფსიქიკური და ფიზიკური დატვირთვები, გარეთა გარემო ფაქტორების სერიოზული ცვლილებები და, ამასთანავე, ძნელია წონასწორობის მდგომარეობიდან მისი გამოყვანა.

ქვეყნის მოსახლეობის ჯანმრთელობა სახელმწიფოებრივი ზრუნვის საგანი უნდა გახდეს, რადგან ეს არის ძლიერი ეკონომიკისა და ბრძოლისუნარიანი არმიის შექმნის საფუძველი, მაღალი კულტურის, ქვეყნის შრომითი პოტენციალისა და სახელმწიფოებრივი მართვის ეფექტიანობის წინაპირობა.

ადამიანის ჯანმრთელობა იმდენად გლობალური

ხასიათის პრობლემაა, რომ ამის გადაწყვეტას ემსახურება “ვალეოლოგია” (მეცნიერება ჯანმრთელობის შესახებ). იგი იკვლევს სულის, ფსიქიკისა და სხეულის ჯანმრთელობას მის გარემომცველ გარემოსა და სოციალურ-ეკონომიკურ პირობებთან კავშირში. ამ პრინციპებს ითვალისწინებს ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის დებულება, სადაც ჯანმრთელობა განიხილება, როგორც ადამიანის ფიზიკური, სულიერი და სოციალური კეთილდღეობა.

ა. ივანუშკინი, მეცნიერული პოზიციებიდან გამომდინარე, “ჯანმრთელობასა და დაავადებას” მათი ფასეულებებისა და შინაარსის გათვალისწინებით ყოფს სამ საფეხურად: ბიოლოგიურად, სადაც სანყისი ჯანმრთელობა მოითხოვს ორგანიზმის თვითრეგულაციის სრულყოფას, ფიზიოლოგიური პროცესების მიმდინარეობის ჰარმონიას და ადაპტაციის მაქსიმუმის ჩამოყალიბებას; სოციალურად, სადაც ჯანმრთელობა განიხილება, როგორც სოციალური აქტივობის საზომი, ინდივიდის სამყაროსადმი შემოქმედებითი დამოკიდებულება და პიროვნულად (ფსიქოლოგიურად). ამ გადასახედიდან ჯანმრთელობა არის არა დაავადების უქონლობა, არამედ უფრო მეტად მისი უარყოფა ფსიქოლოგიური ბარიერის გადალახვის უნარის შექნით. ასე რომ, ჯანმრთელობა წარმოადგენს არა მხოლოდ ფსიქოფიზიკურ მდგომარეობას, არამედ განიხილება, როგორც “ადამიანის ფიზიოლოგიური სიცოცხლის სტრატეგია”.

დაავადება ორგანიზმის ნორმალური ცხოველმოქმედებიდან გადახრება. მას ინვესს გარკვეული შიდა და გარეთა დამაზიანებელი ფაქტორები და ვლინდება ორგანიზმის დაცვით-შემგუებლობითი მექანიზმების დათრგუნვითა და შრომისუნარიანობის დაქვეითებით.

დაავადების მიმდინარეობისას ორგანიზმში გრძელდება მიზანმიმართული ფიზიოლოგიური პროცესები, ირთვება მათი რეგულირების მექანიზმები და ისინი იძენენ ახალ თვისებებს. პირველ ყოვლისა, მოქმედებას იწყებს დაავადების განვითარების სალიკვიდაციო მექანიზმები, რასაც მოჰყვება ჩანაცვლებითი და კომპენსატორული ხასიათის სხვადასხვა რეაქცია. ისინი მიმართულია ფიზიოლოგიური ფუნქციების წონასწორობის აღდგენისაკენ. დაავადება დიალექტიკური პროცესია, სადაც ფიზიოლოგიურ პროცესებში მოქმედებას იწყებს ორი მიმართულების რეაქციები. ერთში მიმდინარეობს რღვევითი პროცესები, მეორეში კი - აღდგენითი ხასიათისა. ერთი მიმართულია ორგანიზმის დასათრგუნავად, მეორე კი - ორგანიზმის ჰომეოსტაზის შესანარჩუნებლად. დაავადების მკურნალობის პროცესში ექიმის მოვალეობაა დროულად განსაზღვროს, თუ რომელი ფიზიოლოგიური რეაქცია უნდა გააქტიუროს ან დათრგუნოს.

თანამედროვე სოციალურ - ეკონომიკური პირობების გადასახედიდან ზოგადი პროფილის ექიმი უნდა ცდილობდეს, შეუნარჩუნოს ადამიანს ჯანმრთელობა და ეცადოს, არ მიაკუთვნოს ორგანიზმის მდგომარეობა იმ დაავადებათა რიცხვს, რომლებიც,

სამწუხაროდ, მუშაობს პრინციპით: “მკურნალობა - მკურნალობა - სიკვდილი”. ამისგან განსხვავებით, ექიმის პრაქტიკული მუშაობა უნდა ეყრდნობოდეს პრინციპს: “მკურნალობა-რეაბილიტაცია-მეორადი პროფილაქტიკა”, რაც მის პროფესიულ ცხოვრებაში გადაუდებელ დევიზად უნდა გვევლინებოდეს.

ინვალიდად ითვლება ადამიანი, რომელსაც მყარად აქვს დარღვეული ორგანიზმის ძირითადი ფუნქციები, რაც დაავადების, ტრავმის ან თანდაყოლილი გონებრივ - ფიზიკური დეფექტების შედეგია. ეს მდგომარეობა უნდა იყოს დადასტურებული ექიმი - სპეციალისტების მიერ ყოველმხრივი სამედიცინო გამოკვლევების შემდეგ სათანადო საბოლოო დასკვნის გამოტანით.

დაავადების ხანგრძლივი მიმდინარეობისას ინვალიდის ორგანიზმში აღინიშნება მკაფიოდ გამოხატული ფუნქციური დარღვევები. აქ პროგნოზულად ვლინდება საზოგადოებაში მონაწილეობის მიღების გაურკვევლობა, სიცოცხლის შენარჩუნების არასაიმედობა, რაც, თავის მხრივ, საჭიროებს ავადმყოფის სოციალური საკითხების გადაწყვეტას. ესაა გაჯანსაღება, შრომითი დასაქმება, რეაბილიტაცია, ტრანსპორტი და საცხოვრებელი ფართით უზრუნველყოფა და ა.შ.

მიუხედავად ინვალიდობის მრავალსახეობისა, გერმანელმა ექიმმა უ.ზუნდერმა (1975) შემოიტანა ახალი ცნება “ჯანმრთელი ინვალიდი” და ეს ტერმინი შემდეგნაირად დაასაბუთა “მიუხედავად იმისა, აწუხებს თუ არა ინვალიდებს ესა თუ ის დაზიანება, არსებითად არ არიან ავადმყოფი ადამიანები. მათ ატყვიან მხოლოდ სხეულის დაზიანება, რომელიც განპირობებულია დაბადებიდან შექნილი სხვადასხვა მანკით, ავადმყოფობით ან თანდაყოლილი და შექნილი ტრავმებით. ორგანიზმის ეს დაზიანებები გარკვეული დროის გავლის შემდეგ უნდა იყოს განხილული, როგორც მუდმივად უცვლელი დეფექტი, რომელთა მკურნალობა არ ექვემდებარება მედიკამენტურ თერაპიას. ამასთანავე, თუ ორგანიზმის დანარჩენი ნაწილები პრაქტიკულად ჯანმრთელია და ინვალიდს შეუძლია გაუძლოს რომელიმე სპორტის სახეობის დატვირთვას, მაშინ ის ვალდებულია, ფიზიკურად მეტი ივარჯიშოს, რათა ამით შეძლოს სხეულის სხვადასხვა ნაწილებისა და ორგანოების კარგი კომპენსატორული თვისებების გამოვლენა”. ამ სახის ინვალიდების სპორტისადმი პრაქტიკული მიდგომა ემსახურება ფსიქიკურ განტვირთვას, შრომისუნარიანობის ამაღლებას, საზოგადოებრივ ცხოვრებაში აქტიურ ჩართვას და ა.შ. ინვალიდების სპორტი ცნობილია ადაპტიური სპორტის სახელწოდებით, რომელიც აერთიანებს სარეაბილიტაციო სპორტსა და უმაღლესი მიღწევების სპორტს. ზოგადად კი ფიზიკური ვარჯიშები ხელს უწყობს მოძრაობითი დარღვევების ლიკვიდაციას, დაავადების მიმდინარეობისას წარმოქმნილი პათოლოგიური რეფლექსების დათრგუნვას, სახსრებში შეზღუდული მოძრაობის თანდათანობით აღდგენას და იმ ნორმალური რეფლექსების ნორმალიზაციას,



რომელთა საშუალებით ხდება ორგანიზმის კომპენსატორული მექანიზმების ამოქმედება.

მინიერი ცხოვრების გზაზე ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმოქმედების ხარისხი დამოკიდებულია ჯანმრთელობის დონეზე, დაავადების (ტრავმის) სიმძიმესა და ე.წ. “მესამე მდგომარეობის” ნაირსახეობაზე. სამედიცინო რეაბილიტაციის დანერგვამდე შეიძლება იყოს პიროვნება, როგორც დაავადებულ მდგომარეობაში, ისე “მესამე მდგომარეობასა” და ინვალიდობის ვითარებაში. ეს ეხება როგორც ახალშობილებს, ისე ყველა მომდევნო ასაკობრივ ჯგუფს. ადამიანების ყველა ასაკობრივი ჯგუფი მათთვის დამახასიათებელ კრიტიკულ პერიოდებში საჭიროებენ დიფერენცირებულ მიდგომას ჯანმრთელობის ხარისხის დასადგენად, რადგან მათი ორგანიზმის დაცვით - კომპენსატორული მექანიზმები დინამიკაში განიცდიან ორგანოთა და სისტემების ფუნქციური შესაძლებლობების ასაკობრივ დისპროპორციას, რაც მოითხოვს მიზანმიმართულ ორგანულ - სისტემურ კორექტირებას ასაკობრივი ანატომიურ - ფიზიოლოგიური თავისებურებების გათვალისწინებით.

ინვალიდობის მქონე პირთა ფიზიკური და სოციალურ რეაბილიტაციის თავისებურებანი

ინვალიდად იგულისხმება ადამიანი, რომელსაც მყარად აქვს დარღვეული ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობები, რაც განპირობებულია დაავადებით, ტრავმით ან თანდაყოლილი ფიზიკური დეფექტებით და, რომელიც დადასტურებულია ჯანდაცვის სისტემის სამედიცინო-სოციალური საექსპერტო კომისიის მიერ. “ინვალიდობა” კი ერთდროულად სამედიცინო, სოციალური და იურიდიული პრობლემაა, რადგან იგი დაკავშირებულია ადამიანის ჯანმრთელობის ხარისხსა და მისი შრომითი საქმიანობის უნარიანობასთან. ინვალიდობის მქონე პირი სახელმწიფო სტრუქტურებმა არ უნდა განიხილონ “სუსტ” და “უმწეო” პიროვნებად, რაც ჩვეულებრივ ლექსიკონშია დაფიქსირებული, არამედ ქვეყნის აქტიურ მოქალაქედ. ამასთანავე, ცნობილია, რომ მათი გარკვეული ნაწილი თავისი ნებისყოფის გამოვლინებითა და განათლებისადმი ჯიუტი სწრაფით, წარმატებით ამთავრებს უმაღლეს სასწავლებელს, იმაღლებს პროფესიულ კვალიფიკაციას, აღწევს მაღალ სპორტულ შედეგებს და ა.შ.

ინვალიდთარეაბილიტაციაში გამოიყენება თითქმის ყველა სახეობის სარეაბილიტაციო საშუალებები (სამედიცინო, პედაგოგიური, ფსიქოლოგიური, შრომითი, ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა, ადაპტიური სპორტი და ა.შ.), რადგან შექმნილი ტრავმებისა და თანდაყოლილი ფიზიკური დეფექტების შედეგად საგრძნობლად მოშლილია ორგანიზმის ფსიქომოტორული ფუნქციები, დარღვეულია ფიზიოლოგიური პროცესების ნორმალური მიმდინარეობა და შრომითი აქტივობა.

მსოფლიოს წამყვან ქვეყნებში ინვალიდების ფიზიკურ რეაბილიტაციაში, სოციალურ ადაპტაციასა და შრომითი დასაქმების ინტეგრაციაში ერთობ მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება ადაპტიურ ფიზიკურ აღზრდას და ადაპტიურ სპორტს (იგულისხმება ინვალიდთა სპორტი). ამის წინაპირობად შეიძლება ჩაითვალოს ფიზიკური აქტივობა, როგორც ბუნების კანონიერი ბრძანების აღსრულების მოთხოვნილება. მისი შესრულება კი ნებისმიერი ადამიანისათვის არის აუცილებელი, რა თქმა უნდა, ასაკის, სქესისა და ჯანმრთელობის ხარისხის (ე.ი. ინდივიდუალობის) გათვალისწინებით. სახელმწიფოებრივი სტრუქტურები და საზოგადოება უნდა ცდილობდნენ ინვალიდების სრულ ინტეგრაციას და მათ მიზნობრივ ჩართვას საზოგადოებრივ ცხოვრებაში. ამ მიზნით გამოყენებული უნდა იქნეს სოციალურ - კულტურული მიღწევები და რეკრიაციული შესაძლებლობები.

ფიზიკური ვარჯიშები ხელს უწყობს დარღვეული მოძრაობების გაუმჯობესებას, დაავადების მიმდინარეობის პროცესში წარმოქმნილი პათოლოგიური რეფლექსების დათრგუნვას, სახსრებში მოძრაობის თანდათანობით აღდგენას და იმ რეფლექსების ნორმალიზაციას, რომლის საშუალებით ხორციელდება ორგანიზმის კომპენსატორული პროცესის რეალიზაცია. სისტემატური წვრთნის შედეგად იზრდება პარასიმპათიკური ინერვაციის აქტივობა. შედეგად ქვეითდება არტერიული წნევა, ღრმავდება გულის კუმშვალობა, ეკონომიურად მიმდინარეობს ენერგეტიკული პროცესები, რაც ინვესტ ნერვულ-კუნთოვანი აპარატის ფუნქციონირების გააქტიურებას და ნეიროფიზიოლოგიური მექანიზმების სრულყოფილ ჩართვას, ანალიზატორების ფუნქციის გაუმჯობესებას. ორგანიზმში განვითარებული სასიკეთო ფიზიოლოგიური ძვრები მკვეთრად აუმჯობესებს ორგანიზმსა და გარე გარემოს შორის არსებულ ურთიერთზემოქმედებას.

ინვალიდების ფიზიკური აღზრდა (ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა) ფიზიკური კულტურის ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილია. იგი განკუთვნილია იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც ტრავმების ან თანდაყოლილი ფიზიკური დეფექტების შემდეგ აღენიშნებათ ორგანიზმის ორგანოებისა და სისტემების ფუნქციების მკაფიოდ გამოხატული დარღვევები. ინვალიდების ფიზიკური აღზრდა მიმართულია ორგანიზმის სისტემების ფუნქციური შესაძლებლობების გაზრდისაკენ და სისტემური ფიზიოლოგიური რეაქციების სტიმულირებისაკენ. ამ მიზნით აუცილებელია რეაბილიტოლოგმა აითვისოს მაკორეგირებელი მოძრაობების კომპლექსი, შეისწავლოს კონკრეტულ ინვალიდთა ჯგუფების უნარჩვევები ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარებისა და ფორმირების მიზნით, რამაც უნდა უზრუნველყოს ორგანიზმის სასიცოცხლო მნიშვნელობის ფუნქციათა ნორმალიზაცია, გარეთა გარემოს პირობებთან ორგანიზმის ადაპტაცია და პიროვნული თვისებების განვითარება და სრულყოფა. ადაპტიური ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის

მიზანია, შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობების ადამიანებს ჩამოუყალიბოს სხეულის მოვლის კულტურა, განუვითაროს ტექნოლოგიურ, ინტელექტუალურ და სხვა ფასეულობათა ათვისების უნარი. ყოველივე ეს იძლევა მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევის მყარ საფუძველს.

უმაღლესი მიღწევების სპორტსა და სარეაბილიტაციო სპორტს შორის არსებული სხვაობის მიუხედავად, ეს უკანასკნელი წარმოადგენს ყველაზე მასობრივ გამაჯანსაღებელ-სარეაბილიტაციო საშუალებას სხვადასხვა კატეგორიის ინვალიდებისათვის. ამასთანავე, გათვალისწინებული უნდა იყოს უნარშეზღუდული მოვარჯიშის ფიზიკური შესაძლებლობები, განა ყველას შეუძლია მიიღოს მონაწილეობა უმაღლესი მიღწევების ადაპტიურ

(საინვალიდო) სპორტულ ღონისძიებებში. ადაპტიური უმაღლესი მიღწევების სპორტი პირობითი გაგებით “ჯანმრთელი ინვალიდების” პრეროგატივაა, რაც მიზნად ისახავს ეროვნულ, ევროპის, საერთაშორისო, პაროლიმპიურ, სპეციალურ ოლიმპიურ და სურდოლიმპიურ თამაშებში მაღალი შედეგების მიღწევას.

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა, ისევე როგორც ადაპტიური სპორტი წარმოადგენს აქტიურ რეაბილიტაციურ საშუალებას, რომლის საფუძველში ჩადებულა კინეზოკორექციისა და კინეზოთერაპიის საგანგებოდ შერჩეული დოზირებული ვარჯიშები. მიზანი კი ცხოვრების ახალ პირობებთან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პიროვნების ადაპტაციაა.

მშობლები

თეიმურაზ კობახიძე

ბავშვის ინვალიდობა, ოჯახის ღრმა და ხანგრძლივი დეზადაპტაციის ძირითადი მიზეზი ხდება. მართლაც, ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების მქონე პატარის დაბადება, მიუხედავად მისი დაავადების ან ტრავმის ხასიათის და ხანგრძლივობისა, სრულიად ცვლის და, უფრო ხშირად, არღვევს მთელი ოჯახის ცხოვრების მსვლელობას. ბავშვის ფიზიკურ განვითარებაში დეფექტის აღმოჩენა და ინვალიდობის დადგენა, თითქმის ყოველთვის იწვევს მშობლების მიძიმე (ხშირად უძძიმეს) სტრესულ მდგომარეობაში მოქცევას. ოჯახი ხვდება ფსიქოლოგიურად რთულ სიტუაციაში, რის გამოც მშობლები ვარდებიან სასონარკვეთაში. ვიღაც ტირის, ვიღაც გულით დაატარებს გაუსაძლის ტკივილს, რომელიც იწვევს მათ აგრესიულობას და გააგებას, კონტაქტებს ნყვეტენ და სრულიად შორდებიან მეგობრებს და ნაცნობებს, ხშირად ნათესავებსაც კი. ეს ტკივილის და დარდის პერიოდია, რომელიც აუცილებლად უნდა იქნეს გადატანილი. ეს სევდისა და ნალველის პერიოდია, რომელიც აუცილებლად უნდა იქნეს გადმოღვრილი. მხოლოდ ტკივილებისა და მღელვარების მონელების შემდეგ შეუძლია ადამიანს მშვიდად განსაჯოს სიტუაცია, უფრო კონსტრუქციულად მიუდგეს არსებული პრობლემების გადაწყვეტას.

ამერიკელი ფსიქიატრი რებეკა ვულისი მშობლების ტიპიურ რეაქციებად თვლის უარყოფას, სასონარკვეთას და განრისხებას. პირველი რეაქციაა — შოკი და უარყოფა. ძნელად დასაჯერებელია ექიმისაგან აღიარებული ფაქტი, რამდენიმე დღის,

ხშირად კვირეების, თვეების და წლების მანძილზეც კი. შემდეგ დგება ღრმა სასონარკვეთა, დაბოლოს უძღურებისაგან, თვით დაავადებაზე ზემოქმედების შეუძლებლობისაგან იზადება მრისხანება, ბრაზი და გულგატეხილობა.

ფსიქოლოგები გამოყოფენ ბავშვებისადმი მშობლების პოზიციის გამოვლენის 4 ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას. პირველი ფაზაა — შოკი, რომელსაც ახასიათებს დაბნეულობის მდგომარეობა, უსუსურობა, შიში და საკუთარი პიროვნების არასრულფასოვან ადამიანად აღქმა. მეორე ფაზაა — “ბავშვის დეფექტთან არაადეკვატური დამოკიდებულება”, რომელსაც ახასიათებს ნეგატივიზმი და დასმული დიაგნოზის უარყოფა და რომელსაც ფსიქოლოგები მიიჩნევენ თავისებურ დამცავ რეაქციად. მესამე ფაზაა — “ბავშვის დეფექტის ნაწილობრივ გააზრება” და თან ახლავს “ქრონიკული სევდა და დარდი”. ეს არის დეპრესიული მდგომარეობა, რომელიც გამონვეულია “ბავშვის მოთხოვნილებებზე მშობლის მუდმივი დამოკიდებულების შედეგად და ბავშვის დადებითი შედეგების უქონლობით”. მეოთხე ფაზა — მთელი ოჯახის ფსიქოლოგიურ — სოციალური ადაპტაციის დასაწყისია, რომელსაც თან ახლავს ბავშვის დეფექტის აღიარება, სპეციალისტებთან ადეკვატური დამოკიდებულების დამყარება და მათი რეკომენდაციების განუხრელი გამოყენება.

სამწუხაროდ, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების ყველა მშობელი როდი მიდის სწორ გადაწყვეტილებამდე, ცხოვრების აზრისა და პერსპექტივის შექენამდე. ამის შედეგად ირღვევა



ცხოვრების სოციალურ პირობებთან მორგების უნარი, ოჯახში თავს იყრის სამედიცინო, ეკონომიური და სოციალურ — ფსიქოლოგიური პრობლემები, რომლებიც ინვესტს ოჯახის ცხოვრების ხარისხის გაუარესებას, ხოლო დაგროვილი წინააღმდეგობების გამკლავების უუნარობა წარმოქმნის საზოგადოებისაგან თვითიზოლაციის და ცხოვრების აზრის დაკარგვის საფუძველს.

უპირველეს ყოვლისა, ჩვენ უნდა გვახსოვდეს, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების ოჯახები, როგორც ყველა დანარჩენი მძიმე ცხოვრების პირობებში, ან კრიზისულ მდგომარეობაში მოხვედრილი ოჯახები, მოითხოვენ სოციალურ — პედაგოგიურ პატრონაჟს, რომელიც გულისხმობს ოჯახის მეურვეობას. ეს პატრონაჟი მიმართული უნდა იყოს იმ ოჯახებზე, რომლებსაც არ შეუძლიათ დამოუკიდებლად გადარწმუნონ თავიანთი პრობლემები, თავი გაართვან ფსიქოლოგიურ დატვირთვას.

ამას ხელს უწყობს შემდეგი მიზეზები:

- სოციალური იზოლაცია, ჩაკეტილობა, სოციალურ-თან კონტაქტის შესუსტება ან მთლიანად განწყვეტა, მათ შორის უახლოეს ნათესავებთან, მეგობრებთან და ა.შ.;
- მატერიალური, სულიერი, სოციალური, პროფესიული რესურსების უქონლობა;
- თანამედროვე საზოგადოების ყველაზე დაბალ ფენაში სწრაფი გადასვლის ან ამ ფენაში მოხვედრის რეალური საშიშროება.

ამ შემთხვევაში განსაკუთრებულად უნდა იყოს გამოხატული დახმარება ნათესავების და მეგობრების მხრიდან, მაგრამ, როდესაც ნათესავები და მეგობრები იგებენ ამბავს ბავშვის ავადმყოფობის ან ტრავმის შესახებ, ისინიც განიცდიან თავის კრიზისს. ყოველ მათგანს უნევს ჩაფიქრება ბავშვთან და მის მშობლებთან თავიანთი დამოკიდებულების შესახებ. ზოგიერთი მათგანი გაურბის შეხვედრებს იმიტომ, რომ ეშინია საკუთარი გრძნობების. განსაკუთრებით მძიმეა ბებია-ბაბუების განცდები. არ იციან, როგორ მოეხმარონ მათ მშობლებს და ეშინიათ უტაქტობის. ნათესავების და მეგობრების უმრავლესობა უპირატესობას აძლევენ დუმისს, თითქოს ვერ ამჩნევენ პრობლემას, რაც უფრო ამძიმებს ბავშვის მშობლების მდგომარეობას.

აღნიშნული ოჯახებისათვის ფსიქოლოგიურად ყველაზე რთული მომენტებია:

1. ბავშვის ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების როგორც ფაქტის გამოვლენა;
2. სასკოლო ასაკის პერიოდი — იმის აღქმა, რომ ბავშვი ვერ შეძლებს სწავლას საჯარო სკოლაში;
3. მოზარდობის ასაკი — ბავშვის მიერ საკუთარი ინვალიდობის აღქმა, რომელიც ინვესტს ადამიანებთან, თანატოლებთან და განსაკუთრებით საწინააღმდეგო

სქესთან კონტაქტების დამყარების შესუსტებას (ხანდახან მთლიანად განწყვეტას);

4. უფროსი სასკოლო ასაკი — სიძნელეები პროფესიის განსაზღვრაში, მის დაუფლებაში და შრომით მონაწილეობაში. ამას ემატება შიდაპიროვნული კომფლიქტიც.

რა თქმა უნდა, ყველა ოჯახი როდი განიცდის ოთხივე ხარისხის კრიზისს. ზოგიერთი ჩერდება მეორე კრიზისზე — იმ შემთხვევაში, როდესაც ბავშვს გააჩნია ძალიან რთული განვითარების პათოლოგია (ღრმა გონებრივი ჩამორჩენილობა. ბავშვთა ცერებრული დამბლის მძიმე ფორმა, მრავალმხრივი დარღვევები და ა.შ.), ბავშვს საერთოდ არ შეუძლია სწავლა და მშობლებისათვის ის სამუდამოდ რჩება “პატარა ბავშვად”. სხვა ოჯახებში მაგალითად, თუ ბავშვს გააჩნია სომატური დაავადებები, მეორე კრიზისი გაივლის ყოველგვარი გართულების გარეშე, ე.ი. ბავშვი სწავლობს სკოლაში და იმყოფება თავის თანატოლებისა და მასწავლებლების საზოგადოებაში, მაგრამ მოგვიანებით შეიძლება გამომჟღავნდეს სხვა პერიოდების (მე-2 და მე-3 პერიოდის) სირთულეები.

კრიზისულ მდგომარეობაში მყოფ ადამიანს დახმარება სჭირდება, აუცილებელია ყურადღების მიქცევა, არ დავტოვოთ მარტო ყურადღების გარეშე, მაშინაც კი, როდესაც არ სურს ან არ შემოედის კონტაქტში. აუცილებელია, ვილაც იყოს მის გვერდით, და უკეთესია, თუ ასეთი ადამიანი იქნება უახლოესი ნათესავი. მაგრამ, როგორც ჩვენ უკვე აღვნიშნეთ, ნათესავებს ყოველთვის არ შეუძლიათ გაუგონ ამ მდგომარეობაში მყოფ მშობლებს, რომლებსაც ერგოთ უმძიმესი გამოცდის ჩაბარება. ამ შემთხვევაში, მძიმე პერიოდის გადალახვაში დიდი დახმარების განევა შეუძლიათ სოციალურ მუშაკებს ან იმ მშობლებს, რომლებსაც ჰყავთ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე შვილები და დააგროვეს დიდი გამოცდილება ამ საქმეში. ძალიან დიდი დახმარების განევა შეუძლიათ მშობელთა გაერთიანებებს ურთიერთდახმარების წრეებიდან იმდენად, რამდენადაც შეუძლიათ დაეხმარონ მარტოობის განცდიდან გამოყვანაში, შეუძლიათ მისცენ “ბიძგი” დამოუკიდებელი ცხოვრების მიღწევაში, იმაში, რომ მათ დამოუკიდებლად და განუმტკიცდეს ახალი ცხოვრების დანყების სურვილი და დაეხმარონ სოციალური რეაბილიტაციის განხორციელებაში. მათთან ურთიერთობის დროს მშობლებს “ავიწყდებათ” თავიანთი განცდები, აღარ ვარდებიან განცდების ტყვეობაში და შემდგომში უიოლდებათ თავიანთი პრობლემების უფრო კონსტრუქციულად გადაჭრის გზების ძიება. ზოგიერთი მშობელი თავის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე შვილის გაჩენას აღიქვამს (მიიჩნევს), როგორც დიდ უბედურებას, უიღბლობას, ღმერთისგან დასჯას თავიანთი შეცდომების თუ დანაშაულების



სანაცვლოდ და თვლიან, რომ ისინი ვალდებულნი არიან თავი მსხვერპლად შეწირონ თავიანთ შვილს.

მათ განწყობას და თავიანთ შვილთან დამოკიდებულებას შეიძლება შეეხებოდოთ სხვა მხრიდან: მათ შეუძლიათ გადახედონ თავიანთ ცხოვრებას, მოიკრიბონ მთელი თავისი ძალები, ნებისყოფა და შეიყვარონ თავიანთი შვილი ისეთი, როგორიც არის, შეიძინონ სულიერი წონასწორობა, იცხოვრონ მასთან ერთად, გაიხარონ ცხოვრებით და მოეხმარონ ასეთივე პრობლემების მქონე სხვა მშობლებს.

რეკომენდაციები იმ მშობლებისათვის, რომლებსაც ჰყავთ შუალედური შესაძლებლობის მქონე ბავშვები



ადრეული ჩარევის ამერიკული ცენტრი რეკომენდაციას აძლევს მშობლებს:

1. არასოდეს შეიცოდოთ ბავშვი იმისათვის, რომ ისეთი არ არის, როგორც სხვები;
2. მიუძღვნით თქვენს შვილს სიყვარული და მიაქციეთ ყურადღება, მაგრამ არ დაგაფინყდეთ, რომ თქვენ გყავთ კიდეც ოჯახის სხვა წევრები, რომლებიც ასევე საჭიროებენ სიყვარულსა და ყურადღებას;
3. ისე მოაწყვეთ თქვენი ყოფიერება, რომ თავს არავინ გრძნობდეს “ოჯახში შექმნილი მდგომარეობის მსხვერპლად” და უარი თქვას თავის პირად ცხოვრებაზე;
4. არ შეზღუდოთ ბავშვს საკუთარი მოვალეობები, მასთან ერთად გადანყვიტეთ ყველა ნამოჭრილი საქმე;
5. ბავშვს მიეცით დამოუკიდებელი მოქმედებისა და გადანყვიტელობის მიღების საშუალება;

6. თვალყური ადევნეთ საკუთარ ჩაცმულობას და საქციელს, თქვენი შვილი უნდა ამყობდეს თქვენით;

7. არ შეწუხდეთ რალაც-რალაცების გამო უარის თქმაზე, თუ კი თვლით, რომ მისი (თქვენი შვილის) მოთხოვნილება გადაჭარბებულია;

8. ხშირად ელაპარაკეთ თქვენს ბავშვს, გახსოვდეთ, რომ ვერც ტელევიზორი და ვერც რადიო ვერ შეცვლით თქვენ;

9. არ შეზღუდოთ თქვენი შვილი თანატოლებთან ურთიერთობაში;

10. უარი არ უთხრათ მეგობრებთან შეხვედრაზე, სტუმრად მოიწვიეთ მისი მეგობრები;

11. ხშირად გამოიყენეთ პედაგოგებისა და ფსიქოლოგების რჩევები და რეკომენდაციები;

12. ხშირად იკითხეთ არა მარტო სპეციალური, არამედ მხატვრული ლიტერატურაც;

13. ურთიერთობა დაამყარეთ იმ ოჯახებთან, სადაც იზრდებიან ინვალიდი ბავშვები. გაუზიარეთ თქვენი და გამოიყენეთ მათი გამოცდილება;

14. არ უსაყვედუროთ თქვენს თავს იმიტომ, რომ თქვენ შეზღუდული შესაძლებლობის შვილი გყავთ. გახსოვდეთ, რომ თქვენ არ ხართ დამნაშავე;

15. გახსოვდეთ, რომ თქვენი შვილი აუცილებლად გაიზრდება და მას მოუწევს დამოუკიდებლად ცხოვრება. მოამზადეთ ის მომავალი ცხოვრებისათვის, ხშირად ესაუბრეთ მას მომავალ დამოუკიდებელ ცხოვრებაზე.

მიზანი – პაროლიმპიურ თამაშებში გაპარჯვება

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ბატონი დავით კინწურაშვილი სპორტულ სამყაროში კარგად ცნობილი პიროვნებაა. როგორც იტყვიან, ქართული სპორტის ცოცხალი ენციკლოპედიაა. ისიც იცის, ახლა რა ხდება სპორტულ ცხოვრებაში. ერთ დღეს მითხრა — თემურ, მიდი “ლაგუნა ვერესში”, იქ საოცარი ამბავი ხდება, უსინათლო სპორტსმენს ამზადებენ პაროლიმპიური თამაშებისათვის, შენ საინვალიდო სპორტშიც ერკვევი და იქნებ რამეთი დაეხმარო.

მეც ავიღე ფოტო აპარატი, დიქტოფონი და ვენვლე ყველასათვის ცნობილ “ლაგუნა ვერეს”. ბატონმა ვლადიმერ გოიაშვილმა, ლაგუნა ვერეს დირექტორმა, ასევე ქართულ სპორტში არანაკლებად ცნობილმა კაცმა მითხრა, რომ ჯერ ჰენრი კუბლაშ-

ვილი ნახე და მერე ჩემთან შემოიარეო.

ჰენრი კუბლაშვილს წარდგენა არ სჭირდება. ისიც ქართული სპორტის ამაგდარი მუშაკია. მარტო ის რად ღირს, რომ იგი კარგად მივიწყებული ქართული, ეგრეთწოდებული “ლაზური” ცურვის სტილის აღდგენა - დამკვიდრების ავტორია და პირველმა გადაცურა ბოსფორ - დარდანელის სრუტე ხელ - ფეხ შეკრულმა. მასთან იმ დროს მივედი, როდესაც თავის შეგირდთან ვარჯიშს ამთავრებდა. შეგირდი გამაცნო. სანდომიანი სახის, ბრგე, 26 წლის ვაჟკაცი იდგა ჩემს წინ. ნიკა თვაური გახლავარო, მითხრა. ერთმანეთს მალე გავუშინაურდით, ლალი და ხალისიანი ადამიანი აღმოჩნდა ნიკა და მალე აენყო საუბარი.

ის დღე წესიერად არ მახსოვს — მითხრა ნი-



კამ — საბრძოლო ნივთიერება, როგორც ამბობენ “შილკას” ჭურვი ამიფეთქდა ხელში. 16 წლის ვიყავი მაშინ. ბიჭები ვთამაშობდით მტკვრის პირას, ჩემი სახლის ახლოს, ორთაჭალაში. მდინარის ნაპირზე ეგდო რალაც გალუნული ნივთი. ამის შედეგად მხედველობა და მარცხენა ხელის სამი თითი დავკარგე. ცხრა ოპერაცია გამიკეთეს სხვადასხვა დროს თბილისში, მოსკოვში და ამერიკაში. ყველაფერმა უშედეგოდ ჩაიარა. მხედველობა ვერ დავიბრუნე. რუსული კარგად ვისწავლე იმიტომ, რომ პირველად რუსული აუდიო წიგნებით ვსარგებლობდი ინტერნეტიდან. ფრანგული ენის მასწავლებელი დადიოდა სახლში და ფრანგულიც ვისწავლე, ცოტა ინგლისურსაც დავეუფლე და ასე შევისწავლე ენები. ფიზიკური ვარჯიშები არ შეიძლებოდა. მხედველობის ფუნქციაზე ძალიან დიდ გავლენას ახდენს და იმიტომ. მოსკოვში მეუბნებოდნენ ზურგზე უნდა იწვეო, ამერიკაში კი მუცელზეო. ბავშვობის დროს ფეხბურთზე დავდიოდი. შემდეგ რაგბიში დავინწყე ვარჯიში. საკმაოდ სპორტული ბიჭი ვიყავი. ჩემი ბავშვობის გმირი ბატონი ჰენრი კუბლაშვილი იყო. განსაკუთრებულად ამიანად მიმაჩნდა, ასე რომ შემთხვევით არ ვარ მასთან.



როგორ ვაფასებ ამას ყველაფერს? — აქით შემეკითხა ნიკა და დასძინა — გადაჭარბებული არ იქნება თუ ვიტყვი, რომ მე სრულიად ახალი ცხოვრება დავინწყე. თქვენ იცით რა არის უმიზნო ცხოვრება? იცით, რა არის უფერული და ერთმანეთს უსასრულოდ გადაბმული უაზრო დღეები? არ იცით! მე კი ვიცი და ამიტომ ვმადლობ ყველას, ვინც მე დამინახა, იმედი მომცა და მიზანი ჩამისახა. მე ველი ხვალინდელ და ზეგინდელ იმედიან დღეებს და ეს ძალიან მახარებს. თქვენ წელან შემეკითხეთ და მე ახლა გპასუხობთ, — რა უნდა გამიკეთონ ისეთი, რომ მხედველობა დამიბრუნდეს და ისევ ჩვეულებრივი ცხოვრებით ვიცხოვრო? ვფიქრობ, ეს არ მოხდება, მე დიციან ამჯერად უძღურია, მაგრამ დიდება ღმერთს, არიან ამ ქვეყნად ადამიანები, რომლებიც ცხოვრებას ლამაზს ხდიან და ამიტომ მე მჯერა ხვალინდელი დღის. ჯანმრთელად ყოფნის დროსაც კი ოლიმპიურ მედალზე მე ვერ ვიოცნებებდი. ახლა კი ვოცნებობ. აბა წარმოიდგინეთ, ერთ-ერთი ჩვეულებრივი ქართველის, მერე რა რომ უსინათლო ვარ, მსოფლიო რანგის თამაშებში ნიკა თვაურის გამარჯვების აღსანიშნავად ჩემი ქვეყნის დროშა ფრიალებს და ჰიმნი ქუხს. განა ყველას შეუძლია ამის გაკეთება. მე კი ყველაფერს გავაკეთებ რომ ეს ახდეს.

შემდეგ უსინათლოთა სკოლაში სწავლის გაგრძელება შემომთავაზეს. რა თქმა უნდა წავედი, მაგრამ ვერაფრით ვერ შევეგუე იქაურობას. ამგვარი განწყობის გამო სახლში მომიწია ჯდომა. ბატონი ჰენრის გაცნობის და მასთან ახლო ურთიერთობის დიდი სურვილი მქონდა, მაგრამ ამავე დროს ძალიან მერიდებოდა. იცოდა ეს დედაჩემმა და ჩემგან დაფარულად დაუკავშირდა ბატონ ჰენრის. როდესაც საქმის კურსში ჩამაყენეს, რა თქმა უნდა ძალიან გამეხარდა და ამავე დროს ძალიან დავიბენი. როდესაც “ლაგუნა ვერეში” მომიყვანეს, ძალიან თბილ ატმოსფეროში აღმოვჩნდი. როგორც ხედავთ შედეგიც სახეზეა.

რას გეტყვით მეგობრებზე? — მადლობა ღმერთს მეგობრებს არ ვუჩივი. ერთ-ერთი მათგანია ლაშა კახნიაშვილი, რომელიც ყოველდღე დამყვება თან და არ მცილდება. აქაც ბევრი გავიცანი და ვმეგობრობ მათთან.

— ძალიან მონდომებულია, სულ ძიების პროცესშია, თავის მასწავლებელს ყველაფერს უჯერებს და რასაც ამ ორი თვის მანძილზე ვუყურებ, მნიშვნელოვან წარმატებას მიადნია. ბატონ ჰენრის ჩემი დახასიათება არ სჭირდება, მაგრამ გაცნობილი ვარ მისი მოთმინებით და უსაზღვრო კაცთმოყვარეობით — მითხრა ქალბატონმა მაია ბრეგვაძემ, რომელიც მათ გვერდით გამაჯანსაღებელი ცურვით იყო დაკავებული.

ბატონ ჰენრი კუბლაშვილს რომ შევხედე სახეზე საოცარი ღიმილი ეფინა. — ყველაფერი უცნაურად დაიწყო — იხსენებს ბატონი ჰენრი — დამირეკა ერთმა ქალბატონმა, რომელიც შემდეგ ნიკას დედა, ქალბატონი დოდო აღმოჩნდა და მითხრა, რომ ჩემს შვილს სურს ცურვის შესწავლა და დახმარებას მთხოვდა. მე ვუთხარი, რომ ეს პრობლემას არ წარმოადგენდა და საჭირო იყო მხოლოდ საცურაო ბასეინზე მისვლა და პირობების გაგება. არა, საქმე იმაშია, რომ მას სურს თქვენ იყოთ მისი მასწავლებელიო. თან დასძინა, რომ ორივე თვალით უსინათლოაო. ძალიან ავლელდი და ვუპასუხე, რომ ასეთ ადამიანებთან მუშაობა სპეციალურ მეთოდუკას მოითხოვდა და, რომელიც სამწუხაროდ მე არ ვიცი. ბუნებრივია პრაქტიკაც არ გამაჩნდა. უარი მაინც ვერ ვუთხარი. ამის შესახებ საქმის კურსში ჩავაყენე “ლაგუნა ვერეს” დირექტორი ბატონი ვლადიმერ გოიაშვილი, რომელმაც დიდი გულისხმიერება და თანადგომა გამოიჩინა და უყოყმანოდ დამთანხმდა. შემდეგ დავურეკე ქალბატონ დოდოს და შევთანხმდით, რომ ვამეცადინებდი.

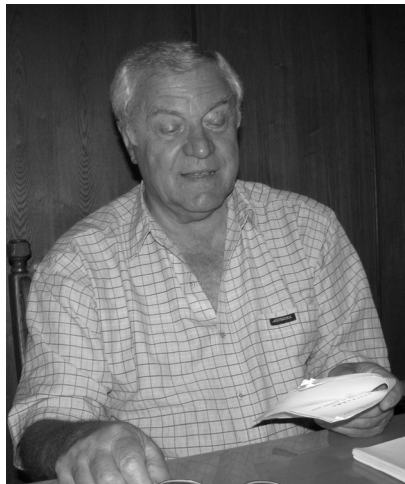
დათქმულ დროს მამამისმა, ბატონმა ნუგზარმა მოიყვანა. სიმართლე გითხრათ ჩემთვის უჩვეულო იყო ეს ყველაფერი. მიუხედავად იმისა, რომ მრავალი ბავშვისთვის მისწავლია არა მარტო ცურვის კლასიკური სტილი, არამედ ხელ-ფეხ შეკრული ცურვაც, მაინც დავიბენი. არ ვიცი საი-



დან და როგორ დამენყო. ერთი სიტყვით, მე თვითონ დავინყე ჩემს თავზე ექსპერიმენტების ჩატარება. თვალეზახვეული ვცურავდი და ამით ვცდილობდი მიმეგნო იმ ხერხებისათვის, რომელიც დამეხმარებოდა უსინათლო ადამიანისათვის ცურვის შესწავლაში და თქვენ წარმოიდგინეთ მივაგენით რალაც—რალაცევებს. ამავე დროს ნიკა ძალიან ნიჭიერი აღმოჩნდა. ძალიან მონდომებულა, ადვილად აითვისა ყველაფერი, თუმცა უნდა გითხრათ, რომ ცურვა არ იცოდა. წყალზე ტივტივი კი შეეძლო, მაგრამ ცურვა რასაც ვეძებ, არ იცოდა. ჩვენ ძირითადად ბრასის სტილზე ავიღეთ აქცენტი. იმიტომ, რომ ბრასის დროს ხელები წინ მდებარეობს და სივრცის აღქმაშიც კარგად ეხმარება. დაზღვევისათვის თოკები გავაბით ფინიშის ბეტონის კედლამდე 40-50 სანტიმეტრის დაშორებით, რომ თავი აგვერიდებინა ტრავმებისათვის. ასე რომ ახლა ნიკა 50 მეტრს 0.54 წამში ცურავს, რაც ამ ეტაპზე ურიგო როდია. შეუსვენებლად 2 კილომეტრს თავისუფლად ცურავს. ეს სულ ორთვენახვერის მუშაობის შედეგია. მეც ნიკასთან ერთად ვსწავლობ, მასთან ერთად ვიღებ პრაქტიკას. ნიკა იმდენად ნიჭიერი და მონდომებულა, რომ ყველა წამოჭრილ პრობლემას მოვაგვარებთ. ჩვენი მიზანი 2012 წლის ლონდონის ზაფხულის პარალიმპიურ თამაშებში მონაწილეობაა, სადაც ნიკოლოზი გამარჯვებას უმიზნებს. საქართველოს პარალიმპიური კომიტეტი საქმის კურსშია. ამის შესახებ იცის საქართველოს პარალიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტმა ბატონმა დავით მაისურაძემ და ყოველმხრივ დახმარებას შეგვპირდა.

განსაკუთრებულ დახმარებას გვინევს “ლაგუნა ვერეს” დირექცია და მისი დირექტორი ბატონი ვლადიმერ გოიაშვილი. მისი უშუალო ხელმძღვანელობით განხორციელდა ეს ყველაფერი. მართალი რომ გითხრათ, ძალიან უხარია ნიკას მიღწევები — გვითხრა ბატონმა ჰენრიმ.

ბატონ ვლადიმერ გოიაშვილთან დიდხანს ვისაუბრეთ. მრავალი სპორტსმენი და დაწყობილი სპორტის ისეთი ისტორიები გაიხსენა, რომ ნებისმიერი ერი იამაყებდა ამ მიღწევებით და თან გული სწყდებოდა, რომ ყველაფერი ეს მივიწყებულია და სრულიად შესაძლებელია, თუ კი ამით არ დაინტერესდებიან სპორტის მესვეურები, სრულიად დაიკარგოს და მივიწყებას მიეცესო. ამკარად ეტყობოდა თავს არიდებდა ამ თემაზე საუბარს. მაგრამ ბოლოს მაინც დასძინა, რომ ყველა ნორმალური ადამიანი, თუ კი მიეცემა საშუალება, ამას უნდა აკეთებდეს. ამ შემთხვევაში ჩვენ სატრანსპორტო და თავის საქმეები არაფერი გაგვიკეთებია. მე და ჩემი თაობა ისეთ დროს გავიზარდეთ, რომ ბევრი სიძნელე და სიდუხჭირე გადავიტანეთ და ცხოვრებამ გვასწავლა სიკეთისა და ბოროტების გარჩევა. ჩემს თაობას კარგად ახსოვს სამამულო ომი და მისგან დასახიჩრებული უამრავი ადამიანი. ვიცოდით, რომ ამ ხალხმა ადამიანისათვის ყველაზე ძვირფასი რამ, ჯანმრთელობა



და სიცოცხლე არ დაიშურა თავიანთი ქვეყნისათვის. ასე რომ ამ ქმედებას წინ უსწრებდა მთელი რიგი ცხოვრებისეული გაკვეთილები, რომლებმაც ინვალიდობის მქონე ადამიანი სხვა კუთხით დაგვანახა, პატივითა და რიდით განგვანყო. მით უმეტეს ჩვენს წინაშე ახლა იყო ახალგაზრდობის დროს დაინვალიდებული ადამიანი, რომელიც დახმარებას ითხოვდა. მის მდგომარეობაში მყოფი ადამიანი ალბათ ცხოვრებაზე ხელს ჩაიქნევდა. ის კი ჩვენგან დახმარებას ელოდა, რალაცის იმედი და ინტერესი გააჩნდა. ჰოდა, ამის დამნახავი ადამიანი რას იზამდა? ვფიქრობ, რომ ნებისმიერი, თუ კი მიეცემოდა ამ ბიჭის დახმარების შანსი, აუცილებლად დაეხმარებოდა. და, როდესაც ვკითხულობ მის ამბებს, როდესაც მეუბნებიან, დღეს ეს გააკეთა, დღეს ეს მოძრაობა შეასრულაო გულწრფელად გვიხარია არა მარტო მე, არამედ “ლაგუნა ვერეს” მთელ კოლექტივს. მის ნათესავებთან ახლო კონტაქტი მაქვს და იცით რას მეუბნებიან? მისი ცხოვრება მთლიანად შეიცვალაო, ველარ ვცნობთ, სრულიად გამოიცვალაო. მას გაუჩნდა მიზანი და, თქვენი იცით რა არის მისი მიზანი? ეს პარალიმპიურ თამაშებში მონაწილეობაა! თავის დროზე მე სპორტსმენი ვიყავი. ჩემი ცხოვრებაც სპორტს მივუძღვენი, მრავალი სპორტსმენიც გამიზრდია და ვიცი სპორტსმენის ფსიქოლოგია. ყველა სპორტსმენი ოლიმპიურ მედალზე ოცნებობს, მაგრამ ნიკა თვალით თუ ოლიმპიურ მედალზე იოცნებებდა, ვერ წარმოვიდგენდი. ესე იგი, ნიკა მარტო თავისთვის კი არ იბრძვის, არამედ თავის სამშობლოს გამარჯვებისათვის იბრძვის, თავის ქვეყნის წარმოჩენისათვის იბრძვის. აი, ეს არის მთავარი. მოკლედ რომ ვთქვათ, ნიკა უკვე პიროვნებაა და მას არა მარტო დახმარება, არამედ მხარდაჭერა უნდა, რადგან მას მართლაც შეუძლია ამ საქმის გაკეთება.

ბოლოს დავემშვიდობეთ ერთმანეთს და გზადაგზა ფიქრი ამედეგნა. რა უცნაურია ადამიანი. ზოგიერთი ფულის მოვნაზეა გადაგებული და გვერდზე არ იყურება, თავის სალაროს ავსებს “ფულითა უთვალავითა”. ზოგი კარიერისთვის იბრძვის და რას არ აკეთებს, ტყუილი და მართალი არ ენანება თავის ქვეყნისათვის. ზოგი თავის ლუკმაპურს უყოფს სრულიად უცნობს, იმიტომ, რომ გადაარჩინოს. ზოგი კი მალულად ჩასაფრებულია იმიტომ, რომ ეს ლუკმაპური წაგლიჯოს. ზოგიერთს ისეთი სიტუბო გააჩნია, ყველაფერს აქიზობს, იმ საოცარ ყინულსაც კი ადნობს, რომელმაც ამ ბოლო წლებში დაიმკვიდრა ადგილი ჩვენს ყოფიერებაში, ისეთ სიტუბოს აფრქვევს სიცოცხლე გიხარია, იმედს გაძლევს და . . . თქვენ გაიხარეთ ადამიანებო, კეთილო და ოქროს გულიანებო. თქვენ არა მარტო ნიკას, ქვეყანასაც ეხმარებით, ქვეყანასაც აიძულებთ და ცხოვრებას ალამაზებთ. იმიტომ იმედს ვიტოვებთ, რომ იქნებ ეს წერილი წაიკითხონ თქვენისთანა კაცებმა, რომლებიც უანგაროდ დაეხმარებიან ნიკას ოცნების აღსრულებაში.



ლოცურაჭურული გვერდი

წირა კეფხვაძე

ველარასოდეს

მე და შენ ველარ, ველარასოდეს
 დავუდგამთ ერთურთს სიმშვიდის კარავს.
 მე და შენ — ორნი —
 ჩემი სილაღე და შენი იჭვი,
 ფრთები და ჯაჭვი,
 წყარო და ტბორი...
 მე და შენ — ორნი —
 უახლოესნი და ასე შორნი
 ვერ გავმთლიანდით,
 ვერც — უფლის მადლით,
 ვერც — კაცის ლოცვით...
 იქნებ გვეცადა? —
 რამდენჯერ მოვცდით!
 ძნელია ზიდო ტვირთი ამხელა
 მარტომ, მარტოკამ.
 ეს დარდი მომკლავს!
 ჭირი გამხდარა დაუფარავი, —
 მე და შენ ველარ, ველარასოდეს
 დავუდგამთ ერთურთს სიმშვიდის კარავს.

მე ისევ აქ ვარ

მე ისევ აქ ვარ, ნაოცნებარ მწვანე კუნძულზე
 და ჭრიჭინებით აჭრილ ღამეებს,
 დანამულ დიღებს,
 მცხრალ საღამოებს,
 ცად აწვდილ რტოებს,
 დარებს და ავდრებს,
 შფოთიან ტალღებს,
 მზითა და მთვარით სავსე ნუთებს
 მადლიერი ვესათუთები...
 და ვუცდი უფრო დიად წამებს,
 როდესაც მოხვალ სიზმრისეული —
 ღრმა და მაღალი,
 მშვიდიც, მღელვარეც,
 მოხვალ და მკითხავ:
 მართლა გიყვარვარ?!
 მოკლე იქნება ჩემი პასუხიც:
 ისე გელოდი!
 და ჩვენს სიტყვებზე აყვავდება მცირე ედემი,
 საიდანაც მხოლოდ მკვდარს თუ გამომიტანენ.

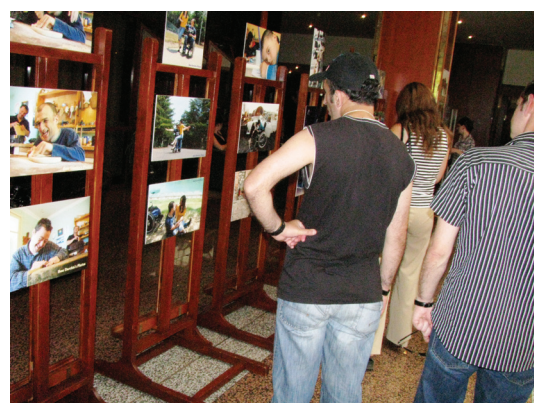
გრანელისადმი

მოიქანცა, სული სევდით მოიქანცა,
 უთენია ამოიჭრა შლეგი ქარი
 და გრანელის ლექსებზე მოტირალ ცას
 ნაკადულად გადმოსდინდა ცრემლის ღვარი.
 უგზოდ მივალ, არსად წასვლა აღარ მინდა,
 ქარის იქით თეთრი ლანდი მარტო იცდის,
 იღიმება და სატინის ხალათიდან
 იის კონას სასოებით გამომინვდის.
 ჩუმად ვდგავართ, სულის თრთოლას ცრემლი ამხელს...
 - ნამო ჩემთან! — ხელს მაღლა სწევს, — აი, გზები!
 მე გიჩვენებ ოცნებათა ცისფერ ბაღებს
 და შენ ისევ სიხარულით აიგზნები!...
 რის სიზმარი, ხილვა იყო უნაზესი,
 იის კონა გულზე ფრთხილად მივიკარი,
 ციდან ჯერაც იდუმალი ბგერა მესმის,
 მიდის ქარი...

ვამოფენა ფორუმი – 2010









ფსიქოთერაპევტის ფორიბება

ა.კიკაშვილი
ექიმი, ფსიქიატრ-ფსიქოთერაპევტი

ეს დარიგება (რჩევა) პირველ რიგში განკუთვნილია მათთვის, ვისაც ფიზიკური ან ფსიქიკური დეფექტის გამო გააჩნია შეზღუდვები და ხელს უშლის მის ნორმალურ ცხოვრებას. აგრეთვე მათთვის, ვისთვისაც ახლობელი და ძვირფასია ეს ადამიანები.

ჩემი აზრით, ყველაფერი დამოკიდებულია საკუთარი თავთან, თავის დაავადებასთან და გარემოსთან სწორ დამოკიდებულებაზე. ვიმედოვნებ, მკითხველი ბევრ რამეს გაიგებს ამ რჩევა – დარიგებიდან, რომელიც სასარგებლო იქნება მათთვის. არარეალურს და არაჩვეულებრივს აქ თქვენ ვერ ნახავთ. ყველაფერი, ან თითქმის ყველაფერი დიდი ხანია დანვრილებით მრავალჯერ აღწერილი ამ დარგის სპეციალისტების მიერ სამეცნიერო - პოპულარულ ლიტერატურაში, ცნობილია ცხოვრებისეულ პრაქტიკაში, მაგრამ მრავალ ადამიანს რატომღაც დაავიწყდა და არ ახსოვს.

ჩემი ამოცანაა უბრალო და მისანვდომი ფორმით აღვწერო ის, თუ როგორ ვესაუბრები მე ჩემს პაციენტებს გადანყვიტონ სხვადასხვა პრობლემები. “რჩევა - დარიგების” ძირითადი ღირსებაა – პრაქტიკულობა. ყველაფერი ქვემოთ აღწერილი სინამდვილეში ეფექტურად მოქმედებენ და აქტიურად გამოიყენება ექიმებისა და ფსიქოლოგების მუშაობაში.

ყურადღება! მე მუდმივად ერთი და იგივე გაუგებრობას ვაწყდები — ადამიანი რჩევას იღებს ფსიქოლოგისაგან, ან კითხულობს წიგნს და ელოდება, რომ მომენტალურად გადანყვიტება ყველა მისი პრობლემა. დაიწყება ახალი, ბედნიერი ცხოვრება. **ადამიანებო, ეს ასე არ ხდება!!! რომ მიაღწიო შედეგს — საჭიროა საკუთარი თავთან მუდმივი მუშაობა.** ფსიქოლოგი (ფსიქოთერაპევტი) დაგეხმარებათ გაგარკვეოთ თუ რაში მდგომარეობს თქვენი სიძნელეების მიზეზი, როგორი საშუალებებით არის შესაძლებელი ამ პრობლემების გადალახვა და, როგორ შეიძლება ძალების მობილიზება მათ გადასალახავად. **ამავე დროს, უნდა იცოდეთ, რომ არავინ არ გადანყვიტს თქვენს პრობლემებს თქვენს მაგივრად!!! სანამ თქვენ ამას არ გაიგებთ, უშედეგო იქნება ნებისმიერი რჩევა - დარიგება.**

I დარიგება — არ დაზოგოთ თქვენი თავი. საკუთარი თავის შეცოდება სისუსტეა, რომელიც დიდ დროსა და ენერგიას წაგართმევთ და არ მოგცემთ არავითარ შედეგს, გარდა საკუთარი არასრულფასოვნების შეგრძნების და დანაკარგის განცდისა. ავადმყოფობა ან უბედური შემთხვევა, რომელმაც თქვენ ინვალიდობა გარგუნათ, უკვე მოხდა, სახ-

ეზეა და არავის შეუძლია მისი შეცვლა. საჭიროება მოითხოვს ახლა არსებულ მდგომარეობაში, დღევანდელი დღით, ე.ი. “აქ და ახლავე” ცხოვრებას. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ თქვენ დაუზავდეთ თქვენს გასაჭირს. პირიქით, რომ მიაღწიოთ წარმატებას და განახორციელოთ თქვენი სურვილი, მთელი ენერგია და მთელი ნებისყოფა უნდა მიმართოთ დეფექტის კომპენსაციისათვის. აღმოსავლური სიბრძნე გვეუბნება — “მე ვწუხდი, რომ არ მქონდა ფესვსაყმელი მანამდე, სანამ არ შევხვდი უფეხო ადამიანს”.

არც ისე მნიშვნელოვანია, რომ თქვენ რაღაცაში ჩამორჩებით ჯანმრთელ ადამიანებს, მთავარია, რომ — თქვენ გააჩნიათ სიცოცხლის, გამარჯვებისა და წარმატების სურვილი. რატომ ხდება, რომ “ინვალიდებს” შეუძლიათ წიგნების წერა, მხატვრული ტილოების ხატვა, მსოფლიოს რეკორდების დამყარება, მაღალი მწვერვალების დაპყრობა და ა.შ. ხოლო “ჯანმრთელ” ადამიანებიდან მრავალი ხდება მათხოვარი, ლოთი, ბომჟი და ა.შ. დაფიქრდით ამაზე. უკეთესია მოძებნოთ წარმატებული “ინვალიდები” და შეეკითხეთ, როგორ შესძლეს ყოველივე ამის გაკეთება.

II დარიგება — გიყვარდეთ თქვენი თავი. ყველაზე ახლობელი და ყველაზე ერთგული ადამიანი თქვენთვის ამ ქვეყანაზე — თვით თქვენ ხართ. გიყვარდეთ თქვენში ყველაფერი: თქვენი გარეგნობა, სხეული, გონება, საკუთარი გრძნობები. გაღვიძებისას, ჩაიხედეთ სარკეში და გაუღიმეთ თქვენს თავს. უსურვეთ მშვიდობიანი და კეთილი დილა თქვენს ანარეკლს. ეს მოგანიჭებთ თვითდაჯერებულობას და ძალას, საყვარელი ადამიანის გულისთვის ხომ მთების გადადგმა შესაძლებელია. ყველაზე ეფექტური და ცხოვრებისეული მიზანდასახულობაა — **“მე კარგად ვარ და ყველაფერი გარშემო არსებული კარგია”.** ბედნიერი ადამიანები სწორედ ამ პრინციპით ცხოვრობენ ამ ქვეყანაზე. მხოლოდ, საკუთარი თავის სიყვარული არ უნდა გადაიზარდოს თვითსიყვარულში და ეგოიზმში, ისეთ მდგომარეობაში, როდესაც ადამიანი ვერ ამჩნევს საკუთარ უარყოფით მხარეებს. ამიტომ პერიოდულად თქვენს თავს შეხედეთ უცხო ადამიანის თვალით. ეცადეთ აზრობრივად გადაიქცეთ სხვა ადამიანად და წარმოიდგინეთ ის, როგორ აღგიქვავენ გვერდიდან, როგორ გამოიყურება თქვენი სახე, მეტყველება, სხეული და საერთოდ, საქციელი. თვითკრიტიკულად შეაფასეთ ყველაფერი ის, რაც პირადად თქვენ გეხებათ. სანამდე დაიწყებდეთ ბრძოლას გამოვლენილი ხარვეზების წინააღმდეგ, დაფიქრდით, შეეფერება თუ არა ესა თუ ის საქციელი თქვენს ღირსებას და



შემდეგ გადაწყვიტეთ სიკეთეს მოგიტანთ თუ დაგაზარალებთ მოსალოდნელი შედეგები.

III დარიგება — არ ჩაიკეტოთ თქვენს თავში.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მრავალი ადამიანი თავის თავში იკეტება, განაწყენებული და გაბრაზებულია ყველაზე და ყველაფერზე, თვლის, რომ ის არავის არ აინტერესებს და არ სჭირდება, რომ გარშემო მყოფი ადამიანები ვერ უგებენ და დასცინიან მას.. ეს სახიფათო დაბნეულობაა! თქვენს ირგვლივ მყოფი ადამიანები არ არიან დამნაშავენი იმაში, რაც თქვენ თავს გადაგხდათ. თქვენი პრობლემები, განცდები არც ისე განუმეორებელი და გადაუწყვეტელია. დამიჯერეთ, არიან ადამიანების დიდი რაოდენობა, რომლებიც აწყდებიან ზუსტად იგივე პრობლემებს და წარმატებით წყვეტენ მათ. ასეთი ადამიანები უნდა მოძებნოთ ყველა შესაძლებელი ხერხის გამოყენებით: ექიმების, სოციალური მუშაკების, ინტერნეტის, ნაცნობების და ა.შ. დახმარებით და მათთან ერთად და მათი დახმარებით შეძლებთ ნებისმიერი პრობლემის ერთობლივად გადაწყვეტას. დაფიქრდით: “ რით ვარ მე საინტერესო?”. თუ თქვენ რაიმე ცოდნა გააჩნიათ, საქმიანობთ და მიისწრაფით რაიმე მიზნისაკენ, აუცილებლად გამოჩნდებიან თანამოაზრეები, რომლებთანაც ურთიერთობა საინტერესო იქნება.. როდესაც ადამიანი საინტერესოა, პატივს სცემენ და სრულიად არ უყურებენ მის დეფექტებს და ხარვეზებს.

რა თქმა უნდა თქვენი ცხოვრების მანძილზე შეიძლება შეგხვდეთ უხეში და გაიძვერა ადამიანები, რომლებმაც შეიძლება შეურაცხყოფა მოგაყენოთ და უხეშად მოგექცნენ. ასეთებს, მიუხედავად მათი ასაკისა და თანამდებობისა, აუცილებლად მაშინვე უნდა გასცეთ საკადრისი მკაცრი პასუხი. ამისათვის კი უნდა იყოთ ძლიერი, პირველ რიგში მორალურად, და ამავე დროს უნდა გყავდეთ მეგობრები. არ დაავგროვო შენში წყენა და ბრაზი. თუ შემთხვევით “ჭუჭყში ჩავარდი” გაინმინდე, მოიშორე და გააგრძელე შენი გზა, დაივიწყე მომხდარი, მაგრამ ყურადღებით გეჭიროს თვალი მასზე.

IV დარიგება — როგორ უნდა მოექცეთ თქვენს ახლობლებს? სამწუხაროდ, განსაკუთრებით თავის ახლობლებთან დამოკიდებულებაში მრავალი ინვალიდი დროთა განმავლობაში დუდლუნა პარაზიტი ხდება. ეს რომ ასე არ მოხდეს, უნდა გაჰყვეთ პრინციპს: **მადლიერი იყავი იმაზე რასაც შენთვის აკეთებენ, თუ არ მოგეწონა — გააკეთე თვითონ.** რა თქმა უნდა, უნდა იზრუნონ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანზე, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ დაემორჩილონ თქვენს ყველა ხუმტურს და გადაიტანონ თქვენს მიერ გამოძულავებული ყველა უხეში საქციელი. ირგვლივ მყოფი ადამიანები არ არიან ვალდებული გამოიცნონ თქვენი ყველა სურვილი და განწყობილება, **შენ — ეს შენ ხარ, ისინი — ისინი არიან, თუ რამე გინდა — უთხარი მათ ამის შესახებ.**

ეს განსაკუთრებით აქტუალურია იმ ოჯახებში-

სათვის, სადაც იზრდება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები. ბუნებრივი და გასაგებია მშობლების სურვილი — რალაცით მაინც შეძლონ იმ დეფექტების კომპენსირება, რომელიც მათ ბავშვს გააჩნია, მაგრამ მამები და დედები სამუდამოდ არ იქნებიან ამ ქვეყანაზე, მას კი ზრდასრულს, წინ მკაცრი და ძნელი ცხოვრება ელოდება და იმაზეა დამოკიდებული მისი მომავალი თუ როგორ მოერგება ამ ცხოვრებას მიღებული აღზრდის დახმარებით. სხვა მხრივ კი ბავშვს არ უნდა წავართვათ ბავშვობა და გადაუქციოთ ცხოვრება ჯოჯოხეთად, თორემ მივიღებთ გამოფიტულ ბავშვს, რომელსაც არ ექნება სიყვარულისა და თანაგრძნობის უნარი. ამიტომ, უნდა ვეძებოთ “ოქროს საშუალო”, რომელიც დაგვეხმარება მის ღირსეულად აღზრდაში.

V დარიგება — განსაზღვრეთ რა გსურთ თქვენ.

მრავალი ადამიანის უბედურება იმაშია, რომ მათ არ იციან რა სურთ. მე ხშირად მიწევს ამის მოსმენა — “მე უბედური ვარ”, მაგრამ ერთი “უბედურია” იმიტომ, რომ ლუკმა პური არ გააჩნია, რომ შეჭამოს, ხოლო მეორის “უბედურება” მდგომარეობს მერსედესის გაუმართაობაში. “უბედურება” წარმოიქმნება რალაც არარეალიზებული მოთხოვნებიდან, ამიტომ კარგად უნდა დაფიქრდეთ იმაზე, სახელდობრ რა განუხებთ და სინამდვილეში თქვენ რა გინდათ. ეს არც ისე უბრალო საქმეა, როგორც ერთი შეხედვით გვგონია. ხდება ხოლმე, რომ ჭეშმარიტი პრობლემა, გააზრებულია თუ არ არის გააზრებული, იჩრდილება სხვა პრობლემების უკან.

მე მყავდა პაციენტი ქალი, რომელიც მალე ღიზიანდებოდა, სწრაფად იღლებოდა და თავის ტკივილები აწუხებდა. მას ეგონა, რომ მისი ასეთი მდგომარეობა დაკავშირებული იყო მის ხშირ სიგარეტის წევასთან. მკურნალობის ტრადიციული მეთოდები შედეგს არ იძლეოდა. როცა ჩვენ დავიწყეთ მასზე მუშაობა, მოულოდნელად გაირკვა, რომ სიგარეტის დიდი რაოდენობით მოწევის მიზეზი ყოფილა სქესობრივი აქტის აცილების გაუაზრებელი სურვილი იმ კაცთან, რომელიც მას არ უყვარდა. შედეგად ქალი გაეყარა ქმარს, გამოიცვალა სამუშაო. მას გამოუსწორდა და ნორმალური გაუხდა ხასიათი, მნიშვნელოვნად დაუკლო სიგარეტის მოწევას და, რაც მთავარია, ბედნიერად გრძნობდა თავს.

სანამ არ გაერკვევით თქვენს სურვილებში, არ არის საჭირო გაურკვეველი გრძნობების რეალიზება. კარგად დაფიქრდით და დაადგინეთ თქვენი სურვილები და როდესაც მყარად დარწმუნდებით არჩევანში, მერე შეუდექით მის განხორციელებას.

ტიპიური მაგალითია — ოსტაპ ბენდერის ისტორია. მან დაისახა ნათელი და კონკრეტული მიზანი (“მილიონი სრული ბედნიერებისათვის”). ამ მიზანს მიუძღვნა მთელი თავისი ძალები და სრულიად კანონიერად მიაღწია კიდევ თავის მიზანს. ამასთან ერთად ის განსაკუთრებულად არ ჩაფიქრებულა იმაზე, თუ რა იქნებოდა ამის შემდეგ, რის გამოც სავალალო დაბოლოება მიიღო.

VI დარიგება — თქვენს წინაშე დასვით კონკრე-

ტული მიზანი — თქვენს წინაშე დასმული მიზანი უნდა იყოს განსაკუთრებულად კონკრეტული. მაგალითად, თქვენ შეზღუდული გაქვთ მოძრაობის უნარი, რის გამოც ადამიანებთან ურთიერთობის საშუალება ნაკლებია და ვერ მოძებნეთ შესაბამისი სამუშაო. გადანყვიტეთ, რომ უფრო კარგი იქნებოდა სახლში მუშაობისთვის შეგეძინათ კომპიუტერი და ამისათვის საჭირო გახდა 400— 500 დოლარის შოვნა. ამგვარად, თქვენი მიზანია კონკრეტული თანხა, ახლა კი იფიქრეთ, როგორ შეიძლება მისი შოვნა: გამოიმუშავეთ, დააგროვეთ, რამეს გაყიდით თუ ისესხებთ? შეარჩიეთ თქვენთვის მისაღები ვარიანტი (ან ერთდროულად რამოდენიმე ვარიანტი) და დაიწყეთ მოქმედება. მთავარი (სტრატეგიული) მიზანი უნდა დაყოთ რამდენიმე ქვეამოცანებად, რომელთა გადანყვიტაც მნიშვნელოვნად ადვილი იქნება.

შემდეგ კი ყოველდღიურად უნდა გაანალიზოთ კონკრეტულად რა გააკეთეთ ყოველი ქვეამოცანის განსახორციელებლად, რაშია წარუმატებლობის ან შეფერხების მიზეზი, აუცილებლობის შემთხვევაში გააკეთეთ მისი კორექტირება სხვადასხვა ვარიანტებით და ა.შ. არ დაღონდეთ თუ კი არაფერი გამოგივათ. კონკრეტულ მიზანს პლიუს სიმტკიცე

აუცილებლად მოგიტანთ წარმატებას.

VII დარიგება — ეძებთ გამოუყენებელი ძალები და შესაძლებლობები — “ყველა ადამიანს გააჩნია ის რესურსი, რომელიც საჭიროა წარმატების მისაღწევად” — ეს ფსიქოლოგიის ერთ-ერთი ძირითადი პოსტულატია, მაგრამ პრობლემა იმაშია, რომ ვერ იყენებთ ამ შესანიშნავ რესურსებს. მაგალითად, თქვენ არ გყოფნით საკუთარი თავის რწმენა, სიმტკიცე, ნებისყოფა, კომფლიქტურ სიტუაციაში სიმშვიდის შენარჩუნების უნარი. გაიხსენეთ თქვენი წარსული ცხოვრების მომენტები, სიტუაციები, როდესაც თქვენ თავს გრძნობდით კომფორტულად, დაჯერებულად საკუთარ შესაძლებლობებში, როდესაც თქვენ ყველაფერი გამოგიდოდათ. ე.ი. მოძებნეთ თქვენი თავი წარსულში ისეთი, როგორიც გსურდათ რომ ყოფილიყავით სინამდვილეში. აუცილებელია ხელახლა განიცადოთ წარსულში განცდილი სიტუაციები. ხელახლა გახდით იმ სიტუაციების მონაწილე და არა გვერდიდან მაყურებელი ადამიანი. დაიმახსოვრეთ ყველაფერი ის ხელახლა განცდილი და დაბრუნდით სინამდვილეში. ახლა კი საჭიროა მოძებნილი მდგომარეობის მეხსიერებაში გამტკიცება.

უნდა ირწმუნო, რომ ბაიარჯვო, ანუ 60 პარჯიში სიცოცხლისათვის

გაბრძნობა, დასაწყისი №1 (11)-№6(16)

ი.კუზნეცოვი

აუტოტრენინგი

ქვეცნობიერების მართვის კიდევ ერთი სისტემაა აუტოტრენინგია. ის პრაქტიკაში დანერგა დოქტორმა იოჰანეს შულცმა, რომელმაც მრავალი წელი დაუთმო ინდოელი იოგების საოცარი შესაძლებლობების შესწავლას.

მოკლედ, აუტოტრენინგი მოიცავს თვითთავონების, ჰიპნოზის, იოგას ინდური სისტემის და რაციონალური ფსიქოლოგიის მეთოდებს. აუტოტრენინგის მთავარი ამოცანაა იმ ქვეცნობიერების ფუნქციებზე ზემოქმედება, რომელიც არ ექვემდებარება ნებისყოფით მართვას.

ჩვენ ვიცით, რომ სიტყვას გააჩნია კოლოსალური ძალა. ყოველ სიტყვაში ძევს აზრი, რომელიც ღრმად ზემოქმედებს ადამიანის ფსიქიკაზე და მასზე ზემოქმედების საშუალებით ზემოქმედებს ადამიანის მთელ ორგანიზმზე. სიტყვა იწვევს იმავე რეფლექტორულ რეაქციებს, როგორც გარესამყაროს სხვა გამლიზიანებელი — შუქი, სითბო, სიცივე და ა.შ.

სიტყვა და მისგან (მის მიერ) ჩვენს გონებაში წარმოსახული სურათი (ხატება) აუტოგენური ჩაძირვის დროს იძენს განსაკუთრებულ ძალას. აუტოგენური

ჩაძირვა — ცნობიერების ისეთი მდგომარეობაა, რომელიც წააგავს ჰიპნოზურ ან მთვლემარე მდგომარეობას. ამ მდგომარეობაში მნიშვნელოვნად ქვეითდება მგრძნობელობა გარეგამლიზიანებლების მიმართ. მაღლდება ყურადღების კონცენტრაცია, ქვეითდება აზროვნების კრიტიკულობის უნარი. ამიტომ თვითთავონების ფორმულა წინააღმდეგობის გარეშე აღწევს უშუალოდ ქვეცნობიერებაში.

განსაზღვრული აზრით ნათქვამი სიტყვა, სამწუხაროდ, ყოველთვის არ მოქმედებს მთელი ძალით. ყველას კარგად ახსოვს გამონათქვამი — “შეაყარე კედელს ცერცვი”. ეს იმას ნიშნავს, რომ ჩვენმა ნათქვამმა სიტყვამ, რომელშიც განსაზღვრული აზრი იდო, ვერ მიაღწია თავის მიზანს. ამიტომ იმისათვის, რომ სიტყვამ იმოქმედოს მთელი ეფექტურობით, საჭიროა, ადამიანის ტვინმა მიიღოს რაც შეიძლება ცოტა გარეშე იმპულსები შინაგანი და გარეგანი გარემოდან. ამ შემთხვევაში ტვინი შეიძლება მთლიანად განეწყოს იმაზე, რაც ესმის ადამიანს.

აუტოტრენინგის ძირითადი არსი მდგომარეობს იმაში, რომ ადამიანმა თვითონ, სხვისი დახმარების გარეშე შეძლოს თავის თავის ტრანსში შეყვანა —



შთაგონოს თავს სხვადასხვა მდგომარეობა (სითბო, სიცივე და ა.შ.), მიაღწიოს რელაქსაციის მდგომარეობას და დააქვეითოს ცენტრალური ნერვული სისტემის ალგზნებადობის დონე. შედეგად მივიღებთ ნახევრადძილის, მთვლემარე მდგომარეობას, სადაც მკვეთრად მალდება შთაგონებადობა. შემდეგ კი შესაძლებელი ხდება უშუალოდ ქვეცნობიერებაში ნებისმიერი ბრძანების შეყვანა, მიმართული ჯანმრთელობის გაუმჯობესებისათვის და სრულყოფისათვის. მაგალითად: კუჭის, ღვიძლის და ა.შ. მუშაობის გაუმჯობესება, პოტენციის ამაღლება, მავნე ჩვევების გადაჩვევა და ა.შ.

რას გვაქვს აუტოტრენინგი

თუ თქვენ რეგულარულად იმეცადინებთ აუტოტრენინგში, მაშინ შეძლებთ არა მარტო შთაგონოთ თქვენს თავს აზრი “მე ჯანმრთელი ვარ”, არამედ შეძლებთ:

- სწრაფად დამშვიდებას, დაძაბულობის და სტრესების მოხსნას, რომელსაც უდიდესი მნიშვნელობა გააჩნია გადაღლის, ნევროზებისა და ფსიქოსომატური დაავადებების პროფილაქტიკისათვის, რომელთა წარმოშობის წყაროს წარმოადგენს სტრესები, (მაგ; ჰიპერტონული დაავადებები, გულის იშემიური დაავადებები, კუჭის წყლულოვანი დაავადებები, თორმეტგოჯა ნაწლავის დაავადება, ბრონქული ასთმა, ეკზემა, ფსორიაზი და ა.შ.);
- ორგანიზმის ისეთი ფუნქციების დამოუკიდებლად დარეგულირებას, როგორცაა სისხლის მიმოქცევა, გულის პულსისა და სუნთქვის სიხშირე, ტვინის სისხლით მომარაგება, რომლებიც ძალიან მნიშვნელოვანია ფსიქოსომატური დაავადებების მკურნალობისათვის;
- სწრაფ დასვენებას: აუტოგენური წვრთნის დროს ძალის აღდგენა წარმოებს საგრძნობლად სწრაფად, ვიდრე ძილის დროს;
- ტკივილთან ბრძოლას;
- ფიზიკური და ფსიქიკური ფუნქციების გააქტიურებას. მაგალითად; ყურადღების, მეხსიერების, წარმოსახვის გააქტიურებას;
- შემოქმედებითი რესურსების გააქტიურებას ინტუიციის განვითარების გზით, წარმოსახვითი აზროვნების გააქტიურებას;
- მავნე ჩვევების გადაჩვევას, სტრესებთან რაციონულ ბრძოლას ემოციური და ინტელექტური აქტიურობის გზით;
- საკუთარი თავის ღრმად შეცნობას (ექიმები და ბრძენი ადამიანები საკუთარი თავის ღრმად შეცნობას ჯანმრთელობისა და პიროვნული ზრდის პირობად თვლიდნენ);

აუტოტრენინგის ტექნიკა

აუტოტრენინგი შედგება ორი ეტაპისაგან: პირველი ეტაპი — აუტოგენუ-

რი ჩაძირვაა, რომლის დროსაც ადამიანი იძირება საკუთარ თავში, იმყოფება იმ მდგომარეობაში, რომელიც წააგავს ჰიპნოზს. ამასთან ერთად ორგანიზმის მოდუნების მიზნით დადგენილი წესის შესაბამისად მოვარჯიშე ლაპარაკობს წინასწარ მომზადებულ სიტყვებს.

მეორე ეტაპი — წინასწარ მომზადებული (შედგენილი) ფორმულის თქმაა. იმის მიხედვით, თუ რა მიზნით ატარებთ აუტოტრენინგს, თქვენ ირჩევთ შესაბამის სიტყვებს. ეს შერჩეული სიტყვები უნდა თქვათ თქვენთვის წყნარად, დაბალ ხმაზე. ბუნებრივია, რომ ამ დროს სათქმელი ფორმულა წინასწარ უნდა ისწავლოთ ზეპირად, რადგან აუტოგენური წრთვნის დროს დავინწყებულის გახსენებამ არ მიიპყროს თქვენი ყურადღების კონცენტრაცია.

არსებობს წესები, რომლებიც უნდა დაიცვათ აუტოგენური წრთვნის დროს. ეს წესებია:

- თქვენ გულწრფელად ენდობით აუტოტრენინგის ეფექტურობას;
- თქვენ გაინტერესებთ თქვენთვის სასურველი ნათქვამი და გაგონილი;
- სიტყვები, რომლებიც თქვენ წარმოთქვით არ ექვემდებარება კრიტიკას და განსჯას;
- თქვენ ხართ ოდნავ აღელვებული და არა გაღიზიანებული;
- თქვენ ხართ ფიზიკურად ცოტა დაღლილი;
- კუნთები მაქსიმალურად მოდუნებულია და ამის გამო არ აგზავნიან სიგნალებს ტვინში;
- გარე სამყაროდან მომავალი ხმის და სხვა სიგნალების ნაკადი დაქვეითებულია.

კიდევ ცოტა რამ მოდუნების შესახებ

ყველა მენტალური (გონებრივი) პრაქტიკა (ვარჯიში) იწყება მხოლოდ მთლიანი მოდუნებული მდგომარეობის მიღწევიდან. თუ თქვენ გაღიზიანებული ან აღელვებული ხართ, ეცადეთ წინასწარ დამშვიდდეთ. დაძაბული კუნთების იმპულსები ძალიან უშლიან ტვინს წარმოთქმულ სიტყვებზე კონცენტრირებას. ამიტომ, რომ მივალწიოთ მოდუნებას, ძალიან მნიშვნელოვანია კუნთების მოდუნების ციკლის შეგრძნების მომენტის სწავლა. მოსინჯეთ გამართული ხელის დაჭიმვა. დაჭიმეთ ძლიერად და გეჭიროთ დაძაბულ მდგომარეობაში ხელის კანკალამდე. მოადუნეთ და დაუშვით სანყის მდგომარეობაში. შემდეგ მაქსიმალურად დაჭიმეთ თანმიმდევრობით თქვენი ორგანიზმის დანარჩენი კუნთები და მოადუნეთ. აუტოტრენინგს შეუდეგით მხოლოდ მაშინ, როდესაც კარგად ისწავლით მაქსიმალური მოდუნების მდგომარეობის მიღწევას. მსუბუქი ფიზიკური დაღლილობა აგრეთვე ამაღლებს ეფექტს. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ არ იყოს ხმაური, რისთვისაც შეიძლება მოგვინიოს ყურების დამხ-



შობი სპეციალური მონყობილობის გაკეთება. მოდუნებისათვის უნდა გამოვიყენოთ ის მეთოდიკა, რომელიც მითითებულია ვიზუალიზაციისა და მედიტაციის ნაწილში.

ჩატარების აღბილი

აუტოგენური წრთენისათვის ადგილი შეარჩიეთ ისე, რომ თავს იგრძნოთ მოხერხებულად. ქუჩიდან მოღწეული ფონური ხმაური, როგორც წესი, ხელს არ უშლის მეცადინეობას, მხოლოდ საჭიროა უეცარი და ხმამაღალი ხმაურის ჩახშობა. არ არის საჭირო ოთახის ჩაბნელება. თუ ხელს გიშლით ჭარბი შუქის ნაკადი, ჩამოაფარეთ ფარდები და ფანჯრისაკენ დაჯექით ზურგით.

დროთა განმავლობაში, როდესაც თქვენ შეიძინებთ გამოცდილებას, პრაქტიკულად თქვენთვის სულ ერთი იქნება, როგორ პირობებში შეასრულებთ აუტოგენურ წრთენას, ეს იქნება კაშკაშა შუქზე თუ ხმაურიან გარემოში, მხოლოდ მხედველობაში იქონიეთ, რომ აუტოგენური მდგომარეობა შეიძლება დადგეს თვითნებურად თუ:

- თქვენ იქნებით წყნარ ადგილზე;
- დიდხანს მოგინვეთ მოდუნებულ მდგომარეობაში ყოფნა;
- პასიური ყურადღების კონცენტრირებას გააკეთებთ რაიმეზე და არ არის დაგეგმილი შედეგის მიღწევა.

ძალიან დაგეხმარებათ აუტოგენინგის შემდგომი სრულყოფის პროცესში ამ გამოცდილების გამოყენება.

აუტოგენინგის პოზიები

ქვემოთ მოყვანილიდან შეარჩიეთ ის პოზიები, რომელიც თქვენთვის ყველაზე უფრო მისაღებია. ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ პოზიები უნდა იყოს სიმეტრიული. უნდა გავიხსენოთ ისიც, რომ სხეულის ნებისმიერი გადახრა გამოიწვევს სხეულის დაძაბულობას, რომელიც, თავის მხრივ, გამოიწვევს მთელი ყურადღების გადატანას დაძაბულობაზე, რაც თავისთავად გამოიწვევს აუტოგენური ჩაძირვის განხორციელებას.

მეეტლის პოზა — ეს მდგომარეობა უფრო მოხერხებული პოზაა, რამდენადაც, მის შესრულებაში შეიძლება გამოვიყენოთ ნებისმიერი სიმაღლის სკამი. მთავარია მოვარჯიშის ბარძაყები განლაგებული იყოს იატაკის პარალელურად.

დაჯექით სკამის კიდეზე, ფართოდ გაშალეთ ფეხები, ტერფები დადგით ისე, რომ კანჭები იმყოფებოდეს იატაკის პერპენდიკულარულად. წინამხრები დადეთ ბარძაყებზე ისე, რომ თითები დაუძაბავად და ოდნავ იყოს მოხრილი და არ ეხებოდეს ბარძაყებს. წინამხრებით არ დაეყრდნოთ ბარძაყებს., პოზა უნდა იყოს მყარად ფიქსირებული.

მაღალ საზურგიან სავარძელში ნახევრად-წოლითი პოზა — ნახევრად დაწოლილ მდგომარეობაში მოთავსდით სავარძელში ისე, რომ მოდუნების

დროს თავი გადაეკიდოს უკან. ფეხების და ხელების მდგომარეობა იგივე იქნება, როგორც მეეტლის პოზაში.

მწოლიარე პოზა (თავი დადებულია ბალიშზე) — ეს პოზა მოსახერხებელია ძილის წინ, ან მაშინვე გამოღვიძების შემდეგ.

დანექით ზურგზე ლოგინში (ტახტზე, დივანზე), თავქვეშ ამოიდეთ საშუალო ზომის ბალიში, ფეხები გაშალეთ მხრების სიგანეზე (ამასთან ერთად ტერფები გადახრილია გვერდებზე), ხელები მსუბუქად მოხრილია იდაყვის სახსრებში, ხელის ნებები აწყვია ლოგინზე ისე, რომ არ ეხება სხეულს.

აუტოგენური წრთენის პირველი ეტაპი

მიიღეთ ერთ-ერთი შერჩეული პოზის საწყისი მდგომარეობა და დახუჭეთ თვალები. ამ ეტაპზე აუტოგენური შთაგონების ფორმულა მიმართულია სრული მოდუნებისაკენ.

მოსამზადებელი ეტაპი, რელაქსაციის ნილაბი — ნებისმიერი მოუდუნებელი კუნთი სტიმულირებს თავის ტვინის აქტიურობას, ეს კი ხელს უშლის აუტოგენური მდგომარეობის შექმნას. სახის მიმიკის, საღეჭი, ენის და თითების კუნთები უფრო ზემოქმედებენ ტვინის მდგომარეობაზე, ვიდრე სხვა კუნთები, ამიტომ მათ მოდუნებას უნდა დაეთმოს მეტი დრო.

ვინცებთ სახის კუნთებიდან. საღეჭი კუნთების მოდუნებისათვის თავის ვერტიკალურ მდგომარეობაში ყოფნის დროს ხმის გარეშე უნდა წარმოვთქვათ ბგერა “ი”. ქვედა ყბას მიეცით ჩამოგდების საშუალება. იჯექით ასე რამოდენიმე წუთი, იგრძნით, საღეჭი კუნთების მოდუნებასთან ერთად, როგორ ვრცელდება მოდუნების ტალღა მთელს ორგანიზმში, როგორ დუნდება სახის კუნთები, მძიმდება ქუთუთოები, ერთ ადგილზე ჩერდება მზერა, ყველა გარშემო არსებული ხდება ბუნდოვანი და მქრქალი თვალის ბროლის ფოკუსირების კუნთების მოდუნების ხარჯზე.

ახლა კი თქვენთვის ილაპარაკეთ ფორმულები:

დღევანდელი საქმიანობა დამთავრდა. დაღლილობა ქრება, დნება, მიფრინავს . . . შორს . . . შორს . . .

მე ვწყნარდები . . . ვწყნარდები . . . ვწყნარდები . . .

მე კარგად, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . მთელი სხეული ისვენებს . . .

მთელი სხეული რბილია, სასიამოვნოა, თბილია . . . მე ვისვენებ . . .

ყურადღება გაამახვილეთ იმ შეგრძნებებზე, რომლებსაც უკვე გრძნობთ, არა იმაზე, რომელსაც გსურთ მიაღწიოთ. აუტოგენური ჩაძირვის სწავლების დასაწყისში შედარებით გავრცელებული შეცდომაა — საჭირო მდგომარეობის დადგომის შეცნობის უუნარობა და ამასთან ერთად, “საჭირო” მდგომარეობის შთაგონების მცდელობა. ასეთი შინაგანი აქტივობა ანგრევს იმ აუტოგენური ჩაძირვის მდგომარეობას, რომელსაც თქვენ უკვე მიაღწიეთ.



კუნთების მოდუნება — პასიურად განეწყვეთ დამშვიდებაზე და დანყნარებაზე. შემდეგ, როდესაც იგრძნობთ რომ დანყნარდით და მოდუნდით, გადაიტანეთ პასიური ყურადღება რეალურ სიმძიმეზე. პასიურად ადევნეთ ყურადღება მოდუნებას და ხელების სიმძიმეს მანამდე, სანამ სიმძიმის შეგრძნება გაქრება და მას ყურადღებას აღარ მიაპყრობთ. ამის შემდეგ, აგრძელებთ მოდუნების, სინყნარისა და სიმძიმის შეგრძნების აღქმას. რამდენიმე წამი დაძაბული ყურადღება გადაიტანეთ თქვენი ხელების სითბოზე. თუ მეცადინეობის წინ ცივი ხელები გაქვთ, გაათბეთ ისინი (ხელების ერთმანეთზე გასმით და ა.შ.), თორემ ვერ შეძლებთ სითბოზე პასიური ყურადღების გადატანას.



გარდა ამისა თქვენთვის, გონებაში ილაპარაკეთ: ჩემი სითბო მთლიანად დასუსტდა . . . მთლიანად მოდუნდა ხელები . . . ხელის მტევნები მთლიანად მოდუნდნენ . . . დარბილდნენ . . . დაიბერენ . . . სითბო . . . სიცივე . . . ხელები მთლიანად მოდუნდნენ . . . დარბილდნენ . . . დაიბერენ . . . სითბო . . . სიცივე . . . დაიბერენ თითები . . . მოზღვავდა ცხელი სისხლი . . .

სისხლი შხაპუნობს . . . ხელები მთლიანად მოდუნდნენ . . . დარბილდნენ . . . დაიბერენ . . . სითბო . . . სიცივე . . .

ამის შემდეგ გამოვიყენოთ ანალოგიური ფორმულები სხეულის სხვა ნაწილებისათვისაც — სახის, კისრის, მხრების, მკერდის, მუცლის, ზურგის და ფეხებისათვის. სხეულის თითოეულ ნაწილთან მუშაობის ჩატარების შემდეგ ჩაილიღინეთ ეს “მისამღერი” და გაიმეორეთ რამდენიმეჯერ.

კარგია, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . მთელი სხეული ისვენებს . . . სირბილეთა . . . სითბო . . . სასიამოვნოა . . .

კარგია, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . მთელი სხეული ისვენებს . . .

ამის შემდეგ გადადით სხეულის სხვა ნაწილებზე: კარგია, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . მთელი სხეული ისვენებს . . . სირბილეთა . . . სითბო . . . სასიამოვნოა . . .

მოდუნება დაამთავრეთ საერთო ფორმულით: კარგია, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . მთელი სხეული ისვენებს . . .

აზრები მიცურავენ . . . მიცურავენ . . . აზრები . . . მიფრინავენ, მიფრინავენ მალლა, მალლა . . . შორს . . . შორს . . .

მე ვისვენებ . . . კარგად, სასიამოვნოდ ვისვენებ . . . აზრები მიცურავენ, მიცურავენ . . . მიფრინავენ აზრები . . .

ამ სტადიაში დგება სასიამოვნო, ნახევრადმძინარე — ნახევრადმთვლემარე მდგომარეობა, რომელიც შესანიშნავი პირობაა ქვეცნობიერებაში საჭირო მიზნის ფორმულის შესატანად.

მეორე ეტაპი: საკუთარი მდგომარეობის შეცვლა

აუტოგენური წვრთნის დახმარებით წინასწარ შეადგინეთ იმ პრობლემების სია, რომელთა გამოსწორება გასურთ აუტოტრენინგის დახმარებით. გაანალიზეთ ისინი სირთულის ხარისხის მიხედვით. აუტოგენური წვრთნა ყოველთვის დაიწყეთ ყველაზე მსუბუქიდან.

1. განსაზღვრეთ მიზანი, აღწერეთ თქვენი მდგომარეობის სურათი, რომელიც ხელს გიშლით მიზნის მიღწევაში. ყურადღება მიაქციეთ მის ემოციურ, აზრობრივ და სხეულებრივ კომპონენტებს.

მაგალითად: თქვენი ძირითადი პრობლემაა დაურწმუნებლობა (არ გნამთ არ გჯერათ), მოვლენის სინამდვილის აღქმის მერყეობა, რომელიც ხელს გიშლით გამოცდის წარმატებით ჩაბარებაში. მოიგონეთ, როგორი გრძნობა გეუფლებათ კერძოდ გამოცდის ჩაბარების დროს — დაძაბულობა, შიში, მსუბუქი გულმმარვა . . .

2. შექმენით ზემოთ აღწერილი პრობლემის სანინაალმდეგო, პოზიტიური სურათი (ხატი). მაგალითად, სიმშვიდე, რწმენა, სითბო, შთაგონება “მე მწამს”, “მე მჯერა”. როდესაც თქვენ შექმნით თვითშთაგონების ფორმულას გაიხსენეთ, რომ ეს ფორმულები უნდა იყვნენ:

- მოკლე ფრაზა. მოკლე ფრაზა ხომ უკეთესად აითვისება ქვეცნობიერების მიერ. მაგალითად, ფორმულა “მჯერა” უკეთესია, ვიდრე “მე დავნყნარდი და ჩემი თავის მჯერა ნებისმიერ სიტუაციაში”.

- პოზიტიური. ფორმულა არ უნდა უარყოფდეს. მადალითად, ფორმულამ “მე არ მეშინია გამოცდების” შეიძლება გააძლიეროს შიში. საჭიროა გამოვიყენოთ ფორმულა “ყველაფერი მასხოს”.

- ინდივიდუალური. უკეთესია ისეთი ფორმულა შეადგინოთ, რომელიც შესაბამისობაში მოვა თქვენს ინდივიდუალობასთან.

აუტოგენურ მდგომარეობაში შეიძლება აღვიდგინოთ მოძრაობითი ჩვევები. აუტოგენური წვრთნის პროცესში შესაძლებელია მრავალჯერ გაიმეოროთ თქვენს წარმოსახვაში გამოვლენილი ის მოქმედებები, რომლებიც გასურთ შეისწავლოთ ან სრულყოთ.

ამის განხორციელებისათვის საჭიროა შემდეგი:

1. ზუსტად მოვიფიქროთ წარმოვიდგინოთ ის მოძრაობა, რომლის სრულყოფასაც აპირებთ.

2. აუტოტრენინგის პროცესში წარმოვიდგინოთ არა მარტო მხედველობით აღქმულ სრულყოფილ მოქმედებებს, არამედ ფიზიკურად შევიგრძნობთ მათ, “ვასრულებთ” კუნთებით. პარალელურად სიტყვიერად (ვლაპარაკობთ) აღწერთ იმ მოქმედებებს, რომელსაც წარმოსახვით ვასრულებთ.

3. ვინცებთ რა რაიმე მოქმედების შესწავლას, წარმოვიდგინოთ მისი შენელებული შესრულება, შემდეგ ათვისების შესაბამისად, წარმოსახული მოქმედების შესრულების ტემპი დააჩქარეთ რეალობის შესაბამისობაში.

რეკომენდაციას იძლევიან უზღუდული შესაძლებლობის მქონე ახალბავშვები

განათლების ხელმისაწვდომობა, განურჩევლად შეზღუდული შესაძლებლობებისა, სოციალური და ეთნიკური კუთვნილებისა, ადამიანის ფუნდამენტური უფლებაა.

დღეს საქართველოში ფართოდ გავრცელდა ინკლუზიური განათლების იდეა. სკოლის საგანმანათლებლო რეფორმის ამოსავალი წერტილი მოსწავლე და მისი მოთხოვნებია. შესაბამისად სასწავლო პროცესი ისე უნდა იყოს დაგეგმილი, რომ განსხვავებული შესაძლებლობების და მოთხოვნების მქონე მოსწავლეთა საჭიროებები დაკმაყოფილდეს. გულახდილად უნდა ვაღიაროთ, რომ ამ მხრივ ქვეყანაში შექმნილი მდგომარეობა არც თუ ისე სახარბიელოა.

გთავაზობთ 2010 წლის ივნისში, სასტუმრო ქორთიად მერიოტში, სახალხო დამცველის ბავშვისა და ქალის უფლებათა ცენტრის (ხელმძღვანელი ქ-ნი ანა არგანაშვილი) მიერ ორგანიზებულ კონფერენციაზე “ბავშვის უფლება — მოუსმინონ” ასოციაცია “ანიკას” ახალგაზრდული საინიციატივო ჯგუფის წევრის თეონა ბელთაძის წარმოდგენილ პრეზენტაციას.

უზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა და მოზარდთა პრობლემები და როგორ გვეხება მათი გადაჭრა

პრობლემა: მიუხედავად განათლების სამინისტროს მცდელობისა, ინვალიდთა განათლების საკითხი კვლავ დიდ პრობლემას წარმოადგენს. ჩვენს ჯგუფს გაუმართლა, რადგან ასოციაცია “ანიკა”-ს დახმარებით პირველები ვიყავით, ვინც საჯარო სკოლაში შევედით და სადაც ყველა პირობა შეგვიქმნეს სწავლისათვის. სამწუხაროდ ასეთი გამართლება სხვა ბავშვებისათვის არ იყო შესაძლებელი და ისინი კვლავ განათლების კუთხით დიდ პრობლემებს აწყდებიან, მაგ. როგორცაა სკოლის პედაგოგების დამოკიდებულებები (მიდგომები) ბავშვების მიმართ, არახელსაყრელი ფიზიკური გარემო, ჯერ კიდევ ჭარბობს სკოლისა და საზოგადოების მხრიდან ინვალიდი ბავშვების მიმართ სიბრაჟულის გრძნობა, რაც ხელს უშლის ბავშვის რეალური შესაძლებლობების წარმოჩენას. ყველა სკოლას არ აქვს ტრანსპორტი, ან ვისაც აქვს, არ გააჩნია სანავის ფული საკმარისი და ბავშვები ვერ დაჰყავთ სკოლებში. ჩვენთვისაც კვლავ დიდი პრობლემაა ჩვენი ინტერესების შესაბამისი სკოლისგარეშე წრეებში ჩართულობა არაადაპტირებული გარემოს გამო. დიდი პრობლემაა ინვალიდთათვის უმაღლესი და პროფესიული განათლება. არაადაპტირებული შენობები, გადაადგილების პრობლემები, ინვალიდებთან სწავლების მეთოდების არა არსებობა, მაღალი გადასახადები.

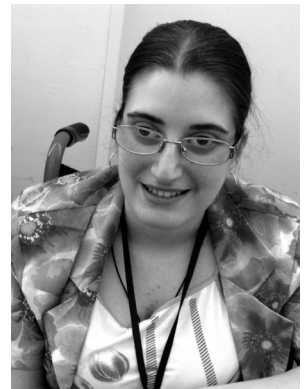
რეკომენდაცია: სასურველია უბანში ერთი სკოლა მაინც იყოს ხელმისაწვდომი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისათვის და ამაში იგულისხმება, როგორც ფიზიკური გარემო, ასევე პედაგოგების, სკოლის და საზოგადოების გათვითცნობიერება ინვალიდთა შესაძლებლობა - საჭიროებებზე. კარგი იქნება თუ განხორციელდება წელიწადში ერთი სკოლის ადაპტირება. ასეთ შემთხვევაში სპეციალური ტრანსპორტის საჭიროებაც

ალარ იქნება ისეთივე აქტიური, როგორც ახლაა. ეს შეეხება უმაღლეს და პროფესიულ სასწავლებლებსაც.

პრობლემა: შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისა და მოზარდებისათვის უდიდეს პრობლემას წარმოადგენს ქალაქის ტრანსპორტი. ქ. თბილისის მერიის მიერ შესყიდული ე. წ. ადაპტირებული ავტობუსებით სარგებლობა, ფაქტიურად შეუძლებელია ეტლით მოსარგებლე ადამიანებისათვის. ამ ავტობუსით ინვალიდი დამოუკიდებლად ან სხვისი დახმარების გარეშე მაინც ვერ ახერხებს გადაადგილებას. მასზე არანაირი ადაპტირებულობის აღმნიშვნელი ნიშანი არ არის განთავსებული და მხოლოდ ავტობუსის დაძვრის შემდეგ მის უკანა მხარეს მიმაგრებული საბურავითაა შესაძლებელი იმის გარკვევა, რომ ის “ადაპტირებულია” და ამ დროს ავტობუსიც წასულია.

რეკომენდაცია: სასურველია მარშრუტებზე მოძრავი ავტობუსებიდან, არა უმეტეს 15 წუთიანი შუალედით, დადიოდეს სპეციალური პანდუსით ან ლიფტით აღჭურვილი ავტობუსი, რომლის ამოქმედებაც საკმაოდ დიდი დახმარება იქნება იმ ადამიანებისათვის, ვისაც შეზღუდული აქვს გადაადგილების შესაძლებლობა. ეს მარშრუტი აუცილებლად უნდა მოიცავდეს ცენტრალურ უბნებს და დადიოდეს გარე უბნებშიც. ყველა ადამიანს უნდა ჰქონდეს შესაძლებლობა დამოუკიდებლად შევიდეს სავაჭრო ცენტრში და შეარჩიოს მისთვის სასურველი ტანსაცმელი ან საჭიროების სხვადასხვა ნივთები. ასევე აუცილებელია, რომ, როდესაც ხდება რაიმე გადანაცვტილების მიღება (კეთება) ინვალიდებისათვის, ამ ყოველივეს შესახებ ინფორმაცია მიენოდოს მათ, ვისთვისაც ეს კეთდება. ან ჩართული იყოს ერთი ინვალიდი მაინც იმ ჯგუფში, რომელიც ამას აკეთებს.

პრობლემა: ინვალიდობის მქონე ადამიანებს და



ლიან ხშირად ესაჭიროებათ პოლიკლინიკებიდან სხვადასხვა სამედიცინო ფორმების აღება, რომლებიც ფასიანია. (მაგ: ფორმა 100), რომელიც (კარგ შემთხვევაში) ღირს 10 ლარი, ხოლო ზოგან კი გაცილებით მეტი. ვფიქრობთ, რომ ეს უფასოდ უნდა გაიცემოდეს, ან საპენსიო ნიგნაკის წარდგენის შემთხვევაში ამდენი ცნობები აღარ იყოს საჭირო.

პრობლემა: ადამიანებს, რომლებსაც აქვთ ინვალიდობის ჯგუფი და განსაკუთრებით მათ, ვისაც პენსიის ვადად დაუდგინდათ მუდმივი, ბუნებრივია ვერ იქნებიან დასაქმებული და თავიანთი ფიზიკური მდგომარეობის გამო აუცილებლად ესაჭიროებათ მეურვე. ამიტომ სახელმწიფო უნდა უწევდეს ასეთ ოჯახებს შეღავათებს კომუნალურ გადასახადებზე. თუნდაც ზამთრის პერიოდში მაინც.

პრობლემა: გამომდინარე ზემოთ აღნიშნული პრობლემებიდან, მივდივართ დასაქმებისა და დამოუკიდებელი ცხოვრების შესაძლებლობების პრობლემებამდე. ის, რომ ინვალიდი ბავშვები ვერ იღებენ შესაბამის განათლებას, არ შეუძლიათ სასურველი პროფესიის შესწავლა თუ უმაღლესი განათლების მიღება, დასაქმებაც შესაბამისად თითქმის შეუძლებელი ხდება. ჩვენი ჯგუფის წევრები ამჟამად დიდი გაურკვევლობის წინაშე ვდგავართ და არ ვიცით თუ რა უნდა ვქნათ სკოლის დასრულების შემდეგ. მიუხედავად ამდენი წლის აქტიური ცხოვრებისა, იქმნება საშიშროება, რომ კვლავ სახლებში გამოწყვედილი აღმოვჩნდებით. ჩვენს რაიონში არსებულ ერთადერთ ადაპტირებულ ცენტრშიც კი, იმის გამო, რომ არ ვართ სიღარიბის პროგრამაში ჩართულები, ვერ მივიღებთ ვაუჩერებს და სამწუხაროდ ჩვენი ოჯახები ვერ გადაიხდიან შესაბამის საფასურს.

რეკომენდაცია: სასწარფოდაა შესაცვლელი გადაწყვეტილება სიღარიბის პროგრამის მიხედვით ინვალიდთა სახელმწიფო პროგრამებში მონაწილეობის შესახებ. ამ პრინციპით ირღვევა ინვალიდთა უფლებები და მიგვაჩნია, რომ არ უნდა იყოს მოსახლეობის ფენებს შორის განსხვავება სახელმწიფო სერვისებში. სიღარიბის ზღვარზე მყოფი ინვალიდისათვის უნდა იყოს დამატებითი შეღავათები.

ჩვენი აზრით სახელმწიფომ უნდა გაატაროს ისეთი ღონისძიებები, რომლებიც დამსაქმებლებს სტიმულს მისცემს ინვალიდობის მქონე ადამიანის პროფესიის სწავლებასა და დასაქმებაში.

პრობლემა: შეუძლებელია ისეთ შენობებშიც კი შეღწევა, როგორც მაგ. პოლიკლინიკებია. გვიხდება ექიმის ბინაზე გამოძახება, რაც იმაზე ბევრად ძვირია, ვიდრე ვიზიტი. ასე ხდება ყველა საჯარო დაწესებულებაში და სამწუხაროდ ეკლესიებსაც კი, რომლებიც ახლად შენდება, საფეხურებს უშენებენ. ჩვენთვის გართობა - დასვენება თითქმის მიუღწეველია, ვერ დავდივართ კლუბებში, ბარებში და სხვადასხვა გასართობ დაწესებულებებში. მერიის საკურორტო პროგრამაშიც კი 20 წლის ასაკის შემდეგ, ვეღარ ვსარგებლობთ.

რეკომენდაცია: სასურველია გაითვალისწინონ ახალი შენობების აშენების დროს პანდუსების გა-

კეთება და ძველ შენობებზე შეძლებისდაგვარად პანდუსების მოწყობა. აუცილებელია სამკურნალო-სარეაბილიტაციო და გასართობი ცენტრების ადაპტირება.

პრობლემა: 18 წლის ზევით შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს არ აქვთ საშუალება თავისუფალ დროს ივარჯიშონ მათთვის სასურველ ტრენაჟორებზე და გაიუმჯობესონ ჯანმრთელობის მდგომარეობა. რეაბილიტაციას უნდა უთმობდეს დროის უდიდეს ნაწილს განსაკუთრებით ის ადამიანები, ვინც სარგებლობენ ინვალიდის ეტლით (მოდრავი ბილიკი, კომბინირებული ტრენაჟორი და სხვა). ერთადერთი სრულყოფილად ადაპტირებული სპორტულ - გამაჯანსაღებელი ცენტრი, რომელიც აუზითაც კი იყო აღჭურვილი, ჩვენთვის უსარგებლო გახდა და ასოციაცია "ანიკა"-ს მიერ გრანტით აშენებული და მოწყობილი ცენტრით სხვები სარგებლობენ.

რეკომენდაცია: გაენიოს ასოციაციას დახმარება, რათა ეს ცენტრი კვლავ გახდეს ხელმისაწვდომი ინვალიდი ადამიანებისათვის და გახდეს ადგილი, სადაც შესაძლებლობა მოგვეცემა მივხედოთ და გავიუმჯობესოთ ჩვენი ფიზიკური მდგომარეობა. სხვა შემთხვევაში, 18 წლის ზემოთ ინვალიდთათვის სახელმწიფომ უზრუნველყოს მათი რეაბილიტაცია სხვა ქვეყნებში.

პრობლემა: ჩვენი ქუჩაში გასვლა უამრავ მზერას და შეძახილებს იწვევს. ხშირად გაგვიგონია "ვაი რა ცოდოები არიანო". საზოგადოების დამოკიდებულება ჩვენს მიმართ ძალიან არასასურველია. ჩვენ სიბრალოე არ გვჭირდება. საზოგადოებამ არ იცის ჩვენი შესაძლებლობები და არ იცის ჩვენს მიმართ მოქცევის სასურველი წესები. მასმედია ძალიან იშვიათად ინტერესდება ჩვენი საჭიროებებით და მხოლოდ სკანდალურ მოვლენებს აშუქებს.

რეკომენდაცია: სასურველია ტელევიზიების მხრიდან უფრო მეტი გადაცემების ორგანიზება ინვალიდთა საკითხებზე და გაიზარდოს სხვადასხვა გადაცემებში ინვალიდთა ჩართულობა. უნდა მოენყოს ფართომასშტაბიანი ხშირი აქციები ინვალიდობის შესახებ დადებითი აზრის ჩამოყალიბებისათვის. საზოგადოებამ უნდა იცოდეს ინვალიდების შესაძლებლობები და დადებითი კუთხით მოხდეს მათი ინფორმირება და არა მხოლოდ გაჭირვებულ მდგომარეობაში მყოფი ინვალიდების შესახებ მიდიოდეს გადაცემები.

P.S. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ამ წერილის ავტორები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები და მოზარდები არიან. ამ ახალგაზრდებს მიაჩნიათ, რომ ისინი თავიანთი ქვეყნის სრულყოფილია და წევრები არიან და მოითხოვენ იმას, რაც ქვეყნის კანონმდებლობით არის გათვალისწინებული. მოითხოვენ იმ პირობების შექმნას, რაც გააჩნიათ მათ ჯანმრთელ თანატოლებს. მათ უფლებებს იცავს საქართველოს კანონი, რომელიც ცნობილია "საქართველოს კანონი №756-11ს - შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა

სოციალური დაცვის შესახებ”, რომელიც მიღებულია 20.06.2001 წელს და ძალაში შევიდა იმავე წლის იმავე დღიდან.

ამ კანონში წერია, რომ — სახელმწიფო უზრუნველყოფს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალურ დაცვას და უქმნის მათ ყველა პირობებს ინვალიდური განვითარების, შემოქმედებითი და სანარმოო შესაძლებლობების რეალიზაციისათვის (მუხლი-3). სახელმწიფო ორგანოები, სანარმოები, დაწესებულებები და ორგანიზაციები ინვალიდებს უქმნიან პირობებს საცხოვრებელი, საზოგადოებრივი და სანარმოო შენობებით, ტრანსპორტითა და სატრანსპორტო კომუნიკაციებით, კავშირგაბმულობისა და ინფორმაციის საშუალებებით სარგებლობისათვის, თავისუფალი ორიენტაციისათვისა და გადაადგილებისათვის (მუხლი-7). დაუშვებელია დასახლებული პუნქტების დაპროექტება და განაშენიანება, საცხოვრებელი რაიონების ფორმირება, საპროექტო გადანიშნულებების შემუშავება, შენობათა და ნაგებობათა, მათ შორის, სასწავლო - საგანმანათლებლო, კულტურულ - სანახაობითი და სპორტულ - გამაჯანსაღებელი ობიექტების, აეროპორტების, რკინიგზის სადგურების, საზღვაო და სამდინარო სატრანსპორტო საშუალებათა კომპლექსებისა და კომუნიკაციების, კავშირგაბმულობისა და ინფორმაციის ინდივიდუალური საშუალებების მშენებლობა და რეკონსტრუქცია,

თუ ეს ობიექტები და საშუალებები არ მიესადაგება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საჭიროებებსა და მოთხოვნილებებს (მუხლი-8). სახელმწიფო ხელისუფლების უმაღლესი, ადგილობრივი თვითმმართველობისა და მმართველობის ორგანოები ვალდებული არიან უზრუნველყონ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პირობები, რათა მათ თავისუფლად ისარგებლონ კულტურულ - საგანმანათლებლო დაწესებულებებით და სპორტული ნაგებობებით, აგრეთვე უზრუნველყონ ისინი სპეციალური სპორტული ინვენტარით და სხვა საჭირო საშუალებებით (მუხლი-9). შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს სახელმწიფო უქმნის აუცილებელ პირობებს განათლებისა და პროფესიული მომზადებისათვის. განათლების ორგანოები ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის ორგანოებთან ერთად ვალდებული არიან უზრუნველყონ ამ კატეგორიის ბავშვთა სკოლამდელი და სკოლისგარეშე აღზრდა მათთვის ჯეროვანი სარეაბილიტაციო დახმარების განწვევის ხელსაყრელი შესაძლებლობების შექმნის მიზნით, აგრეთვე ინვალიდთათვის საშუალო - სპეციალური და უმაღლესი განათლების მიღება რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამის შესაბამისად (მუხლი-17). აი, რისი განხორციელების (რომელიც კანონის ძალით უნდა სრულდებოდეს) რეკომენდაციას იძლევიან ეს ახალგაზრდები!

გენიოსი ინვალიდის ეტლით

უტა ჩიქოვანი

„როგორც ჯონსონმა თქვა, თუ თქვენ იცით, რომ ხვალ დილით ჩამოგახრჩობენ, ეს მოგეხმარებათ თქვენი ძალების სრულ მობილიზებაში, და მან (სტივენმა), მართლაც შესძლო საკუთარი ძალების მიმართვა თავის სამუშაოს განხორციელებისაკენ. ასე, რომ მე ვფიქრობ, სხვა შემთხვევაში ამის განხორციელება ის ვერ შეძლებდა. დაავადების შედეგად ასეთი წარმატების მეორე მაგალითის დასახელება მე არ შემიძლია. ამიტომ მისთვის ეს იყო მცირე უბედურება, ვიდრე იქნებოდა სხვა მრავალი ადამიანისათვის”

იზაბელ ჰოკინგი (სტივენ ჰოკინგის დედა)

„21 წლის ასაკში ჩემი იმედი ცხოვრებისადმი ნულამდე დავიდა. მას შემდეგ ყველაფერს, რაც მე გადამხდა, აღვიქვავ როგორც ბონუსს”.

ეს სიტყვები ეკუთვნის მსოფლიო დონის მეცნიერს, პროფესორს, ცნობილ ინგლისელ ასტროფიზიკოსს და მწერალს სტივენ ჰოკინგს, დაახლოებით ორასამდე სამეცნიერო ნიშნის და პუბლიკაციის ავტორს. მისი კვლევის ძირითადი ობიექტია შავი ხვრელები, რომლის აღწერითაც მან გააკეთა უდიდე-

სი აღმოჩენები კოსმოლოგიაში და კვანტური გრავიტაციის სფეროში. იგი აგრეთვე მრავალი სამეცნიერო ნაშრომის ავტორია.

სტივენ ვილიამ ჰოკინგი დაიბადა 1942 წლის 8 იანვარს ოქსფორდში (დიდი ბრიტანეთი). ლონდონის ახლოს მდებარე სენტ ოლბანსის სკოლის დამთავრების შემდეგ მოეწყო ოქსფორდის უნივერსიტეტში. სამი წლის შემდეგ, პირველმა თავის ჯგუფელებს შორის, დაიცვა სამეცნიერო ხარისხი



ფიზიკაში. სტივენის შემდეგი გატაცება გახდა კოსმოლოგია, რომლის შესწავლა დაიწყო კემბრიჯის უნივერსიტეტში. ამ უნივერსიტეტში გახდა კოსმოლოგიის დოქტორი მათემატიკის პროფესორის ხარისხით. 21 წლის ასაკში დაიწყო ფეხების სისუსტე, ხოლო 30 წლის ასაკში კემბრიჯის უნივერსიტეტის პროფესორი და წამყვანი თეორეტიკოს — კოსმოლოგი საინვალიდო ეტლში აღმოჩნდა.



მიუხედავად ამისა — ჰოკინგი დიდი მეცნიერი და გამოჩენილი ფიზიკოს — თეორეტიკოსია. ამჟამად მუშაობს ტრინიტი — კოლეჯის კათედრაზე, კემბრიჯის იმ კათედრაზე, რომელსაც თავის დროზე ხელმძღვანელობდა თვით ისააკ ნიუტონი. მეცნიერი კითხულობს ლექციებს და წერს ძალიან საინტერესო ნიგნებს. ამაში მას ეხმარება თანამედროვე ტექნიკა — საინვალიდო ელექტრონული ეტლი, ხოლო სავარძლის ქვემოთ დამონტაჟებული კომპიუტერი — ლაპარაკობს. დისპლეის ეკრანზე სწრაფად გარბიან სიტყვები და ფრაზები. პულტზე თითის დაჭერით (მისი ერთ ერთი ხელის თითები მოქმედებამია) ჰოკინგი წინადადებებს აწყობს და ელექტრონული სინთეზატორი ამ წინადადებებს წარმოთქვამს ხმა-მალა.

ჰოკინგის ძირითადი ნაშრომები ეძღვნება ალბათობის თეორიას (უფრო სწორად სივრცისა და დროის სინგულარობებს), მიზიდულობის თეორიას, თეორიულ ასტროფიზიკას (გრავიტაციული კოლაფსი, შავი ხვრელები). 1960-იანი წლების შუა პერიოდში ჰოკინგმა (პენროუზთან ერთად) დაამტკიცა სინგულარობის თეორემებს შორის ყველაზე ძლიერი თეორემა (ჰოკინგ — პენროუზის თეორემა). 1970 წელს შემოიტანა შავი ხვრელების წარმოქმნის ახალი მექანიზმი; გვაჩვენა, რომ სამყაროს ყველაზე ადრეულ ევოლუციის პერიოდში, მაღალი ტემპერატურისა და წნევის გავლენით შეიძლება წარმოქმნილიყო მცირე მასის და ზომის შავი ხვრელები. 1970-იან წლებში დაამუშავა შავი ხვრელების “აორთქლების” თეორია კვანტური ეფექტის ზეგავლენით.

1980-იან წლებში ჰოკინგმა ჯ. ხარტლისთან ერთად წამოსწია თეორია “წინადადება საზღვრების არ არსებობის შესახებ”. წარსულში თვლიდნენ, რომ სამყაროს მდგომარეობა დიდი აფეთქების მომენტში არ ექვემდებარებოდა ანალიზს. ჰოკინგ — ხარტლის მოსაზრების სისწორის გაზომვას, ფიქრობენ, რომ ოდესმე ვერაფერ ვერ შეძლებს, მაგრამ ამან სპეციალისტებს მისცა ნაყოფიერი დისკუსიის საფუძველი.

პროფესორ ჰოკინგს გააჩნია 12 სამეცნიერო ხარისხი, საპატიო ორდენის კავალერის წოდება, მან მიიღო მრავალი ჯილდო და არის დიდი ბრიტანეთის

სამეფო სამეცნიერო საზოგადოების, ამერიკის შეერთებული შტატების ეროვნული სამეცნიერო აკადემიის წევრი. ამასთან ერთად სტივენ ჰოკინგმა ორჯერ მოიყვანა ცოლი და პირველი ცოლისაგან ჰყავს სამი შვილი. 1993 წელს იგი გადაიღეს ეპიზოდურ როლში ერთერთ პოპულარულ სერიალში “ვარსკვლავთა გზა” (Star Trek), ამასთან ერთად არის ბრიტანეთის ძველი სამეცნიერო-ფანტასტიკური ტელე სერიალის “დოქტორი ვინ” (1963

წ) (doctor Who) და ამერიკული მეცნიერულ — ფანტასტიკური ტელესერიალის “წითელი ჯუჯა” (Red Dwarf, 1988-1999) მხურვალე გულშემატკივარი, აგრეთვე ის მონაწილეობდა რამოდენიმე სამეცნიერო-ფანტასტიკური ფილმის გადაღებაში.

სტივენ ჰოკინგი ცნობილია არა მარტო თავის დაავადებით და გენიალური გონებით, არამედ ის ხშირად კითხულობს ლექციებს, სადაც აკეთებს ფანტასტიკურ პროგნოზებს მომავალი კაცობრიობის მეცნიერების განვითარების შესახებ. სულ ახლახანს ინტელექტის უნიკუმმა მსოფლიო გააოცა ახალი მიღწევით, უძღური სხეულის კომპენსაციისათვის, მისი კიბერნეტიკული “ეკზოსკელეტი“-ს გაკეთება დაჯდა 55 მილიონი აშშ დოლარი. მის მიერ შექმნილი “ეკზოსკელეტი” მფლობელს აძლევს იზოტოპებთან მანიპულირების საშუალებას, ხელებში კი ჰქონდეს ამწე კრანის ძალა, სათვალეების საშუალებით დააკვირდეს სუბატომურ მოვლენებს, წყლის ქვეშ ან კოსმოსში ყოფნის საშუალებას, გააჩნია ინტერნეტში შესვლის უნარი და ა.შ. ამ გამოგონებამ მოიპოვა საერთაშორისო სამეცნიერო კავშირის პრიზი, ხოლო თვით გამოგონებელი აირჩიეს ჰელსინკის კიბერნეტიკის ინსტიტუტის ხელმძღვანელად.

2007 წელს მან შეასრულა (სპეციალური თვითმფრინავით) გაფრენა უწონობაში. ამის გარდა ჰოკინგი რამოდენიმეჯერ გამოჩნდა მულტსერიალებში “სიმპსონები” და “ფუტურამა”, სადაც ახმოვანებდა თავის თავს. იგი ავტორია ენციკლოპედიური ნიგნისა “ დროის მოკლე ისტორია” (A brief History of time), რომელიც გამოიცა 1988 წელს ამერიკის შეერთებულ შტატებში. ეს ნაშრომი ნომინირებული იყო :ჰიუგოს” პრემიის მოსაპოვებლად და ვერ გაიმარჯვა, რამაც პრემიის მიმნიჭებელი კომიტეტის მიმართ საზოგადოების გულიწყრომა გამოიწვია. შემდეგ დაწერა რომანი “ბედის ირონია”, რომელიც სულ მალე ბესტსელერად იქცა. 2007 წელს სურვილი გამოთქვა თავის ქალიშვილ ლიუსიასთან ერთად დაწეროს საბავშვო სამეცნიერო-ფანტასტიკური ნიგნი სახელწოდებით “ჯორჯის სამყაროს საიდუმლო გასაღები”(George,s Sekret key To The universe).

სტივენ ჰოკინგის მიერ მოპოვებული ჯილდოები:



- 1975 — ედინგტონის მედალი (Eddington Medal)
- 1976 — ჰიუსის მედალი სამეფო საზოგადოებისაგან (Hughes medal of the Royal Society)
- 1979 — ალბერტ ეინშტაინის მედალი (Albert Einstein Medal)
- 1982 — ბრიტანეთის იმპერიის ორდენი (order of the British Empire)
- 1985 — სამეფო ასტრონომიული საზოგადოების ოქროს მედალი (Gold medal of the Royal Astronomical Society)
- 1986 — ეპისკოპოსთა მეცნიერებათა აკადემიის წევრი (Members of the Pontifical Academy of Sciences)
- 1988 — ვოლფის პრიზი ფიზიკაში (Wolf prize in Physics) — ისრაელი
- 1989 — ასტურიის პრინციის პრემია (Prince of Asturias awards)
- 1989 — ღირსების ორდენის კავალერი (Companion of Honour)
- 1999 — ჯულიუს ედგარ ლილიენფელდის პრიზი (Julius Edgar Lilienfeld Prize)
- 2003 — მიხელსონ მორლის პრემია (Michelson Morli award)
- 2006 — კოპლის მედალი სამეფო საზოგადოებისაგან (Copley Medal of the Royal Society).

ყრუთა საერთაშორისო სპორტული მოძრაობა (CISS)

მიხეილ მიქიაშვილი

მსოფლიოში სმენაშეზღუდულ ადამიანთა სპორტულ მოძრაობას საფუძველი ჩაეყარა მე-20 საუკუნის ოციან წლებში, ფრანგი საზოგადო მოღვაწის ეჟენ რუბენს-ალკას თაოსნობით, რომელსაც მისი თანამედროვენი ყრუთა კუბერტენს უწოდებდნენ. იმ დროისათვის არსებული 6 ქვეყნის (ბელგიის, დიდი ბრიტანეთის, ჰოლანდიის, პოლონეთის, საფრანგეთისა და ჩეხოსლოვაკიის) ნაციონალური ფედერაციების მონაწილეობით 1924 წლის აგვისტოში, პარიზში, ჩატარდა საერთაშორისო თამაშები სპორტის 5 სახეობაში (მძლეოსნობა, ფეხბურთი, ტყვიის სროლა, ველოსპორტი და ცურვა). თამაშებმა დიდი წარმატებით ჩაიარა, რომელმაც საფუძველი ჩაუყარა მსოფლიოში ყრუთა სპორტული მოძრაობის განვითარებას.

1924 წლის 1 აგვისტოს, პარიზის ახლოს მდებარე ქალაქ ლაპორტდორსში, მსოფლიოში ყრუ სპორტსმენთა რეგულარული შეჯიბრებების ჩატარების მიზნით, საერთაშორისო თამაშებში მონაწილე ქვეყნების ნაციონალური ფედერაციების წარმომადგენლებმა შექმნეს საერთაშორისო სპორტული კომიტეტი ყრუთათვის (CISS). აღნიშნული ორგანიზაციის წესდება მიღებული იქნა 1926 წლის 31 ოქტომბერს ბრიუსელში ჩატარებულ პირველ

კონგრესზე. მეორე მსოფლიო ომის დაწყებამდე CISS-ის რიგებში გაერთიანდნენ გერმანია, შვეიცარია, დანია, ნორვეგია, ფინეთი, შვედეთი, ავსტრია, აშშ, იაპონია და ბულგარეთი. 1933 წლის V კონგრესზე, რომელიც კოპაგენში ჩატარდა, დამტკიცდა რეკორდების აღრიცხვის კომისია.

ყრუთა მსოფლიო სპორტულმა მოძრაობამ თავისი საქმიანობა გააგრძელა მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ. ყრუთა V მსოფლიო თამაშები ჩატარდა 1949 წლის აგვისტოში კოპენჰაგენში. იქვე ჩატარებულ X კონგრესზე CISS-ს შეუერთდნენ ესპანეთისა და იუგოსლავიის ეროვნული ფედერაციები. აღნიშნულ კონგრესზე გადაწყდა ყრუთა ზამთრის მსოფლიო თამაშების ჩატარება. 1955 წელს, ავსტრალიისა და ახალი ზელანდიის ნაციონალური ფედერაციების შეერთებით წევრების რიცხვი ოცდასამამდე გაიზარდა. 1955 წლის 15 ივლისს საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა CISS აღიარა, როგორც საერთაშორისო სპორტული ფედერაცია ოლიმპიური სტატუსით. ამ აღიარების შემდეგ, 1957 წელს, CISS-ის მე-14 კონგრესზე, რომელიც მილანში ჩატარდა, დაზუსტდა მისი სტატუსი. ამავე კონგრესზე CISS-ის წევრებად მიიღეს: არგენტინა, გერმანიის დემოკრატიული რესპუბლიკა, ჩილე, საბერძნეთი,



ირანი, ისრაელი, თურქეთი, ურუგვაი და საბჭოთა კავშირი. 1956 წელს CISS დაჯილდოვდა პიერ დე კუ-ბერტენის ოლიმპიური თასით. მისი სპეციფიკიდან გამომდინარე თამაშების სახელწოდება გადაკეთდა და 1959 წელს ბელგრადში ჩატარდა ყრუთა IX საერთაშორისო თამაშები „მსოფლიოს ჩუმი თამაშების“, სახელწოდებით. 1988 წელს CISS-ის საერთაშორისო კონგრესზე მიიღეს ახალი დევიზი „თანასწორობა სპორტული შეჯიბრებებით“. ამავე წელს დაწესდა ინვალიდთა საერთაშორისო სპორტული ფონდი, რომელმაც მიზნად დაისახა ინვალიდთა საერთაშორისო სპორტული ორგანიზაციების ფინანსური მხარდაჭერა.

დღეისათვის CISS-ი აღიარებულია ყრუთათვის სპორტის უმაღლეს ორგანოდ. ყრუთა საერთაშორისო თამაშებს (როგორც ზაფხულის, ასევე ზამთრის თამაშებს) გააჩნია იგივე სტატუსი, რაც პაროლიმპიურ თამაშებს. პატივს სცემს, აღიარებს და სტიმულს აძლევს თავისი წევრი ქვეყნების ეროვნული ფედერაციების ავტონომიურობასა და დამოუკიდებლობას. პროპორციულობის პრინციპიდან გამომ-

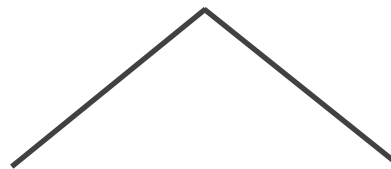
დინარე აფინანსებს ინვალიდთა სპორტულ ასპარეზობებს.

ყრუთა თამაშებზე ურთიერთობების საუკეთესო საშუალებაა თითების საერთაშორისო ანბანი, რომლის წყალობითაც თამაშების ყველა მონაწილე თავისუფლად ესაუბრება ერთმანეთს. ყრუთა ურთიერთობისათვის დღეისათვის მსოფლიოში არსებობს 40 ანბანი და სისტემა თითების საშუალებით.

1975 წელს ყრუთა მსოფლიო ფედერაციამ შეიმუშავა ყრუთათვის საერთაშორისო ლექსიკონი „ჯესტუნო“, რომელიც „ესპერანტოს“ თანაბარი მნიშვნელობისაა. „ჯესტუნო“ შეიცავს 1500 შედარებით ადვილად გასაგებ ნიშანს, რომლებიც აღებულია სხვადასხვა სისტემებიდან. აღნიშნული ანბანი გამოიყენება ყრუთა საერთაშორისო შეჯიბრებებზე, კონგრესებზე და ა.შ.

ყრუთა საერთაშორისო თამაშებმა მისი დაარსებიდანვე დაიმკვიდრა საკუთარი ადგილი მსოფლიოს სპორტულ მოძრაობაში და დღითიდღე მტკიცდება მისი ავტორიტეტი.

ყრუთა ადაპტიური სპორტის ძირითადი სახეობები



სურდოლიმპიური სპორტის სახეობები

- კალათბურთი
- ბოულინგი
- ბადმინტონი
- ბერძნულ-რომალური ჭიდაობა
- თავისუფალი ჭიდაობა
- ველოსპორტი
- ფრენბურთი
- წყალბურთი
- ხელბურთი
- მძლეოსნობა
- ორიენტირება
- ცურვა
- მაგიდის ჩოგბურთი
- ტყვიის სროლა
- ჩოგბურთი
- ფეხბურთი
- ჰოკეი

სპორტის არა სურდოლიმპიური სახეობები

- ჭადრაკი
- მაში

ყრუ-მუნჯთა განათლების საკითხებს სწავლობს სურდოპედაგოგიკა, რომელიც წარმოადგენს დეფექტოლოგიის დარგს და ამუშავებს ყრუ და სმენადაქვეითებული ბავშვების აღზრდისა და განათლების პრობლემებს. მათი აღზრდისა და გა-

ნათლების პროცესში გამოიყენება სურდოტექნიკა (ხელსაწყოები და აპარატურა), რომელიც ხელს უწყობს სმენისა და მეტყველების დეფექტების კომპენსაციასა და კორექციას.

გილიოტინას ისტორია

ლევან მუხაშვილიანი

გავრცელებული აზრის საწინააღმდეგოდ, გილიოტინა სულაც არ გამოუგონიათ საფრანგეთში და გამოუგონია, როგორც ამას ბევრი ფიქრობს, არა მარტო ექიმ გილიოტენის (gullotin).

როგორც დასტურდება, ისე, როგორც სხვა მრავალი ცნობილი გამოგონება, გილიოტინაც — კოლექტიური აზრის ნაყოფია. ასეთი მოწყობილობას ევროპაში იყენებდნენ, ჯერ კიდევ მე-13 საუკუნეში. იტალიაში, მაგალითად, თავის მოსაჭრელ დანადგარს ეძახდნენ „მანაიას“. 1268 წელს მისი დახმარებით ნეაპოლში დასაჯეს კონრადინ შვაბელი — ჰოჰენშტუფების დინასტიის უკანასკნელი წარმომადგენელი. მოგვიანებით, ასეთი მოწყობილობა გამოჩნდა შოტლანდიაში და უწოდებდნენ ერთობ პოეტურ სახელს — „ქალწულს“.

რას იყენებდნენ საფრანგეთში? საფრანგეთში დამნაშავეებს თავს კვეთდნენ ძველი წესით — ხმლით. თავის მოკვეთის გარდა (უნდა აღინიშნოს, რომ ასეთ „ჰუმანურ“ პროცედურას უტარებდნენ მხოლოდ არისტოკრატის წარმომადგენლებს), პრაქტიკაში იყენებდნენ დასჯის ისეთ სახეებს, როგორიცაა ჩამოხრჩობა, ბორბალზე გაკვრა, ოთხზე გაგლეჯა და ცეცხლზე დანვა. 1610 წელს მეფე კარლოს IV-ის მკვლელობის მცდელობისათვის ასე დასაჯეს ფრანსუა სავალიაკი.

ახლა კი დროა რამოდენიმე სიტყვა ვთქვათ იმ ადამიანის საპატივცემლოდ, რომელმაც მოიგონა ეს „დასჯის მშვენიერი იარაღი“. ექიმი ჟოზეფ იგნას გილიოტენი გახლდათ ანატომიის პროფესორი, რობესპიერისა და მარატის მეგობარი, საფრანგეთის დიდი რევოლუციის აქტიური მონაწილე. მისი წინადადება — გილიოტინი შემოღებულიყო, როგორც დასჯის ერთადერთი და ყველაზე ჰუმანური საშუალება, მათთან შედარებით, როგორიცაა — ოთხზე გაგლეჯა, ბორბალზე გაკვრა, ჩამოხრჩობა, ცეცხლზე დანვა, თავის მოკვეთა ან თავის ხერხით მოჭრა (იყო ასეთიც), გილიოტინა წარმომადგენდა უმტკივნეულო, ოდნავ არასასიამოვნო პროცესს! — „დასჯილი ვერ იგრძნობს ვერაფერს, გარდა თავს ზემოთ მსუბუქი სიოს ჩამოქროლებისა. ის ისე სწრაფად მოგკვეთთ თავს, რომ თქვენ ვერაფერს გაიგებთ!“. ამ სიტყვებით არწმუნებდა გილიოტენი



დამფუძნებელი კრების მონაწილეებს გილიოტინას, როგორც დასჯის ერთადერთ და ყველაზე ჰუმანური იარაღის აუცილებლობაზე. მიუხედავად ამისა, მისი წინადადება მიიღეს მხოლოდ, თუ შეიძლება ასე ითქვას, მესამე მოსმენის შემდეგ.

მისი გამოყენებით პირველი დასჯა ჩატარდა 1792 წლის 25 მარტს. დასაჯეს ვინმე ნიკოლა პელიტი. შემდეგ კი იქუხა „რევოლუციური ტერორის“ ეპოქამ და გილიოტინამ დაიწყო „თავდადებული შრომა“. იყო შემთხვევები, როცა ერთ ჯერზე 60 ადამიანს სჯიდნენ. ეს იმ დროინდელი „ჰუმანური გამოგონება“, თავის თავზე გამოცადეს თვით საფრანგეთის რევოლუციის შემოქმედებმა — დანტონმა, დემულინმა, რობესპიერმა... ფრაზა — „გილიოტინა თავს ისე მოგაჭრის, რომ ვერაფერს გაიგებ“ — მაგიური გახდა.

საინტერესოა, რას გრძნობდა ექიმი გილიოტენი მაშინ, როდესაც მისი გამოგონების კონვეიერიდან ადამიანების თავები უწყვეტად ცვიოდა? ალბათ განიცდიდა სინდისის ქენჯნას. ის ხომ სიკვდილით დასჯის წინააღმდეგი იყო და ეს მეთოდი მიაჩნდა დროებით და იძულებით ღინისძიებად. თუმცა, ერთგვარად, თავის დამშვიდებაც შეეძლო, რადგან ის დაუნდობელი და სასტიკი ეპოქა ამ იარაღის მაგივრად წარმატებით მაინც გამოიყენებდა იმ ძველებურ და უსასტიკესი დასჯის საშუალებებს, რომლებიც ზემოთ ჩამოვთვალეთ.

საფრანგეთში გილიოტინა გააუქმეს მხოლოდ 1981 წელს — სიკვდილით დასჯის გაუქმებასთან ერთად. გილიოტინეს უკანასკნელი მსხვერპლი იყო ჰაშიდ ჯანდური. იგი დასაჯეს ადამიანის მკვლელობისათვის 1977 წელს. მგრამ მისი ისტორია საფრანგეთში არ მთავრდება. მას იყენებდნენ, როგორც დასჯის იარაღს იტალიაში (1870 წლამდე), შვეიცარიაში (თუმცა გამოიყენეს მხოლოდ ერთხელ, 1910 წელს). გილიოტინამ ჭეშმარიტი რენესანსი განიცადა ნაცისტურ გერმანიაში: 1933 წლიდან 1945 წლამდე ასეთი მეთოდით თავი მოკვეთეს 40 ათას ადამიანს.. როგორი გასაოცარიც უნდა იყოს, გილიოტინას იყენებდნენ გერმანიის დემოკრატიულ რესპუბლიკაში 1966 წლამდე.

მაშ ასე, დასამახსოვრებლად ნამდვილად ღირს გილიოტინას პირველი და უკანასკნელი მსხვერპლები და მათ შორის ათიათასობით დაღუპული ადამიანის ხსოვა.



პიზა

ტრიუმფი

ამა თუ იმ პიროვნების საბრძოლო დამსახურებისათვის უმაღლეს ჯილდოდ ძველ რომში ტრიუმფი ითვლებოდა. ადამიანი რომ ტრიუმფის ღირსი გამხდარიყო, მას მაშინდელი გაგებით, დიდი საგმირო საქმე უნდა ჩაედინა. თავის სახელმწიფოსათვის უნდა შემოემტკიცებინა რომელიმე სამფლობელო, ერთ—ერთ ბრძოლაში ხუთიათასი მოწინააღმდეგე შეემუსრა და სხვა.

ტრიუმფი დიდი ზეიმით იწყებოდა: დაფნის გვირგვინით შემკული მხედართმთავარი, ჯარის თანხლებით, სპეციალურად აგებული ტრიუმფალური კარით შედიოდა ქალაქში. საზეიმო სვლას წინ სამხედრო დავლა და ბორკილებგაყრილი ტყვეები მიუძღოდა. შესახვედრად გამოსული ხალხი მუსიკით და ყვავილებით ეგებებოდა გამარჯვებულებს, შემდეგ ხდებოდა სამსხვერპლო ხარების შეწირვა.

სახელწოდება “ტრიუმფი” დაკავშირებულია რიცხვით სახელ სამთან (ლათ. tri-სამი), რადგან ზეიმი სამი ნაწილისაგან შედგებოდა (საზეიმო მსვლელობა, სამსხვერპლოს შეწირვა და ღრეობა).

პირველად, სიტყვა “ტრიუმფი” მხოლოდ და მხოლოდ ასეთი ზეიმების მიმართ იხმარებოდა. შემდეგ ეს სიტყვა პოლიტიკური, სამხედრო და ყოველგვარი დიდი ზეიმის აღმნიშვნელ სიტყვად გადაიქცა.

ადამიანური რეპორაჟი

სამოცდაათი წლის სიცოცხლის მანძილზე ადამიანი ძილში ატარებს 23 წელიწადს, საუბარში 13 წელიწადს და 6 წელიწადს ჭამაში. ადამიანი თვენახევარს სძლებს უჭმელი, უწყლოდ 6-7 დღე, ხოლო უჟანგბადოდ მხოლოდ 6-7 წუთი.

X X X

ესე არაკი მართალი ჩანს ქვასა ზედა სწერია, ვინც მოყვარესა არ ეძებს იგი თავისა მტერია.

შოთა რუსთაველი

უცნაური კანონები

მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში დღემდე მოქმედებს მეტად ახირებული, უცნაური და კურიოზული კანონები, რომლებიც დიდი ხნის წინათ იყო მიღებული და რატომღაც ჯერ კიდევ არ გაუუქმებიათ. უნდა აღინიშნოს, რომ ამერიკის შეერთებულ შტატებში ჯერ კიდევ არსებობს, რბილად რომ ვთქვათ, ღიმილის მომგვრელი კანონები.

ტეხასის შტატში აკრძალულია ფეხზე დამდგარი სამი ყლუპი ლუდის მიყოლებით დალევა; აკრძალულია სასტუმროს მეორე სართულიდან კამერებისათვის სროლის დაწყება; აქვე საკმარისია ქალი სამჯერ წარუდგინოთ მეგობარს, როგორც ცოლი და იგი ავტომატურად ითვლება თქვენს ოფიციალურ მეუღლედ; ფეხსაცმლის გარეშე სიარულისათვის დაგსჯიან თუ ამისათვის არ გაგაჩნიათ სპეციალური ნებართვა, რომელშიც 5 დოლარი გადაიხადეთ.

ესენი საკმარისად ძველი კანონებია. სულ ახლო წარსულში კი ჯ. ბუშის (აშშ-ს ყოფილი პრეზიდენტი) ზეგავლენით ტეხასში მიიღეს კანონი, რომლის შესაბამისად დამნაშავე ვალდებულია მსხვერპლს წერილობით ან სხვა ფორმით შეატყობინოს მოსალოდნელი დანაშაული მის ჩადენამდე 24 საათით ადრე. ამ წესის დარღვევას სასამართლო განიხილავს როგორც დამამძიმებელ გარემოებას.

ფლორიდაში გაუთხოვარ ქალებს ეკრძალებათ კვირაობით პარაშუტით ხტომა. მკაცრად ეკრძალება ფლორიდაში საცურაო კოსტუმში გამონყობილს სიმღერა; შხაპის მიღება გაშიშვლებულ მდგომარეობაში. ასევე აკრძალულია დღეში სამზე მეტი თეფშის გატეხვა.

მაიამში აკრძალულია ველოსიპედით სიარული ხმოვანი სიგნალების გარეშე. თუმცა იმავე კანონით ველოსიპედისტებს ხმოვანი სიგნალების გამოყენება ეკრძალებათ.

არკანზასის შტატში არჩევნების დღეს და ხმების დათვლის დროს ვინც უნდა იყოს და რა საბაბიც უნდა ჰქონდეს, ეკრძალება საარჩევნო უბნის კარებთან და ფანჯრებთან 15 მეტრზე ახლოს მისვლა, რაც ყოველ ამომრჩეველს ხდის დამნაშავედ. აქვე, მძლოლებს 21.00 საათის შემდეგ ეკრძალებათ ხმოვანი სიგნალების გამოყენება ისეთ ადგილებში, სადაც იყიდება გამაგრებული სასამელები.

