

# იპედი +

ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი მეზოლულო  
შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის

№ 8 (18) აგვისტო 2010

1713  
2010





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

**სარქდაქციო საბჭო**

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
კარლო მუშკუდიანი

**მთავარი რედაქტორი**

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
ტელ 893335887

**გამომცემელი  
რედაქტორი:**

კარლო მუშკუდიანი  
ტელ.: 897203960

**ღიზაინერი**

გიორგი ჯვარშიშვილი

**გამომცემელი:**

კავშირი „იმედი პლიუსი“

**საკონტაქტო  
ინფორმაცია**

ჟურნალი „იმედი+“  
ს.ჩიქოვანის ქ.14  
ტელ.: + 995(32) 365627  
ელ ფოსტა:  
pr\_imediplus@yahoo.com  
ვებგვერდი:  
www. imediplusi.ge

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

ტესტი თანასწორობაზე .....2  
ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის  
პირობებში .....4  
შრომითი, ანუ პროფესიული, რეაბილიტაცია.....7  
სმენადაქვეითებულ გოგონათა სილამაზის  
საერთაშორისო კონკურსი ..... 10  
რომელი ხალხია ყველაზე სტრუმარტომოყვარე ხალხი?..... 11  
ამირან ლოლაძის პოეზია ..... 13  
ანა გოგუაძის შემოქმედება—ფოტოპროექტი“მე-ანია’ ..... 17  
ნოდარ მამაცაშვილის პროზა..... 19  
გურამ დოჩანაშვილს აღიარება .....22  
მხარდაჭერა შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობის  
მქონე მოსწავლეების შემოქმედებას .....23  
შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა  
უფლებებზე კახეთში რამდენიმე ორგანო იზრუნებს .....23  
უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში  
სიცოცხლისათვის .....24  
დაკრიცისტიტი.....27  
ალიონა კაბაევამ პუტინის შვილი გამოაჩინა .....28  
ისრაელის მედიკებმა აღმოაჩინეს ადამიანის სული .....28  
სიმხნევის წყარო .....29  
ანტროპომეტრიული მონაცემებით პერსონალური  
ეტლის დამზადების ანალიტიკური რუქა .....29  
სპორტისახალი ამბები .....30  
მოზაიკა .....32

**ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ**

გარეკანის პირველ გვერდზე: მოდელი სოფო ბუბუნაშვილი  
გარეკანის ბოლო გვერდზე: მოდელი ანა კოშაძე  
ავტორი: ფოტოხელოვანი ანა გოგუაძე  
ფოტოპროექტიდან “ მე ანია”



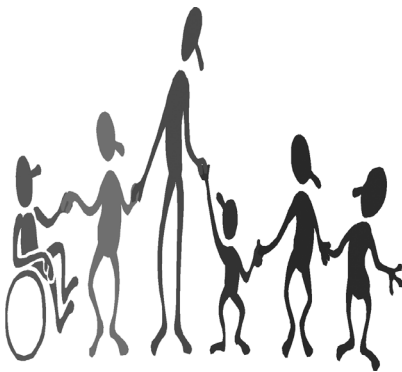
იბეჭდება ფონდი ღია საზოგადოება-  
საქართველოს მხარდაჭერით

**ჟურნალი გამოდის 2009 წლის იანვრიდან**

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

# ტესტი თანაცხოვრებაში

მაკა ჯიანიანი



საქართველომ, 14 ივნისს, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების დაცვის დღე აღნიშნა. უფრო სწორად, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებმა სცადეს, კიდევ ერთხელ მიექციათ ადამიანე-

ბის ყურადღება პრობლემებისადმი, რომელიც მათ საზოგადოებაში სრულფასოვანი ინტეგრირების საშუალებას არ აძლევს. შეზღუდული შესაძლებლობების მქონეთა ყველაზე მსხვილი გაერთიანების, ორგანიზაცია “კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის” საზოგადოებასთან ურთიერთობის ოფიცერ რატი იონათამიშვილის მონათხრობის მიხედვით, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები ამ სურვილშიც შეზღუდეს - საზოგადოებრივი მაუწყებელი მათი დღით არ დაინტერესებულა.

როდის და როგორ ინტერესდება მედია შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანებით? პასუხი ამაზე ერთგვარი ტესტიანიმის განსასაზღვრად, რამდენად კარგად ესმის მეოთხე ხელისუფლებას თანაცხოვრების შინაარსი. ამაზე ბევრია დამოკიდებული, საზოგადოებრივი აზრის ფორმირებიდან დანწყებული, სახელმწიფო პოლიტიკის შეცვლით დამთავრებული. საინტერესოა, რომ სრულფასოვანი მონიტორინგი იმისა, თუ როგორ შუქდება მედიაში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხები, საქართველოში, ფაქტობრივად, არ კეთდება. ერთადერთი კვლევა ამ მიმართულებით, ისიც - ბექდური მედიისა, 2005 წელს ინვალიდ ქალთა და ინვალიდ ბავშვთა დედათა ასოციაციამ ჩაატარა პროექტის, „ომბუდსმენი ინვალიდობის სფეროში“ ფარგლებში. ორგანიზაციაში “კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის” ამბობენ, რომ სურათი, ფაქტობრივად, არ შეცვლილა. ამდენად, საკითხები, რომელიც ხუთი წლის წინათ გამოიკვეთა, დღესაც აქტუალურია.

ამ კვლევის მიხედვით, შემდეგი შედეგები დაფიქსირდა: შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებზე გამოქვეყნებული სტატიების ინტონაცია, ხშირ შემთხვევაში, არის ნეგატიური; არასწორად გამოიყენება ტერმინოლოგია: „ფეხმოჭრილი“, „გონებაჩლუნგი“, „კოჭლი“, „ხეიბარი“, „უფეხო“, „უპოვარი“ და ა.შ.; შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები წარმოჩენილნი არიან არა როგორც ჩვეულებრივი, არამედ როგორც „სანყალი“,

„საბრალო“, „გმირი“ ან „ტანჯული“, იშვიათად - როგორც სრულფასოვანი ადამიანები; შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებზე გამოქვეყნებულ სტატიებში საუბარია სამთავრობო და არასამთავრობო ორგანიზაციების მიერ მათთვის განხორციელებულ პროექტებზე.

პირობითად, პუბლიკაციები შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებთან დაკავშირებით შემდეგ კატეგორიებად იყოფა: საინფორმაციო; საქველმოქმედო - სტატიები, სადაც ინვალიდები წარმოჩენილნი არიან ქველმოქმედებისა და მონყალების საგნად; სარკაზმული - სტატიები, სადაც სალანძღავ ტერმინად გამოიყენება „ინვალდი“, „უფეხო“, „დებილი“, „გიჟი“; სტატიები, რომლებშიც ინვალიდობა განხილულია ჰეროიკული რაკურსით, ანუ ინვალიდები წარმოჩენილნი არიან, როგორც გმირები; ტრაგიკულ-სენტიმენტალური; მადლობის წერილები. კვლევამ, ფაქტობრივად, ვერ ნახა მასალა, რომელშიც შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირები ნაჩვენები იქნებოდნენ, როგორც ჩვეულებრივი ადამიანები, თანაბარი მოვალეობებითა და პასუხისმგებლობებით, სადაც მათი შესაძლებლობების შეზღუდვის ფაქტს ხაზი მხოლოდ აუცილებელ შემთხვევაში გაესმებოდა.

მიუხედავად იმისა, რომ ორგანიზაციაში „კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის“ ახალგაზრდა ჟურნალ „ლიბერალს“, მათი საკითხების გაშუქების თვალსაზრისით, ერთგვარ ნათელ წერტილად მიიჩნევენ, საერთო მოთხოვნა მედიისადმი იგივე რჩება - დასვით სწორი აქცენტები. ეს ეხება მიდგომებს, რომელიც, ზოგადად, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან დაკავშირებით არსებობს. ასეთი ორია: სამედიცინო და სოციალური. პირველი აქცენტს აკეთებს ადამიანის ფიზიკურ და მენტალურ პრობლემებზე, მეორე - დამაბრკოლებელ გარემოებებზე, რომელიც ხელს უშლის ადამიანს, სრულყოფილად ჩაერთოს საზოგადოებრივ ცხოვრებაში. როცა მედია სამედიცინო კუთხეზე აკეთებს აქცენტს, იგი რისკავს, საზოგადოება ჩიხში მოაქციოს. მაგალითად, გადაადგილების პრობლემის მქონე ადამიანზე საუბრისას, რომლის განკურნების იმედსაც ექიმები ვერ იძლევიან.

ერთი შეხედვით, ეს ადამიანი, ისევე, როგორც საზოგადოება, მის ბედს უნდა შეეგუოს და ცხოვრებას მხოლოდ საკუთარი სახლის ფანჯრიდან მიადევნოს თვალი. მაგრამ, თუკი ამ ფაქტს სოციალური კუთხით განვიხილავთ, წამოვწვეთ საკითხს, რომ ეს ადამიანი, ისევე როგორც ბევრი სხვა, შეძლებს დამოუკიდებლად გადაადგილდეს, თუკი ინფრასტრუქტურა შესაბამის პირობებს შეუქმნის, სულ

სხვა შედეგს მივიღებთ. ამგვარი მიდგომისას, მედია სახავს გზას, რომელსაც მისი გმირი, მთელი საზოგადოება თანასწორი თანაცხოვრების პირობებში გადაჰყავს. ასე ნათელი ხდება, რომ ინვალიდობა არ არის დიაგნოზი, ეს სოციალური პრობლემაა და ამ პრობლემის მოგვარება სახელმწიფოს მოვალეობაა.

ორგანიზაციაში "კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის" ამბობენ, რომ ინვალიდობის ქონა არის არსებული ინფრასტრუქტურის, საზოგადოებრივი აზრისა და სახელმწიფოებრივი ინსტიტუციების ისეთი ერთობლიობა, რომლის დროსაც ადამიანი, რომელსაც აქვს რაიმე სახის ფიზიკური და მენტალური შეფერხება, სხვა ადამიანებთან თანაბარ პირობებში არ იმყოფება; რომ ინვალიდობა არის სოციალური პრობლემა, რომელიც ადამიანის მიღმა არსებობს და ადამიანზე ზემოქმედებს; რომ ინვალიდობა - ეს დამოუკიდებლობის ხარისხის დაქვეითებაა. სწორედ ამაზე აკეთებს აქცენტს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების საკითხებისადმი სოციალური მიდგომა.

რაც შეეხება ტერმინებს, რომელსაც მედიაში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან მიმართებაში გამოიყენებენ. საბოლოო შეთანხმებისთვის, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან დაკავშირებულ ტერმინებზე, მსოფლიოში ჯერ არ მიუღწევიათ, თუმცა, არსებობს ფორმულირებები, რომელთა გამოყენება შეურაცხმყოფელად არ ითვლება, პირიქით. ასეთებია:

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი - ინვალდი ადამიანი, რომელიც მოკლებულია თანაბარ შესაძლებლობას სოციალურ გარემოში (ნაცვლად გამოთქმისა - ავადმყოფი, ხეიბარი, დასახიჩრებული, ნაკლიანი, დეფორმირებული, არასრულყოფილი, დეფექტური, ბეცი და ა.შ.);

არა ინვალდი ან ინვალიდობის არმქონე პირი - ჩვეულებრივი, ტიპური ადამიანი (ნაცვლად გამოთქმისა - ნორმალური, ჯანმრთელი, - შეზღუდულობის მქონე ადამიანთან შედარებისას);

ადამიანი, გადაადგილების არათანაბარი შესაძლებლობით, რომელიც იყენებს ეტლს (ნაცვლად გამოთქმისა - ინვალიდის ეტლს მიჯაჭვული);

თანდაყოლილი ინვალიდობა, ბავშვობიდან ინვალდი (ნაცვლად გამოთქმისა - თანდაყოლილი დეფექტი, უბედურება და ა.შ.);

აქვს ბცდ - ბავშვთა ცერებრალური დამბლა ან სხვა (ნაცვლად გამოთქმისა - იტანჯება ბცდ-თი);

გადაიტანა პოლიომიელიტი; ინვალიდობა აქვს პოლიომიელიტის შედეგად; ადამიანი, რომელმაც გადაიტანა ავადმყოფობა; გახდა ინვალდი ... შედეგად (ნაცვლად გამოთქმისა - იტანჯება პოლიომიელიტით, პოლიომიელიტის შედეგებით; პოლიომიელიტის მსხვერპლი);

გონებადაქვეითებული ადამიანი - მხოლოდ ზრდასრულ ადამიანებზე (ნაცვლად გამოთქმისა - ჩამორჩენილი, გონებრივად არასრულყოფილი);

ბავშვი, შეფერხებული განვითარებით; ბავშვი, რომელიც ნელა ითვისებს, ადამიანი, შეფერხებული

განვითარებით (ნაცვლად გამოთქმისა - "მუხრუჭებიანი", ჭკუასუსტი, დებილი, დაუნი და ა.შ.);

ადამიანი დაუნის სინდრომით ბავშვი (ბავშვები) დაუნის სინდრომით (ნაცვლად გამოთქმისა - „დაუნი“, „მონგოლოიდი“, და ა.შ.);

ადამიანი ეპილეფსიით; ადამიანები, რომელთაც აქვთ ეპილეფსიის შეტევები (ნაცვლად გამოთქმისა - ეპილეპტიკი, ბნედიანი);

სულიერად ავადმყოფი ადამიანები, ადამიანები ფსიქიატრიული პრობლემებით, ადამიანები სულიერი, მენტალური ან ემოციური მოშლილობით. (ნაცვლად გამოთქმისა - გიჟი, ფსიხი და ა.შ.);

ბრმა, უსინათლო, მხედველობადაქვეითებული, ცუდი მხედველობის მქონე ადამიანი, სმენადაქვეითებული ადამიანი, ჟესტურენოვანი, ყრუ, სუსტი სმენის მქონე ადამიანი ადამიანი (ბავშვი) სმენის ნარჩენებით (ნაცვლად გამოთქმისა - „თხუნელასავით ბრმა“, სრულიად ბრმა, ყრუ-მუნჯი, და ა.შ.);

ადამიანი, რომელსაც აქვს სირთულე ვერბალურ ურთიერთობაში, ადამიანი რომელსაც მეტყველებაში დაბრკოლება, სირთულე აქვს (ნაცვლად გამოთქმისა - მუნჯი ბლუ, და ა.შ.).

საუბარია ადამიანებზე, რომლებიც ჩვენი საზოგადოების მნიშვნელოვან ნაწილს შეადგენენ. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, სხვადასხვა სახის ინვალიდობა მსოფლიოს 600 მილიონ მცხოვრებს აქვს, აქედან 236280 საქართველოს მკვიდრია. როგორც საერთაშორისო მონაცემები ცხადჰყოფს, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანების 80 პროცენტი ე.წ. დაბალშემოსავლიან ქვეყნებში ცხოვრობს. მათი უმრავლესობა ღარიბია და მოკლებულია დასაქმების, განათლებისა და რეაბილიტაციის შესაძლებლობებს. ამის გამო, 1993 წლის 20 დეკემბერს გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის გენერალური ასამბლეის 48-ე სესიამ მიიღო „შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთათვის თანაბარი შესაძლებლობების უზრუნველყოფის სტანდარტული წესები“ (რეზოლუცია 48/96). დოკუმენტში მოცემული 22 წესის ძირითადი მიზანია, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს შეუქმნას ისეთივე უფლებები და პასუხისმგებლობები, როგორც საზოგადოების სხვა წევრებს აქვთ.

ხელმისაწვდომობა, განათლება, დასაქმება, შემოსავლებით უზრუნველყოფა და სოციალური დახმარება, ოჯახური ცხოვრება და პიროვნების თავისუფლება, კულტურა, დასვენება და სპორტი, რელიგია - ეს ის სფეროებია, სადაც, დოკუმენტის მიხედვით, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის თანაბარი შესაძლებლობები უნდა შეიქმნას. პრობლემები, ამ კუთხით, განსაკუთრებით, გარდამავალი განვითარების ქვეყნებში იგრძნობა. საქართველო სწორედ ასეთი ქვეყნების რიცხვშია. შესაბამისად, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს ჩვენთან ბევრი წინააღმდეგობის გადალახვა უხდებათ. მათი პარტნიორი ამ საქმეში საზოგადოება უნდა იყოს, მეკავშირე კი - მედია.

3



# ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში

ბაზრძილა ღასაყვისი №4, 2009წ-№6(16) 2010წ

თეიმურაზ მიქიაშვილი

## წრთვნის მეთოდია

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

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

წრთვნის ძირითადი საშუალებაა ფიზიკური ვარჯიშები. ფიზიკური ვარჯიშებს მიეკუთვნება ნებისმიერი მოძრაობები, რომლებიც დაფუძნებულია რეფლექტორულ მექანიზმებზე. ნებისმიერი მოძრაობებია ნასწავლი, ადამიანის მიერ შეგნებულად შესრულებული, მის ნებას დამორჩილებული მოძრაობები, რომელიც წარმოშობილია ადამიანის აღზრდისა და ცხოვრების პირობების ზეგავლენით. კუნთისმიერი მოძრაობის გარეშე შეუძლებელია ადამიანის გადაადგილება, მოძრაობა, პრაქტიკული მოქმედება, რაც იმას ნიშნავს, რომ მას ესაჭიროება აღზრდის პროცესში განვითარება და სრულყოფა.

ამრიგად, ფიზიკური ვარჯიშების ზეგავლენა

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

წრთვნის პროცესში მიმდინარეობს ისეთი უნარ-ჩვევების განვითარება და ათვისება, როგორცაა დამოუკიდებელი აზროვნება, ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარება, იმ მოძრაობითი მოქმედებების გამომუშავება, რომლებიც ახლოსაა თავის სტრუქტურით სპორტულ ან გამოყენებით მოძრაობებთან. არსებითს წარმოადგენს ის, რომ ადაპტიური წრთვნა საშუალებას გვაძლევს, უზრუნველყოთ სწავლებისა და აღზრდის ინდივიდუალურობა, ეფექტურად გამოვიყენოთ ის დრო, რომელიც დაგეგმილია ფიზიკური მომზადებისათვის. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ინდივიდუალურობის პრინციპის მეთოდის გამოყენება, რადგანაც



სწორედ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ფიზიკური მდგომარეობა ემყარება ინდივიდუალურ ფიზიკურ თვისებებებს და ამიტომ, სწავლებისა და წრთვნის დაგეგმვის ინდივიდუალური მიდგომა მოგვცემს შედარებით მაღალ შედეგს.

ადაპტიური წრთვნის პროცესში მოსწავლეები ასრულებენ მოქმედების განსაზღვრულ, კონკრეტულ პროგრამას. ოჯახის წევრები (მონვეული მეთოდისტი) კი ამონებენ მათ მოქმედებას, აფასებენ შესრულებულ დავალებას. აუცილებლობის შემთხვევაში უსწორებენ და აზუსტებენ ცალკეულ ვარჯიშებს



ან უნესებენ რეგლამენტს მოსწავლეთა მოქმედებებს. თავის მხრივ, მოსწავლეები იღებენ დავალებებს, ანალიზებენ და შესრულების შემდეგ ოჯახის წევრები (მონვეული მეთოდისტი) აფასებენ სიტყვიერად ან წერილობით.

ვარჯიშის დაგეგმვის დროს უნდა განისაზღვროს ინფორმაციის გადაცემის საშუალებები. მათი გამოყენების მეთოდი და რიგითობა. აქ მხედველობაში გვაქვს ოჯახის წევრებსა (მეთოდისტი) და მოსწავლის შორის კავშირზე (პირდაპირ და უკუ კავშირზე), რომელიც წარმოადგენს სწავლებისა და აღზრდის ძალზე საჭირო, და ხშირ შემთხვევაში გადამწყვეტ კომპონენტს.

ვარჯიში მაშინ იქნება წარმატებული, როდესაც მასწავლებლისათვის კარგად არის ცნობილი მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების და განვითარების დონე და ხარისხი. მათი დაავადების თუ ფიზიკური განუვითარებლობის (გადახრების) წარმოშობის მიზეზები, ფიზიკური განვითარების პროცესების მიმდინარეობა, საკორექციო - განმავითარებელი ვარჯიშების შერჩევისა და გამოყენების მეთოდიკა და მოსწავლეთა ორგანიზმის შემდგომი განვითარების რეზერვები. მასწავლებლის ერთ - ერთ აუცილებელ ამოცანას წარმოადგენს, ერთის მხრივ, სპეციალური კომპონენტების მოდელირება და მათი შესრულების წინაპირობების შემუშავება, ხოლო მეორე მხრივ, მოსწავლეთა დამოუკიდებელი მოქმედების შესრულების და მათი მართვის ორგანიზაცია.

წრთვნის პროცესში გამოიყენება ვარჯიშები ახალგაზრდა, მაგრამ ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენილი ორგანიზმის ჯანმრთელობის განმტკიცების, ფუნქციური დარღვევების, ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების კორექციის და გამოყენებითი უნარჩვევების გამოუმუშავებისათვის.

ვარჯიშის დახმარებით ფიზიკური მომზადების სხვადასხვა მოდელის შემუშავების დროს აუცილებლად საჭიროა ჩატარდეს:

- \* მოსწავლეთა ფიზიკური და ფსიქიკური დარღვევების ანალიზი;
- \* მოძრაობითი დარღვევების ანალიზი და გამოსწორების გზების განსაზღვრა;
- \* ფიზიკური ვარჯიშების ანალიზი (ჩვენება და უკუჩვენება ფუნქციურ დარღვევებთან, ფიზიკურ განვითარებასთან და მათი კავშირი სასწავლო მასალასთან. მათი დადებითი და უარყოფითი ზეგავლენა ამა თუ იმ უნარზე და ჩვევაზე და ა.შ.);
- \* ვარჯიშის ჩატარების მოცულობის განსაზღვრა ასაკის, სქესის, ფიზიკური და ფუნქციური დარღვევების გათვალისწინებით;
- \* ვარჯიშთა ჩატარების თანმიმდევრობის მკაცრად დაცვა;

ვარჯიშის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ მოსწავლეთა ფიზიკური მომზადების შესაბამისად



სპეციალურად მოდელირებული ვარჯიშების კომპლექსები უნდა ექვემდებარებოდეს მკაცრად განსაზღვრულ დროის ინტერვალში, განსაზღვრული თანმიმდევრობით და დატვირთვის თანდათანობით ზრდით ნორმირებულ შესრულებას. ამასთან ერთად, წრთვნის პროცესში მიმდინარეობს ჯანმრთელობის მდგომარეობის და ფიზიკური განვითარების მკაცრი კონტროლი.

ადაპტიური ფიზიკური წრთვნა წარმოადგენს მრავალმხრივ, ხანგრძლივ პროცესს, რომელიც ორგანულად ურთიერთკავშირშია ფიზიკური თვისებების (ძალის, გამძლეობის, სისწრაფის, მოქნილობის და სიმარდის), აღზრდასთან. ამასთან ერთად, ანსხვავებენ ეგრეთწოდებულ კომპლექსურ თვისებებს - მსტომელობას, ძალისმიერ და სწრაფძალისმიერ გამძლეობას (ამტანობას) და ა.შ. პრაქტიკულად, არც ერთი ფიზიკური თვისება არ არსებობს განკერძოებულ (ცალკე) მდგომარეობაში. რომელიმე მათგანს თან ახლავს ერთ - ერთი მათგანი. მაგალითად, ძალას - გამძლეობას, სისწრაფეს - მოქნილობა და გამძლეობა და ა.შ.

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

ძალა იზომება კუნთების მაქსიმალური დაძაბულობის (დაჭიმულობის) მაჩვენებლით. მას განსაზღვრავენ, როგორც ადამიანის უნარს, დაძლიოს (გადალახოს) მის მიმართ შექმნილი წინააღმდეგობა ან უკუქმედება კუნთური დაძაბულობის საშუალებით. ვარჯიშის კომპლექსში შეტანილი ვარჯიშებით ძალა შეიძლება გამოვიმუშაოთ რაციონალურად მოდელირებული ძალისმიერი სამუშაოების შესრულების არსებითი მატების გზით.

კუნთური აპარატის განვითარების (გამაგრების) ამოცანა წყდება მუშაობის ძირითად რეჟიმში წინააღმდეგობის უნარის და შერჩევით გამოყენებითი ხასიათის (დინამიკური, სტატიკური, საკუთარ - ძალისმიერი, სწრაფ - ძალისმიერი და ა.შ.) მოძრაობების





პირობებში, ძალის სწორად გამოყენების უნარის ფორმირების საშუალებით.

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

წრთვნის პროცესში, ასევე შეიძლება გამოუმუშავდეს არანაკლებ მნიშვნელოვანი ფიზიკური თვისება, როგორცაა მოძრაობის სისწრაფე. შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობის მქონე პირების გამოყენებითი მოძრაობები მოითხოვენ სისწრაფის და მისი გამოყენების (მოულოდნელ წინააღმდეგობებზე სწრაფი მოძრაობითი რეაქცია, მოძრაობის სიხშირე და ა.შ.) სხვადასხვა ფორმების გამომუშავებას. ამ შემთხვევაში, გამოიყენება ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც მაქსიმალური სისწრაფით სრულდება. მათ უწოდებენ სისწრაფის ვარჯიშებს. სისწრაფის გამომუშავების სხვა მეთოდებთან ერთად, ფართოდ გამოიყენება გამეორების მეთოდი, სადაც აისახება მოვარჯიშის სწრაფვა მაქსიმალური სისწრაფის (სიჩქარის) გამოვლენისადმი. ამისათვის გამოიყენება სისწრაფის ვარჯიშების დატვირთვის ყველა კომპონენტი. როგორცაა დისტანციის (მანძილის) სიგრძე, შესრულების ინტენსიობა, დასვენების ინტერვალი, გამეორების რაოდენობა და ა.შ.

6

მოქნილობის განვითარება ურთიერთკავშირშია სისწრაფის განვითარებასთან და დაფუძნებული, ერთი მხრივ კოორდინაციულად რთული მოძრაობითი მოქმედების ათვისებაზე და მეორე

მხრივ, უეცრად (სწრაფად) ცვალებადი ვითარების (სიტუაციის) პროცესში მოძრაობითი მოქმედების გადაწყობის უნარზე. ამ დროს, არსებითი მნიშვნელობა ენიჭება წონასწორობის შენარჩუნების, კუნთების მოდუნების და დაძაბვის რაციონალური რიგითობის შერჩევითი მოქმედების სრულყოფას. მოქნილობის გამომუშავების ერთ-ერთი ძირითად მიმართულებას წარმოადგენს ახალი, სხვადასხვა მოძრაობითი უნარ - ჩვევების ათვისება, რომელიც ინვესტს სხვადასხვა მოძრაობების მარაგის ზრდას და დადებითად ზემოქმედებს მოძრაობითი ანალიზატორის ფუნქციურ შესაძლებლობებზე, რომელიც წარმოადგენს შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობის მქონე ადამიანთა მოძრაობითი შესაძლებლობების ამაღლების წინა პირობას.

მოქნილობის განვითარების დაგეგმვის დროს უნდა გვახსოვდეს მოსწავლეთა ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობა. შევისწავლოთ შეგუების შესაძლებლობა სისწრაფის ვარჯიშების დატვირთვის სხვადასხვა მოცულობაზე, ძალისა და ამტანობის, ენერჯის ხარჯვისა და აღდგენის შესაძლებლობები და ა.შ. და ამის მიხედვით წარვმართოთ მოქნილობის განვითარება.

წრთვნის პროცესში ფიზიკური თვისებების განვითარებისათვის არა ნაკლები მნიშვნელობა ენიჭება დატვირთვის თანდათანობით მატებას (ზრდას), ვარჯიშების შესრულების რაოდენობის, ვარჯიშთა გამეორების მოცულობის, მათი შესრულების ინტენსიობის ზრდას და ა.შ.

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

*ბაბრძალვა შებვაშ ნოშიაშვილი*





# შრომითი, ანუ პროფესიული რეაბილიტაცია

ივორ ღოლიძე

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



შრომითი, ანუ პროფესიული, რეაბილიტაცია კინეზოთერაპიის აქტიური სახეობაა. ამ დროს სისტემური მდგომით გამოიყენება შრომითი საქმიანობა. იგი საგანგებოდ არის შერჩეული დაავადების კლინიკური მიმდინარეობის თავისებურებების გათვალისწინებით. ავადმყოფის ზოგადი

ფუნქციური და ფსიქოლოგიური მდგომარეობის დადგენა მთლიანობაში ხელს უნდა უწყობდეს ორგანიზმის გაჯანსაღებას, რაც მიზანმიმართულად აისახება ადამიანის ბიოფიზიოლოგიური, ფსიქიკური და სოციალურ-ესთეტიკური გამოვლინებით.

შრომითი თერაპიის მიზანია ავადმყოფის დახმარება, რათა მან ეფექტურად აღიდგინოს გონებრივი, ფიზიკური, სოციალური და პროფესიული შესაძლებლობები. საამისოდ კი საჭიროა ზოგი პრინციპული დებულების გადაწყვეტა, როგორცაა:

1. ავადმყოფის ფსიქო-ფიზიკური მდგომარეობის გამოკვლევა, მისი ობიექტური შეფასება და ორგანოების (სისტემების) ფუნქციური დაზიანებების ხარისხის დადგენა;
  2. რეაბილიტაციის ერთიან სისტემაში შრომითი თერაპიის ჩართვა;
  3. ავადმყოფის ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების გათვალისწინებით, შრომითი თერაპიის რაც შეიძლება ადრე დაწყება, ადვილად ასათვისებელი შრომითი ხელსაწყოებით მარტივი სამუშაოს შესრულება;
  4. მკურნალი ექიმის მიერ, როგორც რეაბილიტაციის ძირითადი საშუალების-შრომითი თერაპიის სახეობის შერჩევა;
- შრომითი თერაპიის ძირითად საშუალებად მიღებულია ისეთი დასაქმება, რომელიც შეესაბამება სამედიცინო ჩვენებების პრინციპებს, რომლის ეფექტურობა ძალზე დიდია და თანხვე-

დრილია ავადმყოფის პირად ინტერესებსა და მის სურვილებთან.

შრომითი თერაპია მრავალსახოვანია. ერთმანეთისაგან განსხვავდება ყოველი სახეობის ძირითადი ამოცანაც. ეგ უკანასკნელი ორიენტირებულია რეაბილიტაციის საბოლოო შედეგზე. მაშასადამე, შრომითი თერაპიის ნაირსახეობები შერჩეულია მიზნობრივად, კერძოდ:

1. თვითმომსახურეობის ჩვევების დაუფლება, რომელმაც უნდა მოხსნას ავადმყოფის უძღურობის განცდა, რაც განპირობებულია მძიმე ფუნქციური დაზიანებებით. პალატის წოლითი რეჟიმის პირობებში ის უნდა დაიწყოს რაც შეიძლება ადრე.
2. სანოლში იძულებითი ყოფნის ვითარებაში ფსიქო-ემოციური მდგომარეობის შემსუბუქება გასართობი შრომითი თერაპიით. კონკრეტულ სამკურნალო დანესებულებაში მიღებულია მხატვრულ-გამოყენებითი ხასიათის სხვადასხვა შრომითი დასაქმება: სათამაშოების დამზადება, მოდელირება, კერვა, მხატვრული ნაკეთობების დამზადება და ა.შ. გასართობი შრომითი თერაპიის მიზანია ავადმყოფის ნერვულ-ფსიქიკური ტონუსის სტიმულირება, ყურადღების გადატანა პათოლოგიური შეგრძნებებიდან დადებით ემოციებზე, არასასურველი აზრებისაგან განთავისუფლება და თავისუფალი დროს გონივრულად შევსება.
3. ფუნქციური, ანუ აღდგენითი, შრომითი თერაპიის ჩატარება. მისი მიზანია აღდგენითი ზემოქმედება მოახდინოს ავადმყოფის სხეულის დაზიანებულ ნაწილზე, რომლის ფუნქცია დარღვეულია. ამ სახეობის შრომითი თერაპიის ჩატარებისას გამოიყენებენ ისეთ სამუშაოს, რომლის შესრულებისათვის საჭიროა იმგვარი მოძრაობების ჩატარება, სადაც კუნთების გარკვეულ ჯგუფს შეუძლია, გააუმჯობესოს დაზიანებული მიდამოს ფუნქციონირება.
4. პროფესიული შრომითი თერაპია და შრომითი დასაქმების მეთოდოლოგიური მიდგომის სწავლება. ამ დროს ჩვენი მიზანია ფუნქციონირების კიდურების აქტიური ჩართვა სხეულის მოძრაობებში, ორგანიზმის კომპენსატორული შესაძლებლობების მექანიზმების ადრეული აღდგენა და დაკარგული ფუნქციის გაუმჯობესება;





პროფესიული შრომითი თერაპია რეაბილიტაციის ნაირსახეობაა, მისი მიზანია ხელი შეუწყოს სხეულის დაზიანებულ მიდამოში დაკარგული მოძრაობითი ფუნქციის აღდგენას და ორგანიზმის ზოგადი ფუნქციური მდგომარეობის გაუმჯობესებას. რეაბილიტოლოგი უნდა ეცადოს, ავადმყოფი დააბრუნოს მის ადრინდელ სამუშაო ადგილზე. ამის მისაღწევად, საჭიროა გადაწყდეს მიზანდასახული სამკურნალო და აღმზრდელი-შრომითი ამოცანები. იმ შემთხვევაში, როცა შეუძლებელია ავადმყოფის დაბრუნება მის ადრინდელ პროფესიულ საქმიანობასთან, რეაბილიტოლოგი უნდა ეცადოს, ავადმყოფის მიერ ახლად შეძენილი მოძრაობების საშუალებით მიუახლოვოს მისი სხეულის ფუნქციური შესაძლებლობები შრომითი დასაქმების ნაწილობრივ შესრულებასთან ანდა დაეხმაროს ახალი პროფესიის შერჩევაში.

შრომითი, ანუ პროფესიული, რეაბილიტაცია ძირითადად გულისხმობს სოციალურ-ეკონომიკურ რეაბილიტაციას. ამ დროს გადამწყვეტილი უნდა იქნეს უნარშეზღუდული ადამიანების (ინვალიდების) ყველა სოციალური და ეკონომიკური საკითხი. ამ პრობლემის მოგვარებას უნდა ახორციელებდნენ სახელმწიფო და არასამთავრობო სტრუქტურები. სოციალურ რეაბილიტაციაში განსაკუთრებული როლი ენიჭება აგრეთვე ადაპტიურ ფიზიკურ აღზრდასა და საინვალიდო სპორტს.

შრომითი თერაპია უნდა დაიწყოს სტაციონარში, ავადმყოფის სანოლში ყოფნისას, სპეციალურ სავარჯიშო კაბინეტებში ან, განსაკუთრებულ შემთხვევაში, საცხოვრებელ ბინაში. მის დაწყებამდე საჭიროა ავადმყოფის ყოველმხრივი გამოკვლევა, სადაც განსაკუთრებულად უნდა იყოს გათვალისწინებული მისი მოძრაობითი და ფუნქციური შესაძლებლობები. შრომითი თერაპიის უკუჩვენებას წარმოადგენს დაავადების მწვავე სტადია, მაღალი ტემპერატურა, სისხლდენის საშიშროება, რბილი ქსოვილების ინფილტრაცია და შეშუპება.

შრომითი თერაპიის ძირითადი საშუალებაა დოზირებული მოძრაობის დინამიკური აქტივობა, რომელიც ბიოლოგიური სტიმულატორის როლში გვევლინება და ხელს უწყობს ადამიანის ორგანიზმის ფუნქციური შესაძლებლობების ზრდას.

### ბოლოობა

კლინიკურ მედიცინაში დღემდე ფუნქციონირებს მკურნალობის ორი ძირითადი მიმართულება: რეანიმაცია და რეაბილიტაცია. რეანიმაცია არის უმძიმესი ავადმყოფების კრიტიკული მდგომარეობიდან გამოყვანა, იქნება ეს კლინიკური სიკვდილი თუ მძიმე შოკური მდგომარეობა, სადაც ინტენსიურ თერაპიასთან ერთად გამოიყენება სხვადასხვა ორგა-

ნოს ხელოვნური აპარატები (სისხლის მიმოქცევის, სუნთქვის, თირკმლისა და ა.შ.). ორგანიზმის ორგანოებისა და სისტემების მუშაობის სტაბილიზების შემდეგ უნდა დაიწყოს ავადმყოფის სარეაბილიტაციო ღონისძიებები. ამ დროს ძირითადი ამოცანაა დაავადებული ორგანიზმის ენერგეტიკული რეზერვების გამოვლენა, ადამიანის ფიზიკური, სულიერი და პროფესიული შესაძლებლობების სტიმულირება-აღდგენა.

რეაბილიტაცია არის სამედიცინო, პროფესიულ-პედაგოგიური და სოციალურ-ეკონომიკური ღონისძიებების ერთობლიობა. მისი მიზანია ქრონიკული დაავადებების მქონე ავადმყოფებს აღუდგინოს ფიზიკური, მორალური, ფსიქიკური, პროფესიული და სოციალური მდგომარეობა, რათა ამ გზით შესაძლებელი გახდეს ავადმყოფები დაუბრუნდნენ ნაყოფიერ შრომით დასაქმებას.

ავადმყოფთა რეაბილიტაციაში განსაკუთრებული როლი ენიჭება სამკურნალო ფიზიკულტურას (კინეზოთერაპიას). იგი ნებისმიერი სხვა რეაბილიტაციური ღონისძიებებისაგან (მედიკამენტური, ქირურგიული, ფიზიოთერაპიული და სხვ.) განსხვავებით აღდგენით მკურნალობაში აქტიურად რთავს ავადმყოფს მისი ფსიქო-ემოციური განწყობის და დოზირებული მოძრაობითი მონაწილეობის გზით. ეს გახლავთ ნებისმიერი გადაადგილება, ტანვარჯიშული ილეთები, სპორტულ-გამოყენებითი თამაშობები, სხვა ფიზიკური დატვირთვა. ყოველივე ეს მნიშვნელოვნად ზრდის რეაბილიტაციის ეფექტიანობას. სხვა რეაბილიტაციური ღონისძიებების ჩატარებისას ავადმყოფი ძირითადად პასიურ მდგომარეობაში იმყოფება.

რეაბილიტაციაში ეფექტურად გამოიყენება ფიზიკური ფაქტორები. ორგანიზმზე ზემოქმედების ხასიათის მიხედვით ისინი იყოფა ზოგად და ადგილობრივ, ანუ ლოკალური მოქმედების, პროცედურებად. ზოგადი მოქმედებისაა: აბაზანები, შხაპები, აბანოები, საუნა, ულტრაიისფერი დასხივება და ა.შ., ხოლო ადგილობრივი მოქმედებისაა სინათლის ხელოვნური ნყარობები (სოლუქსი, მინინისა და ინფრანითელი სხივის ნათურები), ნატრიუმ ქლორიდის ხსნარით ლოკალური აბაზანები და ა.შ.

თანამედროვე მედიცინაში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება კომპლექსურ პათოგენეზურ მკურნალობას. ამ მხრივ ფიზიკური მეთოდებით მკურნალობას ფართო შესაძლებლობა აქვს დაავადების პათოგენურ მექანიზმზე ზემოქმედებისათვის.

მეცნიერულად დასაბუთებული სამედიცინო რეაბილიტაციის ღონისძიებები უნდა დაეფუძნოს დაავადების სწორ დიაგნოზს, განსაზღვრული უნდა იქნეს პათოლოგიური სინდრომის ეტიოლოგიური და პათოგენეზური არსი, ხოლო შემდგომ უნდა გადაწყდეს მედიკამენტებით მკურნალობის



მიზანშეწონილობა. საერთოდ, თუ ეს აუცილებელია, განისაზღვროს მისი მიღების ხასიათი და გათვალისწინებული იყოს კლინიკური ფარმაკოლოგიის ძირითადი ნაწილების ცოდნა, როგორცაა, მაგალითად, ფარმაკოდინამიკა, ფარმაკოკინეტიკა, ნაწილების ურთიერთმოქმედების ხასიათი, ნაწილების არასასურველი ეფექტები, მათი პროფილაქტიკის გზები და ეფექტიანობის კონტროლის მეთოდები, სამკურნალწამლო საშუალებების უსაფრთხოება. მედიკამენტური რეაბილიტაციის დროს ძირითადად გამოიყენება პლასტიკური (აღდგენითი) მოქმედების, ენერგეტიკული მოქმედებისა და ადაპტივური თვისებების მქონე პრეპარატები.

სამედიცინო რეაბილიტაციაში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია ქირურგიულ რეაბილიტაციას. იგულისხმება სხვადასხვა დაავადების (ტრავმის) შემთხვევაში, ოპერაციული ჩარევის შემდეგ დაზიანებული ორგანოს (ქსოვილის) ანატომიური მთლიანობის ნაწილობრივი აღდგენა მისი კომპენსატორული ფუნქციური შესაძლებლობების გაზრდით, კერძოდ, ავადმყოფის ადრეული ჩართვით, საზოგადოებრივ-შრომით ცხოვრებაში.

რეაბილიტაციაში არანაკლები მნიშვნელობა ენიჭება პაციენტის ფსიქოლოგიურ აღდგენას. ეს გულისხმობს სამკურნალო კომპლექსთა თერაპიულ ზემოქმედებას ფსიქიკასა და ავადმყოფის პიროვნული თვისებების თავისებურებაზე. ამ ზემოქმედებაში ძირითადი როლი ენიჭება სიტყვას. რაციონალური ფსიქოლოგიური რეაბილიტაციის კურსის ხანგრძლივობა განისაზღვრება დაავადებათა კლინიკის მონაცემთა გათვალისწინებით და მერყეობს 2-3 კვირიდან 2,5 თვემდე. საჭიროა აღინიშნოს, რომ ფსიქოთერაპიული მკურნალობის საუკეთესო ეფექტი შეიძინება იმ ავადმყოფებში, რომელთაც აქვთ კარგად განვითარებული ინტელექტი და აბსტრაქტული აზროვნების უნარყ.

პედაგოგიურ რეაბილიტაციად იგულისხმება სხვადასხვა პედაგოგიური ღონისძიების ჩატარება. ძირითადად ეს ხდება ბავშვის დაავადების მკურნალობის პროცესში, თუმცა ნაწილობრივ ეს შეიძლება გამოვიყენოთ მოზრდილებშიც. აქ იგულისხმება დღის სწორი რეჟიმის (კვება, ძილი, თამაშობები, სეირნობა და ა. შ.) დაცვა. ვიცით, რომ ნებისმიერი დაავადება ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე ზემოქმედებს ასე თუ ისე, და ნერვული სისტემის გადაღლის აცილებით, ჩვენ ვიცავთ ავადმყოფის გამოჯანმრთელების პროცესს, რადგან დრეულად და სწრაფად გადაილახება დაავადების კლინიკური მიმდინარეობა და პაციენტი იოლად გამოჯანმრთელდება.

პედაგოგიურ რეაბილიტაციაში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება სამკურნალო ფიზიკულტურას. მას აკისრია პედაგოგიური და აღმზრდ-

ელობითი როლი. პედაგოგიურია სამკურნალო ფიზიკულტურის პროცედურის ჩატარების პროცესი. ამ დროს ავადმყოფი აღიდგენს დაკარგულ ან გამოიმუშავებს სრულიად ახალ მოძრაობით ჩვევებს. ავადმყოფი შეიძენს ისეთ აუცილებელ ფიზიკურ თვისებებს, როგორცაა ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, კოორდინაცია და სხვ. ვარჯიშების ჩატარების პროცესში პაციენტი იძენს გამბედაობას, მყისიერი გადაწყვეტილების მიღების უნარს და სხვ. აქედან გამომდინარე, ფიზიკულტურის მეთოდით ჩატარებულ პროცედურას უწოდებენ სამკურნალო-აღმზრდელობით (პედაგოგიურ) პროცესს. ამ დროს ხდება ავადმყოფის ფსიქოლოგიური მომზადებაც.

რეაბილიტაციის ღონისძიებების ჩატარებაში დიდი როლი ენიჭება ჯანმრთელობის, დაავადებისა და ინვალიდობის ცნებების დიალექტიკურ განმარტებას, რადგან ყოველი მათგანი განპირობებულია სოციალური რეალობის ავტონომიურობით და გამომდინარეობს საზოგადოების კულტურის დონიდან. ის განსაზღვრავს ცვალებად გარემოში ადაპტაციის შესაძლებლობებს, რომლებმაც ხელი უნდა შეუწყოს ადამიანის ორგანიზმის ასაკობრივ ზრდას, ამავე დროს, ანელებს დაბერების პროცესს, კონკრეტული დაავადების მიმდინარეობისას ზრდის რეაბილიტაციის ეფექტურობას.

ცხოვრების თანამედროვე სოციალურმა, ეკონომიკურმა, ეკოლოგიურმა პირობებმა ადამიანი მიიყვანა მისთვის უჩვეულო პრობლემის გადაწყვეტის წინაშე. კერძოდ, შეზღუდვებოდა ცივილიზაციის შედეგად წარმოშობილ ჯანმრთელობისათვის არასახარბიელო ფაქტორებს, იქნებოდა ეს ფიზიკური თუ ფსიქიკური წარმოშობის ზემოქმედება, რაც განაპირობებდა რეაბილიტაციური (აღდგენითი) ღონისძიებების პროგრამის შემუშავების აუცილებლობას. ეს პრობლემა უფრო მეტად მძიმდება დაავადების, ტრავმისა და თანდაყოლილი დეფექტების არსებობის შემთხვევაში, როცა ორგანიზმის ფუნქციონირება ერთგვარად ფიზიოლოგიური დარღვევების პროცესში. ამ დროს ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური აღდგენითი საშუალებაა ჩანაცვლებითი ხასიათის ფიზიკური კულტურა, რომელშიც ჩართული უნდა იყოს ადაპტიური ფიზიკური აღრზისა და ადაპტიური სპორტის მაკორეგირებელი შესაძლებლობები.

რეაბილიტაციის საბოლოო მიზნის მისაღწევად განსაკუთრებული როლი ენიჭება შრომით, ანუ პროფესიულ, რეაბილიტაციას. იგი აქტიური კინეზოთერაპიის სახეობაა, რომლის დროს გამოიყენება სისტემატური შრომითი საქმიანობა. საქმიანობის სახეობა საგანგებოდ შეირჩევა დაავადების თავისებურებების, მისი კლინიკური ფორმისა და მიმდინარეობის გათვალისწინებით, ავადმყოფის ფუნქციური და ფსიქოლოგიური რეაბილიტაციის მდგომარეობის ხარისხით.



## სმენადაქვეითებულ გოგონათა სილამაზის საერთაშორისო კონკურსი



2010 წლის 9 ივლისს, თბილისის სახელმწიფო საკონცერტო დარბაზში სმენადაქვეითებულთა სილამაზის ყოველწლიურ კონკურსი - MISS DEAF WORLD და MISS DEAF EUROPE გაიმართა. კონკურსში მონაწილეობას მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნიდან 36 კონკურსანტი იღებდა. საქართველოს MIS DEAF GEORGIA 2010 ნინო კახიძე წარმოადგენდა.

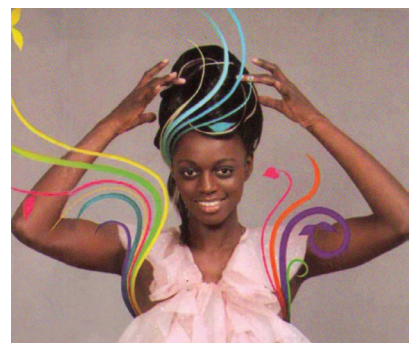
სილამაზის კონკურსში გამარჯვებულები გახდნენ: I ვიცე-მის მსოფლიო და მის სიმპათია - **ჟული აბოუ (საფრანგეთი)**, II მის მსოფლიო - **ვილენი (ჩინეთი)**, ხოლო მის მსოფლიოსა და მის ევროპის საპატიო ტიტულები **რუსმა ლამაზმანმა ალიონა სმისლოვამ მოიპოვა.**

სილამაზის კონკურსი სმენადაქვეითებულ გოგონათა შორის მსოფლიოში უკვე ათი წელია ტარდება და ის მიზნად ინვალიდობის მიმართ საზოგადოების ცნობიერების ამაღლებასა და სმენადაქვეითებულთა სოციალურ ინტეგრაციას, თანაბარი პირობების შექმნის ხელშეწყობას ისახავს.

აღსანიშნავია რომ გასულ წელს, პრალაში გამართულ სილამაზის კონკურსში მის ევროპა საქართველოს წარმომადგენელი ნინო დავითინიძე გახდა, რის შემდეგაც დადგა დღის წესრიგში, რომ კონკურსისათვის 2010 წელს თბილისს ემასპინძლა.

MISS DEAF WORLD და MISS DEAF EUROPE 2010 საქართველოს პირველი ლედის სანდრა რულოვის პატრონაჟითა და ქ. თბილისის მერიისა და საქართველოს ყრუთა კავშირის ორგანიზებით გაიმართა. სპონსორები: კომპანია "ჯეოსელი" და სილამაზის სახლი "ბაგატელი" იყვნენ.

სამწუხაროდ, უნდა აღინიშნოს, რომ პრესკონფერენციაზე და კონკურსის დასკვნით საღამოზე, რომლებსაც ესწრებოდნენ ქართულ პრესის წარმომადგენლები, არ იყო მინვეული ჟურნალი "იმედი+", რომელიც ქვეყანაში მოქმედი მედია საშუალებებს შორის შეზღუდული შესაძლებლობის პირთა ცხოვრების ამსახველი ერთადერთი ორგანოა, რაც იმაზე მეტყველებს, რომ თვით საქართველოს ყრუთა კავშირი ვერ აცნობიერებს ჟურნალის მნიშვნელობას, რომელიც მათი ინტერესების დაცვისა და განვითარებისთვისაა ორიენტირებული. აღნიშნული მიზეზით ჟურნალმა ამომწურავად ვერ ასახა კონკურსის ძალზე საინტერესო და დასამახსოვრებელი მომენტები, რომელიც არა მარტო შოუს ხასიათს ატარებდა, არამედ ქართული საინვალიდო მოძრაობის ისტორიის ერთ-ერთი შემადგენელ ნაწილად დარჩებოდა.



# რომელი ხალხია ყველაზე სტრუმართმოყვარე ხალხი?

თეიმურაზ კობახიძე

ამ სათაურით წავაწყდი ინტერნეტში “ხეტიალის” დროს რუსეთის ერთ-ერთ საიტში (<http://smi2.ru/adpreview?ad=15901&bl=8658&url=tourbina.ru%2Fguide%2F108388%2Fmemo%2F3879%2F>) ერთ გვერდს, რომელმაც დიდი სიამოვნება მომგვარა და ვფიქრობ მკითხველისთვისაც გასახარი იქნება ამის წაკითხვა. დიდება ღმერთს, დედამიწაზე არსებობენ პატიოსანი, ობიექტური და კაცთმოყვარე ადამიანები, რომლებიც ყოველგვარი გამრუდების გარეშე აღიქვავენ საგნებს და მოვლენებს და სათანადო დასკვნებიც გამოაქვთ. ქვემოთ გთავაზობთ ამ გვერდის ქართულ თარგმანს.

## ქართული სტრუმართმოყვარეობა

29.01.2010 Annataliya — თავს ვერ ვიკავებ, რომ არ მოგიტხროთ ქართულ სტუმარმასპინძლობის შესახებ. ასეთი სტუმართმოყვარე ხალხი ჯერ არ მინახავს არც ერთ ქვეყანაში!

**ისტორია 1.** ჩვენ ჩავფრინდით თბილისში და აეროპორტიდან ავტობუსით გავემართეთ ქალაქში. გვსურდა მივსულიყავით რკინიგზის სადგურში და სასტუმროში გავჩერებულყავით. ჩვენს უკან იჯდა საკმაოდ ასაკოვანი ცილ-ქმარი. გამოგველაპარაკნენ.

— არა, არა, გვითხრა ქმარმა, — ვაგზლის ახლოს არც ისე კარგი სასტუმროებია, რატომ მიდიხართ იქ?

— აბა სად არის კარგი? — შევეკითხეთ ჩვენ. — მხოლოდ ძვირიანი არ იყოს!

ცოლ-ქმარმა გვიჩინა ბინა დაგვედო არა ქალაქის ცენტრში მდებარე სასტუმროში, არამედ, მეტროს ახლოს. აგვიხსნეს, სად უნდა ჩამოვსულიყავით ავტობუსიდან და სად წავსულიყავით. ჩვენც ჩამოვედით ავტობუსიდან და ნაჩვენებ გზას გავუდექით. და უცებ უკნიდან გვეძახიან:

— ახალგაზრდებო, მოიცადეთ! ჩვენ გადავწყვიტეთ, რომ თქვენ გაგაცილოთ, ვაი თუ დაიკარგოთ და . . . და ცოლ-ქმარმა მიგვაცილა სასტუმრომდე, პორტიეს უთხრეს, რომ ჩვენ მათი უახლოესი ადამიანები ვიყავით და ყურადღება მოექციათ ჩვენთვის. გასაკვირი არ არის?, ჩვენ ხომ ახლახანს გაგვიცნეს?

**ისტორია 2.** საღამო ხანს თბილისში ვსეირნობდით, დავიღალეთ, სადღაც, უცნობ რაიონში მოვხვდით, მეტროდან შორს. უცებ დავინახეთ, რომ გზაში ადამიანების ჯგუფი იდგა.

— ეს, ნამდვილად, გაჩერებაა, - ვთქვი მე, - მოდი ვკითხვოთ, შეიძლება აქედან მიდის რამე მეტრომდე? შევეკითხეთ.

— კი, სამარშუტო ტაქსი დადის — გვითხრეს ყველამ ერთხმად.

— თქვენ ჩვენი ქალაქის სტუმრები ხართ? დაინტერესდა ერთი მამაკაცი.

— დიას, ვუპასუხეთ ჩვენ.

— ეს ძალიან კარგია! — გვითხრა მან, და უცებ ყოველგვარი ლაპარაკის გარეშე გააჩერა ტაქსი, მძღოლს გადაუხადა ფული და მიუთითა ჩვენი მიყვანის ადგილი.

**ისტორია 3.** თბილისის მეტროში ყველაფერი ქართულად წერია და ბუნებრივია, არაფერი გაგვეგებოდა. ჩვენ კი მივიჩქაროდით რკინიგზის სადგური-საკენ. მე მივედი მოხუც, ასე, 80 წლის ქალთან და შევეკითხე, რამდენი გაჩერება იყო ვაგზლამდე.

— სამი გაჩერება, — მიპასუხა ბებია. საიდან ხართ თქვენ? ჩვენ მას ავუხსენით რომ სტუმრად ვიყავით ჩამოსული.

— პირველად ხართ თბილისში? დაინტერესდა ის.

— დიას!

— მე გაგაცილებთ სადგურში! — სწრაფად გადაწყვიტა ბებია — ახლა უკვე გვიანია, შეიძლება ვინმემ განწყენინოთ!

ახლა კი ნამდვილად შოკში ჩავარდით. ბებია საკმაოდ მოხუცია, ჩანს, რომ ფეხები ლალატობს, ქურჩაში კი გვიანი ღამეა, მას სახლში მიეჩქარება და უცებ, ჩვენი გაცილება გადაწყვიტა! ჩვენ რა თქმა უნდა ვიუარეთ, მაგრამ თავისი მაინც გაიტანა, გაგვაცილა ვაგზლამდე და ყველაფერი კარგი გვისურვა.

ასეთი ისტორიები საქართველოდან ბევრი შემომჩნა და როდესაც ვიხსენებ ყოველთვის საოცარო სიტუაციებს ვხედავ. მინდა გითხრა, რომ ჩვენი მოგზაურობა რუსეთ—საქართველოს ურთიერთობის პირველ გამწვავებას დაემთხვა. ამან დამარწმუნა, რომ პოლიტიკა პოლიტიკაა, ხოლო ქართველები საოცარი ხალხია.

## ამ წერილს თან ახლავს კომენტარები

Ira, 29.01.2010, უდიდესი მადლობა, რომ ამ თემას შეეხეთ. ასეთმა პოლიტიკამ ჩემი დამიკიდებულება ქართველებისადმი ერთი წვეთითაც კი არ შეცვალა! მათ მიმართ განწყობილი ვარ დიდი სიმპატიით



სტუმართმოყვარეობისათვის, გულთბობისათვის, და გაცნობის დროს გულწრფელი სიხარულის გამოხატვისათვის. გასაკვირია, მაგრამ ქართველები ამ შესანიშნავ თვისებას ინარჩუნებენ თავის სამშობლოდან ათასობით კილომეტრით დაშორებულნი.

Annataliya, 29.01.2010, მე ყველაზე უფრო გამაოცა იმან, რომ იცოდნენ რა ჩვენ მოსკოვიდან ვიყავით, ისინი ჩვენს მიმართ ისე, როგორც არსად მეგობრულად იყვნენ განწყობილნი. ხშირად მომდიოდა აზრი, რომ მოსკოვში ამ დროს ანარმოებდნენ აქტიურ პოლიტიკას ქართველების წინააღმდეგ, დევნიდნენ ქართველობის გამო, აძევებდნენ მოსკოვიდან, ბავშვებს რიცხავდნენ სკოლებიდან იმის გამო, რომ ქართველები იყვნენ და ეს ყველაფერი ქმნიდა საძაგელ სიტუაციას

bediavad, 30.01.2010, მეც ასე მოვიქცევოდი! ხანდახან ხდება, რომ ვაცილებ უცნობებს.

Annataliya, 30.01.2010, ყოჩაღ შენ, ჩვენთან უკეთეს შემთხვევაში უბრალოდ მიგასწავლიან.

p\_krysa, 31.01.2010, თავს ვუხრი ქართულ სტუმართმოყვარეობას! ჩვენც შევხვედრივართ ასეთ სიტუაციას.

raman, 03.03.2010, ყველას მადლობას გიხდით საქართველოსა და ქართველების მიმართ ასეთი გამოხმაურებისათვის. მე ვცხოვრობ თბილისში. შევდივარ რუსულ საიტებში (განსაკუთრებით mail.ru) და ყველგან გვახასიათებენ თუ როგორი ცუდი, ქურდი და ყაჩაღი ხალხია ქართველები, გმადლობთ კიდევ ერთხელ, დიდი მადლობა.

tolik, 03.03.2010, ისინი საერთოდ კეთილი ხალხია. აი, მე საქართველოში ვცხოვრობ 30 წელი და არ მახსოვს, რომ ვინმეს ეწყენინებინოს ჩემი ეროვნების გამო, რუსეთ-საქართველოს ომის დროსაც კი მათი მხრიდან არ განვიცდიდი არავითარ აგრესიას. სამაგიეროდ, ჩემი მეზობლის შვილი მოკლეს სკინ-ხედებმა მოსკოვის ახლოს იმიტომ, რომ ქართველი იყო.

Annataliya, 04.03.2010, რომან, თქვენს მიერ ხსენებულ საიტზე იკრიბება, პირდაპირ გეტყვით, რუსეთის არც ისე საუკეთესო კონტიგენტი. ეს ის ხალხია, რომლებიც საკუთარი აგარაკების გარდა არსად არ დადიან, თავის ირგვლივ მომხდარის გარდა არაფერს ხედავენ და არაფერი იციან. უკეთესია იკითხეთ ტურისტული რესურსები. იქ განთავსებული ინფორმაციები შედარებით ობიექტურია

Annataliya, 04.03.2010, 17:13. tolik, ხანდახან ჩვენს გამო, რუსების გამო, მე მრცხვენია.

alexs, 12.03.2010. ლენინგრადშიც კარგი ხალხია. ყოველთვის მოგეხმარებიან და აგიხსნიან, გაგაცილებენ და პატივს გცემენ ყოველგვარი კავკასიურ-ქართულ-სომხური პონტების გარეშე. ასე, რომ რუსების მაგივრად მე არ მრცხვენია. კოსტრომის ოლქში კი კაცები უფასოდ ცხოვრებას გვთავაზობდნენ. რუსებისთანა უბრალო და კეთილი ხალხი არსად არ არის მსოფლიოში. საქმე იმაშია,

რომ რუსეთის უმრავლესი მოსახლეობა ყოველთვის ღარიბად ცხოვრობდა, ამიტომ გასაყოფი არაფერი აქვთ. ხოლო ქართველებზე და სომხებზე კინოფილმ “მიმინოში” ყველაფერი ზუსტადაა ასახული.

Annataliya, 13.03.2010. ალექს, თქვენ თვითონ თუ ყოფილხართ საქართველოში? მე რუსეთში ხშირად ვმოგზაურობ და ამიტომ ვადარებ ჩემსას და სხვისას. გეუბნებით, რომ ქართველები რუსებზე უფრო სტუმართმოყვარე ხალხია. ხოლო მოსკოვში რომ ნაციონალური სისაძაგლე ხდება, არც ერთ ქვეყანაში არ შემხვედრია. და ამიტომ მრცხვენია. თუმცა რუსეთის სიღრმეებში კეთილი ხალხი ცხოვრობს, ამაში კი გეთანხმები.

alexs, 17.03.2010. მე ვყოფილვარ საქართველოშიც და აზერბაიჯანშიც. მინახავს რუსი მონები როგორც ცხოვრობდნენ ორ სართულიანი სახლების სარდაფებში. სახლის პატრონი იყი ქართული კოლმეურნეობის ტრაქტორისტი. აი, სად შემრცხვა რუსების მაგივრად. მთელს ქალაქში მხოლოდ ერთი პურის გადასამუშავებელი ქარხანა მუშაობდა, ხოლო სახლები ყველას ორსართულიანი გააჩნდათ. ვერ ხვდებით, საიდან აქვთ ეს სიმდიდრე? ახლაც კი მთელი საქართველო რუსეთიდან გადარიცხული ფულით ცხოვრობს. ამერიკა რა, ძალიან ეხმარება ქართველებს? მოსკოვი კი სულაც არ არის სრულიად რუსეთი, ყველა სისაძაგლემ მთელი მსოფლიოდან იქ მოიყარა თავი.

Annataliya, 19.03.2010. საქართველო ცხოვრობს რუსეთიდან გადარიცხული ფულით? თქვენ ალბათ აფხაზეთი გქონდათ მხედველობაში!

alexs, 20.03.2010. საქართველოში რუსეთიდან უფრო მეტი ეკონომიური დახმარებაა, ვიდრე ამერიკის შეერთებული შტატებიდან. შეგიძლიათ ინტერნეტში გადაამოწმოთ!

Annataliya, 21.03.2010. ინტერნეტში, ისე, როგორც მესერზე ბევრ რამეს წერენ. მე სხვა რამ ვიცი: საქართველოში უფრო ცოტა უმუშევარია, ვიდრე იმავე აფხაზეთში. ესე იგი, ხალხი თავად ცდილობს ქვეყნის როგორმე ამოთრევას და წელში გამართვას. პირდაპირ გეტყვით — ეს ნამდვილად ასეა!

alexs, 03.04.2010, 11:53. სად შეიძლება ახლა საქართველოში მუშაობა? სასტუმროში? ან ამერიკის სამხედრო ბაზაზე? აფხაზეთში არ ვყოფილვარ — არ ვიცი, მაგრამ კავკასიაში ყველგან ერთი და იგივეა.

nnataliya, 05.04.2010. აფხაზეთში უფრო უარესია. საქართველოში კი ძირითადი სამუშაოა — მომსახურება, მალაზიები, მშენებლობა, კეთილმოწყობა და ა.შ. არ შემიძლია იმის თქმა, რომ იქ ძლიერი ზრდა შეინიშნება, ხოლო ის, რომ თბილისი თანდათანობით კეთილმოწყობილი ხდება, შესამჩნევია.

haan, 28.04.2010. გმადლობთ გულთბილობისათვის, ძვირფასო. როდესაც კიდევ იმოგზაურებთ საქართველოში, აუცილებლად ჩამობრძანდით კახეთში.

Annataliya, 28.04.2010, 15:01. haan, ძალიან მინდა, მე ბევრი რამ კარგი მსმენია მასზე.

gurul, 18.05.2010. **ხ ა ლ ხ ო!** ომი ყოველთვის იყო მმართველთა ბიზნესინტერესი. ჩვენ მოვალე ვართ, არ დავივიწყოთ, რომ საქართველო დარუსეთი ორივე მართლმადიდებელია, ასე, რომ მთელი მსოფლიო ჩვენი რწმენის წინააღმდეგია (ხაზგასმულია ავტორის მიერ). გმადლობთ ქართველების მიმართ ასეთი სიტყვებისათვის.. სხვა ქვეყნებშიც კარგი სტუმარმასპინძლობა იციან., ხოლო ცუდი მაგალითი რუსეთშიც, საქართველოშიც და სხვაგანაც მოიძებნება. არის კიდევ ერთი რამ. როგორც მე ვაკვირდები, ჩვენთან, საქართველოში, შეუძლიათ საქმე გაგიკეთონ და დაგეხმარონ ისე, რომ მისგან არ დაელოდონ მოგებას. ამიტომ სხვებთან შედარებით არც ისე მდიდრები ვართ.

Ola, 22.05.2010. გამარჯობათ! მითხარით თუ შეიძლება, კერძოდ რა დოკუმენტებია საჭირო საქართველოში წასასვლელად? მე რუსეთის ფედერაციის მოქალაქე ვარ, ვცხოვრობ მოსკოვში. . . მაგლობას გიხდით წინასწარ . . .

Annataliya, 22.05.2010. Ola ,მხოლოდ საზღვარგარეთის პასპორტი, ვიზა კი მე აეროპორტში მივიღე, ეს იყო 2006 წელს. ახლა რამდენადაც მე ვიცი, რეისები თბილისისაკენ არ არის. სჯობს ვიზა მიიღოთ

საელჩოში, წახვიდეთ კიევში და იქიდან გადაფრინდეთ თბილისში.

badrisu, 24.05.2010.გმადლობთ ყველას, მობრძანდით, სიხარულით გელით. Комментарий удален администрацией сайта.

frend, 28.05.2010 სალამი ყველას! საქართველოში კავშირის დაშლის შემდეგ რვაჯერ მაინც ვიყავი. არავინ შეეძრება ქართველებს სუფრაზე! სმის იქაური კულტურა, მაგიდაზე გამეფებული ატმოსფერო, სადღეგრძელოები, მომხიბვლელი სიმღერები დიდ შთაბეჭდილებას ტოვებს. მე ბედნიერება მქონდა მრავალჯერ მოვხვედრილიყავი ზუგდიდიდან თელავამდე და ყველგან სიხარულით მხვდებოდნენ. ვიცი, რომ ასე იქნება დღესაც, ხვალაც და მუდმივად!!

აი, ასეთია მცირედი ამონარიდი იმ საიტიდან. გამეხარდა. გულწრფელად მიხაროდა, რომ “კვიცი გვარზე ხტის” და ღირსეულად აგრძელებს მათი ჯიშისა და ჯილაგის მარადიულობას. მარადიული იქნება საქართველო იმიტომ, რომ სისხლში აქვს გამყდარი და კარგად ახსოვს “ვინც მოყვარესა არ ეძებს, იგი თავისა მტერია”.



## პოეზია

### ამირან ლოლაძე

#### სონეტში ნათქვამი აღსარება

ბალღამი მასვა სანუთრომან ბალღობიდანვე,  
მგვემა, ძვალრბილში შემიდღვობა სისხლი და ლიმფა...  
მხუთავს ჩემშივე მოთუხთუხე ხრწნა და სიდამპლე...  
წყევამ მინია მანყევრისამ შვიდპირმა, შვიდფამ.

მინდა შევეჭრა ნამგლის პირზე ნარ-ეკლის მთიბავს...  
მე ჩემი წილი შხამიც შევსვი, თაფლიც ვითაფლე,  
ან უკვე მინდა მოვერიო, ვძლიო სიმდაბლეს, —  
იუდასავით ვინანო და შიშთვილ-ვიბა.

მომესმის რისხვა მრისხველისა ცათა გარედან...  
ჩემივე ნებით მინდა გავხდე მგზავრი ქარონის;  
წყვილმა კენტავრმა მოაგელვა ღრუბლის კარეტა;

ცეცხლის კვესებით, ხვიხვინით და ფლოქეთა თქარუნით, —  
ეს არის ჩემი ტახტრევანი და ბალდახინიც,  
ღირსი არა ვარ, რომ ვცხოვდე და სული ვილხინო.



\*\*\*

როგორ შეენის ფარჩის კაბა  
საქორწინოდ მორთულ ჟასმინს,  
აბა, ნიავს რას შეასმენ,  
ან ეს მთვრალი კვიპაროსი  
როგორ ჟინიანად ცდილობს,  
მისწვდეს ცაზე მთვარის სასმისს,  
ქარისადმი საყვედური,  
სამდურავი რა მაქვს, რავი...  
პალმები და ზღვის ტალღები  
ჩემზე ჩურჩულებენ, ალბათ,  
სულო, სევდით მეთალხები,  
ისევ თავი შემახსენა  
უკურნელმა ძველმა სენმა,  
ღმერთო, ღმერთო, დამიხსენი,  
ამახსენი სიყვარული,  
ამახსენი, დამასვენე,  
დავილაღე!...

\*\*\*

არ მეძინება...  
დაძაგრული მაქვს ძარღვები, როგორც  
არფას სიმები.  
რისი იმედით გთხოვო, გათენდი!  
რას გაიმეტებ?!  
ავი არ მიკვირს,  
რა სიმზაკვრეს მიმზადებ, ღამევ?!  
თქვი, დაამთავრე,  
რამლის მჩხრეკელო!  
თქვი, რას მანიშნებს  
„ეფრემ ვერდიდან“ ამოფრენილი  
შეშლილი მთვარე,  
არიას ცაზე  
ნაღმა-უკუღმა მოწრიალე  
ბედის თეფშივით!

\*\*\*

შენ თუ მთხოვ, გინდა მოვკვდები,  
შენთვის ამოვალ იებად,  
ჩამოვკრეფ ციდან ვარსკვლავებს,  
შენ აგიძაფავ მძივებად;  
მიყვარხარ, ჩემი წამებაც  
ამიტომ გეპატიება!

**პეტრას ციხევი!**

(თამაზ სურმანიძეს)

ფერდობებზე შეფენილ  
ბათუმური ვარდებით  
მეჩვენება, ეფენდი,  
თითქოს ზღვაში ვარდები!

როს ნანვიმარ პალმაზე  
სხივი გაიალმასებს,  
მწვანე სუროს ჩალმაზე  
გადგას შარავანდედი.

შენი ძვლები, ბებერნი,  
უსმენენ ზღვის აკორდებს,  
აქ თუ აგარაკობდნენ  
ალბათ კოლხი მეფენი.

ზღვას გასცქერი, სავსეა  
ცისარტყელას ფერებით,  
პეტრას ციხევ, ხავსიან  
ქედზე მზე გეფერება!

ბათუმური ვარდების  
გშვენის გირლიანდები,  
მარადისობის ხომალდს  
ხომ არ გაგვიანდება?

პეტრას ციხევ, ბებერო,  
როგორ მინდა, მზესავით  
მაგ დაშაშრულ, ხავსიან  
ქედზე მეც მოგეფერო!

**მიბღაპული ნისქვილი**

სოფლის ბოლოს დაღვრემილი ქალა,  
ჭინკებით და ალქაჯებით სავსე;  
ბებერ ტანზე მოსდებია ხავსი,  
ნეკრესია, ნეკნებში რომ ჭვალავს;  
სიცივისგან აძაგდაგებს საწყალ  
წვივებამდე წყალში ჩამდგარ წისქვილს,  
ვით ამირანს, კლდეზე ჯაჭვით მისკვნილს,  
გამკითხავი არც ჰყოლია, არც ჰყავს.

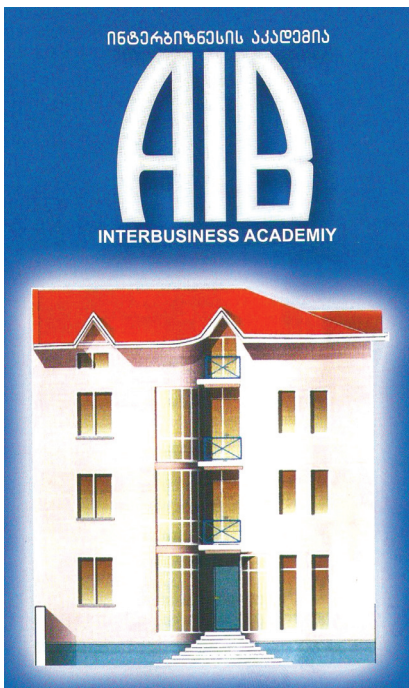
## საჭირო ვებგვერდი

აგვისტოს პირველი რიცხვებიდან მუშაობას შეუდგება ჟურნალი "იმედი+"-ს ვებგვერდი, რომელიც ისევ ფონდი "ღია საზოგადოება საქართველოს" ფინანსური მხარდაჭერით განხორციელდა. ჟურნალის მკითხველებს შეუძლიათ ისარგებლონ აღნიშნული ვებგვერდით, სადაც მოძებნიან ჟურნალის ყოველთვიურად გამოცემული ნომრების ელექტრონულ ვერსიას და მრავალ სხვა ლიტერატურას მკურნალობის, რეაბილიტაციის, განათლების, საინვალიდო სპორტის, სოციალური ინტეგრაციის ხელოვნების, კულტურის და სხვა მრავალ საინტერესო თემატიკაზე.



ვებგვერდის მისამართია [WWW.imediplusi.ge](http://WWW.imediplusi.ge)

## სიახლე სამედიცინო განათლებაში!!



„ინტერბიზნესის აკადემიის“ მედიცინის ფაკულტეტზე მეორე წელია ფუნქციონირებს ახალი სამედიცინო დარგი **“ფიზიკური მედიცინა და რეაბილიტაცია” (ფიზიატრია)**, სადაც უმაღლესი პროფესიული დონის პროფესორ-მასწავლებლები მოამზადებენ მედიცინის ბაკალავრებს ფიზიკურ მედიცინასა და რეაბილიტაციაში, რომლებიც დიაგნოზის დასმის შემდეგ აქტიურ მონაწილეობას მიიღებენ უმძიმესი ავადმყოფების თანამედროვე კლასიკური და აღმოსავლური მედიცინის სარეაბილიტაციო ღონისძიებების გეგმის შედგენაში, მის პრაქტიკულ განხორციელებაში და პაციენტთა ფსიქო-ფიზიკური შესაძლებლობების სრულ აღდგენაში.

ფაკულტეტის კურსდამთავრებულების დასაქმების სფერო ფართო სპექტრისაა და მოიცავს სარეაბილიტაციო ცენტრებს, საავადმყოფოებს, კლინიკებს, პირველადი ჯანდაცვის დაწესებულებებს, სპორტულ და სპორტულ გამაჯანსღებელ ბაზებს, ფიტნეს და სპა კლუბებს.

„ინტერბიზნესის აკადემიაში“ ჩარიცხვა მიმდინარეობს ერთიანი ეროვნული გამოცდების გარეშე, გასაუბრებით.

### აკადემიის მისამართია:

თბილისი, გურამიშვილის გამზირი, 66, დ  
ტელეფონი: 60-54-23; 61-54-23;  
ელ.ფოსტა: [info@interbusiness.edu.ge](mailto:info@interbusiness.edu.ge)



**GEOSHOES - ახალი სავაჭრო მარკა ქართულ ბაზარზე**



GEOSHOES არის ახალი სამარკო ნიშანი ქართულ ბაზარზე, რომელსაც არასამთავრობო ორგანიზაციის "შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მენარმეთა დასაქმების კავშირის" ბაზაზე არსებული სოციალური სანარმო უშვებს.

ფეხსაცმელების რეალიზაციით მოპოვებული შემოსავალი ხმარდება ორგანიზაციის მდგრადობას, ფინანსურ დამოუკიდებლობასა და ახალი სამუშაო ადგილების შექმნას შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის. ნებისმიერ მყიდველს, მაღალი ხარისხის ფეხსაცმლის შექენით, შეუძლია დაიკმაყოფილოს, როგორც საკუთარი ინტერესი, ასევე გარკვეული წვლილი შეიტანოს საქართველოში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა კეთილდღეობასა და სოციალურ ინტეგრაციაში.

მომხმარებელს შეუძლია აღნიშნული პროდუქტი შეიძინოს სახლიდან გაუსვლელად, დისტანციური მეთოდის მეშვეობით. ამისთვის აუცილებელია გააკეთოთ განაცხადი წერილობით (ელ.ფოსტაზე shop@geoshoes.ge სადაც მითითებული იქნება სასურველი ლოტის ნომერი, ზომა და პირად ინფორმაცია (მისამართი და ტელეფონის ნომერი), ან სატელეფონო ზარის მეშვეობით, ტელ: 897 374137 დასაქმების კავშირის კურიერები მითითებულ მისამართზე მიაწვდიან კლიენტებს ფეხსაცმელებს.

სოციალურ სანარმო GEOSHOES-ში წარმოებული ფეხსაცმელი არის ხელმისაწვდომი და მაღალი ხარისხის პროდუქციის გარანტია. shop@geoshoes.ge

**თბილისის მე-3 სამედიცინო სასწავლო ცენტრი**

აცხადებს მიღებას 2010-2011 სასწ/წ. შემდეგ სპეციალობებზე:

1. მედდა
2. კბილის სატექნიკო

**საბუთები:**

1. ატესტატი;
2. დაბადების მოწმობის ასლი (9 კლასი);
3. პირადობის დამადასტურებელი საბუთი;
4. ფოტოსურათი 3 X 4 (ფერადი).

**მისამართი:** აკ. წერეთლის გამზ. 142. სამთო ქიშია.  
 ტელ: 34-08-39; 899 56-31-91; 899 71-87-84; 899 61-34-35.  
 საბუთების მიღება იწარმოებს 1 ივლისიდან  
 12- დან 18 საათამდე.

„მე - ანონა“

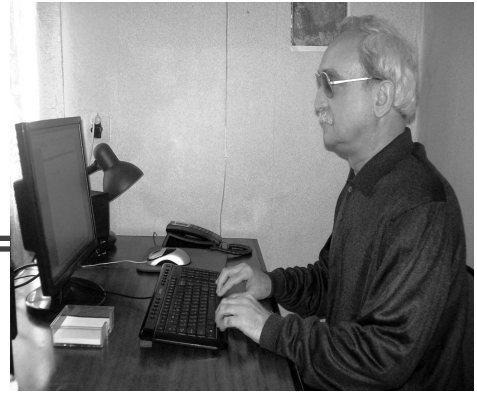






# პროზა

## ნოდარ მამაცაშვილი



### მოთხრობის ანაქოძია

რაღაც თარსად დაინყო ის დღე. ჯერ იყო და, ახლად ჩაძინებული, ტელეფონის ზარმა გამაღვიძა (მობილური გამორთული მაქვს). რაღაც ცივი, ჯიუტად მიზანსწრაფული ხმა იყო. ვნევარ, არ ვიღებ ყურმილს, — იქნებ დაიღალოს და გაჩერდეს, — ხომ უნდა მიხვდეს, როცა ტელეფონს არ იღებენ ან სახლში არ არიან, ან, უბრალოდ, ლაპარაკი არ სურთ. ორივე შემთხვევაში მიზეზი მოტივირებულია, მაგრამ არ ეშვებიან. როგორ მაინტერესებს ამ ხალხის ტვინში ჩახედვა. ხედავ, არ უნდათ შენთან საუბარი. რისი იმედით რეკავ? ბრიყვები მუდამ შეუპოვრები არიან. ამიტომაც აღწევნ მიზანს. ისევ რეკავს, საინტერესოა, ვინ უნდა იყოს? უნდა დავუფასო სიმტკიცე: ყურმილს ვიღებ, ვცდილობ, მიამიტი განწყობით ვუპასუხო, თითქოს ეს-ესაა გავიგონე.

— გისმენთ!

— ოჰო, როგორც იქნა, — აქეთ მადებს ვალს, — ხომ არ გაგაღვიძე?

ვიცანი. ნეტა ეს არ ყოფილიყო — ქალბატონი ხათუნა — ჩემი რედაქტორი. ტელეფონშიც კი გაიძულე, ცერემონიული იყო. ნეტა რა უნდა?

— იქნებ გაისარჯოთ და პროზაში მოგვეხმართ! შეპირებულმა ავტორმა დაგვალაგა და ნომერი გვიგვიანდება.

აჰა, ესეც ასე: ვილაცამ ვერ შეძლო და შენ უნდა გააკეთო, — ყოველთვის თადარიგში ვეგულები. ნუთუ ვერ ხვდება, რომ აქ „ვილაც“ უხერხულად ჯდება. უარსაც ვერ იტყვი. რაც უნდა იყოს, საჭირო ხალხია: თუ რიგიანი დონორი ჩაიგდეს სანველად, ჰონორარებში არ ძუნობენ. ეგეც არ იყოს, მთელი ზეპური საზოგადოების ჭორები ზეპირად იცის ქალბატონმა ბოლოქან-ქარამ (ასე ეძახიან თავისი ერთი ადგილის სისხარტის გამო). რას იზამ, პროფესია აქვს ასეთი. იმასაც ამბობენ, პოლიტიკურ ბოსებში კუდი აქვს გაბარებული. მოკლედ, სახიფათო ვინმეა. ვცდილობ, გავილიმო, იქნებ სატელეფონო კაბელს გაყოლილმა ემოციის ნამსხვრევმა უწყური განწყობა გადაფაროს.

— გვიმსახურეთ, ბატონო! მაინც რა თემაზე?  
 — ეგ შენ გადანყვიტე, ოღონდ კი დროზე. ძალიან გთხოვ! — თავმდაბლობს.  
 — არის! თქვენი თხოვნა ბრძანებას უდრის.  
 — ვითომ? — იცინის.  
 არადა, ესამოვნა — პატივმოყვარეა.  
 — თავშესაფრის ბინადრების ყოფა არ გამაგონო, ისედაც დაზაფრულია ხალხი. რამე, უფრო „ლაითი“, ტრილერის მსგავსი.

— გასაგებია. — აკი, შენ გადანყვიტეო. მოკლედ, დავალებაც მივიღე. ახლა რა ვქნა? სულ ასეა — დანყება მიჭირს. ღმერთო, რა მენერება! იმ ამბის შემდეგ სტრიქონიც არ დამინერია. კოშმარებს თავს ვერ ვაღწევ. სულ მენამული ბლანტი სითხე მელანდება, ხელიდან რომ ვერ ვიშორებ. დროდადრო დანახშირე-ბულ ხსოვნაში სასამართლოს მუქი და საავადმყოფოს მწვანე ფარდები ტივტივდება. უნდა დავწერო. იმას მაინც დავამტკიცებ, რომ არც ისეა საქმე, ჩასაფრებულები რომ მომჩერებიან.

მოთხრობა ძველმოდური არ უნდა იყოს, ე.ი. ბუნდოვნად და უცნაურად უნდაწერო. ეპიზოდებიარამც და არამც თანმიმდევრულად არ შეიძლება დაალაგო, (გოიმობაა); სიუჟეტიც მკვეთრი არ გვინდა, — უხერხულია, მეცხრამეტე საუკუნეა? ხასიათები გაორებული, ექსცენტრიული. არა, მაგის დამწერი მე არა ვარ. ჯობია, დეტექტივივით დავიწყო. ჯერ ერთი, მკითხველს დავაბამ, მერე, თანამედროვეცაა. თუმცა რა, „ოიდიპოსიც“ დეტექტივი არ არის? მეფე იძიებს უბედურების მიზეზს, დაკითხვებსაც აწარმოებს, სჯის კიდევ. „ვეფხისტყაოსანიც“ — მოულოდნელად გამოჩენილი უცნაური მხედარი, ექსცენტრიული, პრინცესა ნიშნავს გამოძიებას, ავალეებს მოხელეს. მოხელე გადაცმული მოგზა-ურობს და ა.შ.

ეროტიკაც საჭიროა, ოღონდ ზომიერად, ავტორი დაკომპლექსებული რომ არ ეგონოთ. ლირიზმი? არამც და არამც სემტიმენ-ტალიზმში გადასული — რა დროს გულის აჩუყებაა. ირონია აუცილებლად,



სლენგით შეზავებული. ჯერ ერთი, თინეიჯერების გულს მოიგებ და, მეორეც, საკუთარ გრამატიკულ შეცდომებს გადააბრალებ.

მისტიციზმი — ცნობიერების ნაკადი, სიზმარეული ხილვები ზომიერად შეზავებული და ამგვარი რაღაც-რაღაცები.

რაც მთავარია, გაურკვეველი ფინალი, მკითხველმა რომ იფიქროს, რაღაც ძალიან რთულს ჰგავს, ეტყობა, მე ვერ გავიგეო. თუ წყლის ამღვრევას შეძლებ, ფსკერიც უფრო ღრმა მოეჩვენება.

ასე რომ, უნდა ვიცუღლუტო, — მწერლობაც ხომ ავანტიურაა. მოიცა, ვინა თქვა? აუ, რა მნიშვნელობა აქვს, ვინმე აუცილებლად იტყოდა.

„ნაწარმოების ავტობიოგრაფიულობა უხამსობააო“, — მგონი, მორუას ეკუთვნის ეს სიტყვები. რა სისულელეა.

ექსპოზიცია: ამბავი იწყება წყნეთის აგარაკზე (ახლა ხშირად ხდება რაღაცები წყნეთში, თანაც უფრო „სვეცკია“). მაღალ ფენას დააინტრიგებს, დაბალს — გააღიზიანებს. ორივე შემთხვევაში შედეგი სასურველი იქნება. მაშ, ასე: მობილურის ზარი:

— ჰო მარი! ხო მშვიდობაა?

— რა გითხრა, აბა! ნატკას დავალებით გირეკავ.

— რა ხდება?

— ნატკა წყნეთშია, ჯანგოს აგარაკზე, — მეტი არაფერი ვიცი.

— ალო! ალო!... — ინტრიგა ირთვება.

ლევანჩოს და ნატკას (მოდური სახელებია) უყვართ ერთმანეთი.

ასე ვთქვათ, დადიან. ეს ამბავი გახმაურებულია მათს წრეში.

— აუ, ნატ, გელოდებით შენ და ლევანჩოს!

ლევანჩოს გოგოა, უბანი იცნობს, — და სხვა ამგვარები.

აქ იჭრება მესამე — რამაზა (იგივე ჯანგო), მოძველებიჭო ტიპი. სამკუთხედიც იკვრება. მოტივი: რამაზას ქუჩური ამბიცია ვერ უშვებს, რომ უბნის თვალი ვიღაც სხვას ეკუთვნოდეს. იწყებს დაკერვას. ქალი ლევანს ატყობინებს, მანუხებსო. ლევანჩო ჯანგოს მუქარას უთვლის. კონფლიქტი მნიშვნელობა. რამაზა თავის ძმაკაცებთან ერთად იტაცებს ნატკას და აგარაკზე აჰყავს წყნეთში. ამბავი ვითარდება თბილისურად. ლევანჩო მობილურზე ზარის შემდეგ თავის ბავშვობის მეგობარ სანდროსთან ერთად, რომელიც ასევე ავტორიტეტია (ვითომ), ადის წყნეთში. სანდრო შედის სახლში, სადაც სუფრაა გაშლილი და რამაზას გარეთ ინვესს სალაპარაკოდ. საუბარი მიდის დერეფანში.

— შემოდი, დაილოცე!

— სამაგისოდ არა ვართ მოსული, — სალაპარაკო გვაქვს.

— რაზე?

— კარგად იცი, რაზეც.

— მე საბაზრო და გასარჩევი არაფერი მაქვს.

— ეგრე არ არი, ძმაო, კაცს საცოლე დაანერე, ქვეყანამ გაიგო.

აზრზე მოდი!

— ქალი არავის მოუტაცია, თავისი ნებით ჩაჯდა მანქანაში. ვინ რას იტყვის, მკიდა.

— „ატვეჩაი“ ხარ მაგ სიტყვაზე?

— ჯანგოს ჯერ უკან არ დაუხევი, არც სიტყვიდან გადავარდნილა.

— მაშინ გოგომ „გააიასნოს“.

ამ დროს „ზალიდან“ ქეიფის ხმა გამოდის. ეტყობა, უსმენენ. გამოდის ნატკა:

— რამაზ, რა ხდება? სანდრო!

— შენ შედი, აქ არაფერი გესაქმება!

— რატომ, არ მესმის, ყველაფერი უნდა ითქვას...

— საუბრის გაგრძელება ცნობილი არ არის.

ისმის სროლის ხმა. ნატკა ეცემა. საიდან გავარდა ტყვია? ეს არის დილემა, რაც უნდა გათამაშდეს „რასემონულად“, ასე ვთქვათ, აკუტაგავას პრინციპით. ყველა მხარე თავის ვერსიას აწვება. ვერსიები ჩნდება ხან დაკითხვის ოქმებით, ხან სასამართლო პროცესიდან:

ჯონი სანოძე: „მოგახსენებთ, რომ მაგ დღეს მე ვიმყოფებოდი ჩემი მეგობრის რამაზ ჯანგირაშვილის აგარაკზე, სადაც აღვნიშნეთ მისი და ნატკას გაბედნიერების დღე. ზემოხსენებული ქეიფის დროს მოულოდნელად ჯანგო გარეთ გავიდა. დაუძახეს. როგორც შემდეგ გავიგე, ორი შეიარაღებული დასხმია თავს. ვინ იყვნენ, ვერ გეტყვით. ამ მომენტში ჩვენ — ძმაკაცები — „ზალაში“ ვისხედით. ნატკას შევატყვე, ნერვიულობდა. მოულოდნელად სუფრა დატოვა. შიგნიდან, სადაც ჩვენ ვიყავით, არ ჩანდა, ვინ და რას ლაპარაკობდნენ. უცებ გაისმა სროლა ერთხელ. ყველანი გავვარდით. ნატკა ძირს ეგდო. ჯანგო ჩაკუზული დაჰყურებდა ქალს. ვიღაცები გარბოდნენ ეზოს მიმართულებით. ვინ ისროლა ან რატომ, ვერ გეტყვით“.

სანდრო ქვლივიძე: „ჩემმა მეგობარმა ლევან ნაკანმა მთხოვა, გავყოლოდი მისი გატაცებული საცოლის მოსაძებნად, რომელიც მოტყუებით წაეყვანათ. ავედით წყნეთში. ბატონო? ვერ გეტყვით, ეტყობა, ვიღაცისგან გაიგო. მივედით. ლევანი გარეთ გაჩერდა, მე შევედი. ჯანგოს დავუძახე და საუბარი დავიწყეთ. არა, სხვა არავინ ესწრებოდა. შიგნიდან მთვრალეების ხმა ისმოდა. მე ლევანისა და ნატკას შეხვედრა ვთხოვე. გოგო გამოიყვანეს თუ თვითონ გამოვარდა, ვერ გეტყვით. კამათი მოუვიდათ ერთმანეთში. რა მიზეზით, არ ვიცი. უცბად გოგომ იკივლა... რა მოხდა, ვერ მივხვდი. არაფერი მახსოვს. გავიქეცი. არა, მერე აღარ უსვრიათ“.

ლევან ნაკანი: „ნატკას დაქალმა მარიმ დამირეკა და იმან მითხრა ეს ამბავი, ნატკა რომ გაიტაცეს. ჩემი საცოლე იყო, ეს ყველამ იცოდა. შემოდგომაზე ხელი უნდა მოგვეწერა. მე და სანდრო ავედით წყნეთში. გოგო ჩაკეტილი ჰყავდათ, არ უშვებდნენ, რაიმე რომ მეკითხა. ჩემი ხმა რომ გაიგო, ეტყობა, გამოექცათ და ჩემკენ მორბოდა. მაშინ ესროლეს ოთახიდან. მერე გარეთ გამოცვივდნენ და ჩვენი მიმართულებითაც დაიწყეს სროლა, მაგრამ გამოვასწარი. არა,

ეგ მერე გავიგე, სახლში რომ დავბრუნდი, ნატკას ამბავი. იქ ვის ესროდნენ, ძნელი გასარკვევი იყო“.

ზაქარია პაპალაშვილი, მალაზიის დარაჯი: „გეტყვით, პატივცემულო, რაც ვიცი, რაც არ დამინახავს, აბა, იმას როგორ მოგახსენებთ. ეგრე, ნაშუადღევ იქნებოდა, შავი ჯიპით ამოვიდნენ: ხუთი ბიჭი და ერთი ც გოგო. ეგ სახლი სუ დაკეტილი იყო მანამდე. ჯერ ეზოში ტრიალებდნენ, რავი, გოგო-ბიჭებმა რო იციან. ეგეთი გოგო იყო ის უბედური, შოლტივით. მემრე შავიდნენ. ხმაური ისმოდა. ერთი ც ვნახოთ, ბეემვე ამოვიდა ნასამხრალს. ორი ბიჭი გადმოვიდა, ერთი მომიახლოვდა, ჯანგირაშვილების სახლი რომელიაო. ანდე, ეგ არიმეთქი. მემრე ის, სახლი რომ იკითხა, გარეთ დარჩა, მეორე შინ შევიდა. იქ რა ილაპარაკეს, რა მოხდა, აბა, რა ვიცი. ამან, ჩემთან რომ დარჩა, სიგარეტი მთხოვა. მივეცი, უფილტრო მქონდა. არ მოუნევი, ეგრე დასრისა თითებით. არ ვიცი, არ მოეწონა თუ რა... უცებ გასროლა გავიგე და ქალის კივილი. რომელი უფრო უნინ იყო, ვერ გეტყვით. ეგ ბიჭი, შინ რომ შავიდა, ამ ჩემ ბიჭისკენ გამოიქცა. სხვა ვერაფერი მოვიფიქრე, — აბა, რა უნდა მექნა და „ბუტკაში“ შევვარდი ეგრევე. ესენი ესროდნენ თუ ისინი, ვერ გეტყვით. სროლა კი ნამდვილად იყო, როგორ არ იყო. მემრე მანქანაში ჩასხდნენ და წავიდნენ. ეგენი გამოვარდნენ გარეთ. ეგენი რა, ვინც შინ იყვნენ, ადრე რომ ამოვიდნენ. მემრე ეგ იყო, სასწრაფოც მოვიდა, წაასვენეს ეგ უბედური“.

შეიძლება პირდაპირ სასამართლოს სცენით დავინყო. არ ივარგებს, — მართლა დეტექტივი ხომ არ არის. უფრო დამაინტრი-გებლად სჯობს: იმ საბედისწერო გასროლას ბევრი მითქმა-მოთქმა მოჰყვა თბილისის პროვინციულ ბომონდში... შიგადაშიგ გამოვიყენო მარკესისებური: „გავა დრო და სასამართლო სკამზე მჯდომი იტყვის... მაგრამ ეს მერე მოხდება, უფრო გვიან...“ და ა.შ. მესამე ვერსია უფრო აბსურდული უნდა იყოს, სანდროსგან გასროლის ვერსია. მაგრამ მოტივაციაა მოსაფიქრებელი. თუმცა, რაც უფრო აბსურდული იქნება ვერსია, მით უფრო სარწმუნოა. ასეთია ლიტერატურის პარადოქსი, ცხოვრებისაც. ის, რაც უბრალო და ბანალურია, ნაკლებ დამაჯერებელია, რადგან ადამი-ანის ფანტაზია სიცრუის მოგონების დროს ყოველთვის ტიპურ ვერსიას ამჯობინებს.

მოტივაცია: სანდრო ეჭვით უყურებს ლევანისა და ნატკას ურთიერთობას. თვლის, რომ ქალი თამაშობს, გულწრფელი არ არის ლევანთან. იცის მისი რამდენიმე ადრინდელი ფლირტის ისტორია. მაგრამ ამაზე ლაპარაკს ერიდება დრომდე. წყნეთში მიჰყვება იმ იმედით, რომ ნატკას ქარაფშუტობა გაირკვევა და ლევანი აზრზე მოვა. მიიჩნევს, რომ რამაზაც ისეთივე მსხვერპლია, როგორც მისი მეგობარი. სანდროს არც ნატკას განაზებული საუბარი მოსწონს მასთან. ეჭვი აქვს, რომ ქალი მასა და ლევანს შორის წყალს ამღვრევს. ამისი დამტკიცება სურს. ერთხელ მათი მეგობრობა კინალამ გაიბზარა, როცა სან-

დრომ გადაკვრით უთხრა თავის დამოკიდებულე-ბაზე ლევანს. მას მოეჩვენა, რომ სანდრო მთლად გულგრილი არ იყო ნატკას მიმართ. ასეთი რამეები ხშირად ხდება, როცა კაცი შეყვარებულია.

— სანდრიკ, დღეს რას აკეთებ, ბიჭო?  
— რა არი, რო?  
— მაგარი პონტია.  
— ვა, მართლა? მერე მაგას მიმაღავდი!  
— ნატკასთან ვიკრიბებით, გოგოებიც ამოვლენ.  
— რა არის, იცი? დღეს თემურას უნდა მივეხმარო, დავპირდი.

— მაიცა, წელან მაგრა დაგეგვასა.  
— „პროსტა“ ვერ ვასწრებ, გაიგე.  
— არ გინდა რა სიაფანდი ბაზარი, „პროსტა“ ნატკას პონტში არ გეგვასება.  
— ნატკა რა შუაშია. არ მცალია, კაცს დავპირდი და...  
— „კაროჩე“, რას გეტყვი, იცი, თუ ძმაკაცი ხარ, ბარემ პირდაპირ თქვი.

— ძმობას გეფიცები, არ მცალია. იმ „პონტში“ კიდე, მე ჩემი შეხედულება მაქვს, არ შეიძლება?  
— მერე არ უნდა თქვა, ძმაო!  
— გეტყვი, რა პრობლემაა. გეგელას ამბავში კარგად იცი, რაც იყო.  
— მაგ კაცთან ეგ სუფთა იყო. თითონ ქალმა „გამიიასნა“ და გეგელასაც ველაპარაკე.

— კი ბატონო! სუხოს ამბავი?  
— ეგ სულ სუხოს ნაბოზვარი ნაშის დაყრილი ჭორები იყო.  
არაფერი ყოფილა მაგათ შორის. მე არ ვიცი. ნატკამ გაურჩია საქმე, მარიც იქ ესწრებოდა — ნატკას დაქალი.  
— ეგ ჩემი საქმე არ არი. ჩვენი ძმობა სხვა პონტია.

— ესე იგი, მოდიხარ?  
— არა, წამოსვლით ვერ წამოვალ, არ გენყინოს!  
— შენი საქმისა შენ იცი...“  
ქვევერსია: სანდროს შემთხვევით გაუვარდა. ბედისწერა...

ავი ბედისწერა პიკანტური თემაა. რამაზასგან თავდასხმას იგერიებდა და... ან გოგოს უტიფრობამ გააღიზიანა. რა სისულელეა — მაზოხისტი ვარ. რისთვის ვინენავ აჭრილ სულს ბაბუანვერას ფურცლებით, რომ მერე ამღვრეულ ქარს გავატანო. მეყოფა... ეს უფრო ბანალური იქნება. ყველაფერს ჯობს, ღიად დავტოვო, უფრო სწორად, გაუგებრად, დაე, მკითხველმა იტყოს თავი.

ასე ვთქვათ, პროვოცირება მოვახდინო. ლიტერატურაში მინიშნებები უფრო მუშაობს, ვიდრე პირდაპირი ნათქვამი. მრავალწერტილი თავის საქმეს აკეთებს. წერტილის თავის დროზე დასმაც ნიჭია, შეიძლება უფრო მნიშვნელოვანიც. რა არ წერო, იმის ცოდნა უფრო სასარგებლოა, ვიდრე იმისი, რა დაწერო. სიგარეტის ბოლით ივსება ოთახი, კვამლში ვიძირები. ისევ ტივტივდება... მოუცილებე-



ლი მწვანე ფარდა... ჯანიანი სანეტრების მრუმე სილუეტები... ნამლის სუნი... შედედებული ბურუსი... ნელ-ნელა იცრიცება... ღმერთო!...

ტელეფონით დარეკვა არ ღირს — მაგათი თავი არა მაქვს — მეილით გავუგზავნი.

მესამე დღე: იგივე დეკორაცია; ისევ ზარი, ისევ ისეთი სიჯიუტით. ვინ უნდა იყოს? ალბათ, ის. მაგრამ რაღა უნდა? აი, ხომ ვამბობდი.

— მყუდროება ხომ არ დაგირღვიეთ, ბატონო მწერალო?

— რას ბრძანებთ, სწორედ რომ თქვენი ზარი აკლდა ჩემს იდილიას.

(იცინის) — დააა. ვაფასებ ენამახვილობას. მივიღეთ თქვენი ქმნილება.

— მერე? — მარტო ამისთვის არ დამირეკავდა.

— ნორმალურია. ცოტა კონკრეტული აკლია.

მეჩვენება, რომ რაღაც სხვა აქვს სათქმელი, მაგრამ შემოვლით ცდილობს.

— რა საჭიროა, დოკუმენტური პროზა ხომ არ არის?

— პრინციპში, არც უმაგისობაა,

რაღა აკლია, ერთ-ერთი პერსონაჟი (იცინი, რომელზეც ვამბობ), უფრო მკვეთრი ჯობდა, ცოტა ბუნდოვანია. მაგრამ ჩვენ ბუნდოვანებაშიც შეგვიძლია რაღაც-რაღაცების კითხვა. თუმცა, შენ იცი შენი საქმისა, ჩემო სანდრო! ბოლიში, სანდრო რა შუაშია, — ბოცო!

აზრზე ხარ, რა მაჯახა მაგ ახვარმა!

## გურამ დოჩანაშვილს აღიარება

ქართული ლიტერატურის განვითარებაში შეტანილი განსაკუთრებული წვლილისთვის ლიტერატურული პრემია “საბა” გადაეცა მწერალს გურამ დოჩანაშვილს.

„ჩემთვის ძალიან მაღალი პატივია ეს ჯილდოდ, რადგან ეს ჯილდო მიღებული აქვთ ისეთ ადამიანებს, რომლებმაც განსაკუთრებული წვლილი შეიტანეს ქართული ლიტერატურის განვითარებაში. მათ გვერდში ყოფნა ჩემთვის დიდი პასუხისმგებლობაა. ვეცდები გავამართლო ეს დიდი პატივი“, — აღნიშნა დოჩანაშვილმა.

თიბისი ბანკში ლიტერატურულ კონკურს “საბას” მერვე დაჯილდოების ცერემონიალი გაიმართა. წლის საუკეთესო პოეტურ კრებულად დასახელდა ზვიად რატიანის “ნეგატივი” (“დიოგენე”); წლის საუკეთესო პროზაულ კრებულად — კოტე ჯანდიერის “კონკიას ღამე” (“დიოგენე”); წლის საუკეთესო რომანად ნაირა გელაშვილის - “პირველი 2 წრე” (“კავკასიური სახლი”) აღიარეს; წლის საუკეთესო დებიუტად მაკა ლდოკონენის - “ქიშმიშიანი ამბები” (“დიოგენე”); წლის საუკეთესო პიესად თამარ ბართაიას - “მთავარი როლი” (“დიოგენე”); წლის საუკეთესო თარგმანად — მანანა ღარიბაშვილის გაიუს ვალერიუს კატულუსი - “ლექსების წიგნი”, (“ლოგოსი”), წლის საუკეთესო კრიტიკად, ესეისტიკად და დოკუმენტური პროზად ზურაბ ქარუმიძის - “ჯაზის ცხოვრება” (“სიესტა”).

გამარჯვებულები გამოავლინა ჟიურიმ, რომლის შემადგენლობაში იყვნენ რისმაგ გორდეზიანი, თეონა დოლენჯაშვილი, გურამ ოდიშარია, გიორგი ლობჯანიძე, ირაკლი ჯავახიძე.



ავტორებისა და გამომცემლობების მიერ კონკურსზე წარმოდგენილი 140 ნიგნიდან ფინალურ ეტაპზე 39 საუკეთესო მოხვდა.

ყოველწლიური ლიტერატურული პრემია “საბა” 2003 წელს დააფუძნა თიბისი ბანკმა. მისი დამარსებლები არიან თიბისი ბანკი, გაზეთი “24 საათი” და ქართული პენ-კლუბი. პრემიის მიზანია წლის საუკეთესო ნიგნების გამოვლენა 8 ნომინაციის მიხედვით. საპრემიო ფონდი შეადგენს 36 ათას ლარს, რომელსაც გამარჯვებულ ავტორებს თიბისი ბანკი გადასცემს.

5-კაციანი ჟიური განიხილავს საქართველოში წინა წელს წიგნად გამოცემულ ყველა ორიგინალურ ლიტერატურულ ნაწარმოებს და უცხოური ნაწარმოების ქართულ თარგმანს, ხოლო იმ ავტორს, რომელსაც გამორჩეული წვლილი მიუძღვის ქართული ლიტერატურის წინაშე, გადაეცემა პრემია “ლიტერატურის განვითარებაში შეტანილი განსაკუთრებული წვლილისთვის”.



SOCIETE GENERALE GROUP



## მხარდაჭერა შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეების შემოქმედებას

მრავალ სხვა საქველმოქმედო ღონისძიებებთან ერთად ბანკი „რესპუბლიკა“ განსაკუთრებულ ყურადღებას უთმობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეთა შემოქმედებითი პოტენციალის გამოვლენას და მათი შესაძლებლობების ფართო საზოგადოებისათვის გაცნობას.

ამ მიზნით მიმდინარე წლის 13 ივლისიდან 15 სექტემბრამდე ბანკი რესპუბლიკა და ჟურნალი „იველი+“ აწყობენ შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეთა მხატვრული ნამუშევრების გამოფენა - გაყიდვას ორ ეტაპად, სადაც გამოფენილი იქნება ქ. თბილისის 198-ე, 200-ე,

202-ე და 203-ე საჯარო სკოლების მოსწავლეთა ნამუშევრები.

გამოფენა – გაყიდვის პირველი ეტაპი გაიმართება ბანკ „რესპუბლიკის“ თავისუფლების ფილიალში 13 ივლისიდან 15 აგვისტომდე (მისამართი: ლეონიძის 2) ხოლო მეორე ეტაპი 16 აგვისტოდან 15 სექტემბრამდე ბანკის სათაო ოფისში (მისამართი: გრ. აბაშიძის 2). ბოლოს შეჯამდება გამოფენის შედეგები და დაჯილდოვდებიან საუკეთესო მხატვრული ნამუშევრების ავტორები. მათი ნამუშევრების გაყიდვიდან შემოსული თანხა გადაეცემა აღნიშნულ სკოლებს.

## შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებებზე კახეთში რამდენიმე ორგანო იზრუნებს



18 ივნისს თელავში, „კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის“ ინიციატივით, თელავის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს, გამგეობის, სამხარეო ადმინისტრაციის და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებებზე მომუშავე არასამთავრობო ორგანიზაციის წარმომადგენლებს შორის მემორანდუმი გაფორმდა.

მემორანდუმი, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა თანაბარი უფლებებით სარგებლობის განვითარებას, რეგიონის მართვისა და რიგი მნიშვნელოვანი საკითხების გადაწყვეტილებაში თანამონაწილეობას ითვალისწინებს.

როგორც რადიო „ჭერეთს“ კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის თავმჯდომარემ გიორგი ძნელაძემ განუცხა-

და, მემორანდუმის ფარგლებში სანყის ეტაპზე შეიქმნება საკოორდინაციო საბჭო, სადაც დაინტერესებული არასამთავრობო და ხელისუფლების ის წარმომადგენლები განეწვევიანდებიან, რომლებიც საკრებულოში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ინტერესებს ლობირებას გაუწევენ.

კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის წარმომადგენლების მიერ შეთავაზებული საკითხები და ინიციატივები ადგილობრივი ხელისუფლების წარმომადგენლებისთვის მისაღები აღმოჩნდა, მათ თანამშრომლობაზე თანხმობა განაცხადეს და თანხმობა მემორანდუმზე ხელმოწერით დაადასტურეს.

„აღნიშნული ინიციატივა ძალიან მნიშვნელოვანია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საზოგადოებაში ინტეგრაციის მიზნით. ჩვენ აქამდეც ვთანამშრომლობდით ამ ადამიანებთან, მაგრამ მემორანდუმის გაფორმების შემდეგ უფრო აქტიურები ვიქნებით. შესაძლებელია დაიგეგმოს უამრავი სასიკეთო პროექტი“,- განუცხადა რადიო „ჭერეთს“ „ნაციონალური მოძრაობის“ თელავის მაჟორიტარმა ზურა ბუცხრიკიძემ.



## უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 პარჯიში სიცოცხლისათვის

ბაბრძელება, ღასაწყისი №1 (11)-№6(16).

ი.კუხნაცოვი

### ზოგიერთი ფორმულა აუტოგენური მოდიფიკაციისათვის

სწავლა, შრომა

#### ღრმა, ჯანმრთელი ძილი

თავი თავისუფალია ყოველგვარი აზრისაგან. მე გულგრილი ვარ დღევანდელი დღის შთაბეჭდილების და საზრუნავისადმი.. ვგრძნობ სულის სიმშვიდეს. მე დავიმსახურე დასვენება, თვალები მეხინდება, ქუთუთოები მძიმდება, ქვედა ყბა მძიმდება, ენის ფუძე მძიმდება, თვალები მეხინდება, ქუთუთოები მძიმდება. ვგრძნობ სიმშვიდეს. მეძინება, ძილი სრულად მეუფლება, მე ღრმად მეძინება.

მე მძინავს ღრმად და მშვიდად. ძილი ღრმა და მშვიდია. მე კარგად მძინავს. მე ვწევარ და მძინავს მშვიდად. მე მძინავს ღრმად და უზრუნველად. გავიღვიძებ განახლებული ძალით. მე მძინავს ღრმად და მშვიდად დილის 6 საათამდე. გავიღვიძებ 6 საათზე.. მე ვეთიშები ყველაფერს დილის 6 საათამდე.

#### ბრძოლა მაქრობის წინააღმდეგ

მე მშვიდად ვარ, თავშეკავებული და სრულიად დანაყრებული. მე გულგრილი ვარ ალკოჰოლის, სიგეტოსა და მისთანების მიმართ. არსად და არასდროს ვეტანები ალკოჰოლს. მე გულგრილი ვარ სასაუზმეებისა და რესტორნების მიმართ. დანაყრებული და კმაყოფილი ვარ. ვგრძნობ დანაყრებას და არ ვგრძნობ ჭამის სურვილს.

#### საჭმლის მონელების ნორ- მალიზება

ნაწლავების დაცლა ხდება გავიძებიდან ნახევარი საათის შემდეგ. ნაწლავები მოქმედებენ მშვიდად და ზუსტად. საჭმლის მომნელებელი სისტემა მუშაობს საათივით. სხეული სრულიად მოდუნებულია (კოლიტის დროს). მე სრულიად მშვიდი და აუღელვებელი ვარ. სხეული მოდუნებულია და გამოსცემს სითბოს. სწორი ნაწლავი მჭიდროდ შეკრულია(დიარეის დროს).

სწავლა (შრომა) მანიჭებს ბედნიერებას. მე თავისუფლად ვსწავლობ (ვმუშაობ), მე საქმე ადვილად მემორჩილება, თავს ადვილად ვართმევ შრომას (სწავლას), ყველაფერი კარგად გამომდის. მე ვარ ყურადღებით, აზრები თავმოყრილია, ადვილად ვსწავლობ (ვმუშაობ), იდეები, აზრები თავად მოდიან. აზრთა დინება მწყობრია, ყურს არ ვუგდებ არავითარ ხმაურს, მშვიდად ვარ, როდესაც ხმაური მესმის.

სპორტი

წვრთნა (შეჯიბრებაში მონაწილეობა) მანიჭებს ბედნიერებისა და თავისუფლების გრძნობას. წვრთნა მანიჭებს კმაყოფილებას, წვრთნა სასიამოვნოა, მე ვარჯიშობ სისტემატურად. მე შესანიშნავად ვიტან დატვირთვას, დავრბივარ რბილად, ლალად და მსუბუქად. სტარტს ვიღებ სწრაფად და მსუბუქად. ვხტები შორს და მსუბუქად.

#### მზადება განსაკუთრებული მდგომარეობისათვის

მე ფხიზელი და მხიარული ვარ. სამსახურში (საქმეზე) ნებისმიერ მდგომარეობაში ფხიზელი და შემართული ვარ. მე ვარ ძლიერი, მშვიდი და განწონასწორებული. არ ვაქცევ ყურადღებას იმას, რაც ჩემთვის მიუღებელია. მე გულგრილი ვარ ყველაფრისადმი, რაც ჩემთვის მიუღებელია. მე ფხიზელი და მხიარული ვარ.

#### III ეტაპი აუტოგენური ჩაქირვიდან გამოსვლა

გააკეთე 5 ღრმა ჩასუნთქვა — ამოსუნთქვა. აზრობრივად (თქვენთვის გონებაში) წარმოთქვით შემდეგი სიტყვიერი ფორმულა:

მე კარგად დავისვენე, ჩემი ძალები აღდგნენ;  
მთელს სხეულში ვგრძნობ ძალის მოზღვავენას;  
კუნთები გაივსო (შეივსო) სასიცოცხლო ძალით;  
მე მზად ვარ მოქმედებისათვის.



**გააკეთეთ ღრმა ჩასუნთქვა .  
.. სწრაფად ამოისუნთქვით . . .  
ვგრძნობ სასიამოვნო მაცოცხლებელ სიგრილეს;  
მალლა ვწევ თავს (ან ვდგები), ვახელ თვალებს .**

რამოდენიმე დღის რეგულარული ვარჯიშის შემდეგ თქვენ შეძლებთ პირველი შედეგების შეგრძნებას. თქვენთვის შესაძლებელი იქნება სწრაფად დაწყნარება, თქვენი თავის ხელში აყვანა, ყველაზე აუცილებელზე ყურადღების გამახვილება, თავდაჯერებულ მოქმედება.



### სასარგებლო აფირმაციები

აფირმაციის მეთოდი დიდი ხანია ცნობილი, როგორც საკუთარი ქვეცნობიერების დაპროგრამების ერთ-ერთი ყველაზე უბრალო და ეფექტური საშუალება.

აფირმაცია არის პოზიტიური შთაგონების პროცესი, რეგულარული გამოვრებით თქვენი აზრების ხასიათის შეცვლა, ამოცანის დასახვის და მისი განხორციელების მეთოდი.

ოფიციალურ ფსიქოლოგიაში არსებობს სკეპტიციზმის მიმართ ჯანმრთელი დამოკიდებულების დონე. ფსიქოთერაპიაში აფირმაციის მეთოდი გამოიყენება მხოლოდ მკურნალობის დასაწყისში და გამოიყენება “სულის ამალღებისათვის”. ფსიქოლოგები თვლიან, რომ აფირმაციებს ნამდვილად შეუძლია ზემოქმედება ადამიანის განწყობაზე, მხოლოდ პოზიტიური აზროვნების საშუალებით. რა თქმა უნდა, თუ თქვენ უბრალოდ დღეში 1 000 - ჯერ იტყვით, რომ თქვენ ჯანმრთელი ხართ, ამის გამო ჟანმრთელი ვერ გახდებით. ოფიციალრი ფსიქოლოგია მიიჩნევს, რომ აფირმაციები მოქმედებს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ქმნიან მოტივაციას მოქმედებისათვის — იმის მიღწევისათვის, რასაც თქვენ თავს შთააგონებთ. ფსიქოლოგები თანახმანი არიან მრავალჯერ გამოვრების მექანიზმზე, სადაც სინამდვილეში მიმდინარეობს თავისებური შთაგონება. მაგრამ, ამისათვის საჭიროა არა უბრალოდ საუბარი (ლაპარაკი), არამედ ფიქრი იმაზე, თუ როგორ გახდეთ ჯანმრთელი.

მაგრამ ჩვენ, როდესაც ვცდილობთ პრობლემებისაგან განთავისუფლებას, აზრობრივად ან ხმამალლა წარმოვთქვავთ არა პოზიტიურ, არამედ ნეგატიურ მტკიცებულებებს, მაგალითად: “არ მინდა ავადმყოფობა, არ მინდა ვიყო ღარიბი, არ მინდა ვიყო უბედური” და ა.შ. . . .” და გვაწინყდება, რომ წარმატების აზრებს მოაქვს წარმატებები, ხოლო აზრებს წარუ-

მატებლობის შესახებ, წარუმატებლობა. რაც უფრო მეტს ვფიქრობთ ნეგატიურ მოვლენებზე, მით უფრო ვალრმავებთ მათ. აფირმაციის მეთოდი ჩვენს უარყოფით მტკიცებულებებს გარდაქმნის დადებით (პოზიტიურ) მტკიცებულებებად: “მე ჯანმრთელი ვარ, ბედნიერი ვარ, მდიდარი ვარ . . .”

### აზრი — სიტყვა — ჯანმრთელობა

სიტყვიერად გადმოცემულ აზრებს და ავადმყოფობას შორის განსაზღვრული კავშირი არსებობს. შეამჩნიეს, რომ, მაგალითად თავის ტკივილი წარმოიშობა მაშინ, როდესაც ადამიანი თავს გრძნობს

დამცირებულ, ან არასრულფასოვან მდგომარეობაში, ხოლო გულის პრობლემები მყდვენდება მაშინ, როდესაც ვგრძნობთ სიყვარულის და ცხდოვრებაში სიხარულის უკმარისობას. მრავალი დაავადება განვითარებას იწყებს მაშინ, როდესაც ადამიანი გულში აგროვებს წყენას, გაღიზიანებას, ბრახს, მრისხანებას და ა.შ. ეს ნეგატივი, როგორც იტყვიან, შიგნიდან ხრავს ადამიანს. ავი აზრები წარმოიშობს ავადმყოფობას, ხოლო ცნობიერებაში დადებითი აზრების დომინირებით თქვენ მიიღებთ დადებით ემოციებს.

რა თქმა უნდა თქვენ შეგიძლიათ ამტკიცოთ, რომ არავის სურს საკუთარ თავს უსურვოს წარუმატებლობა. ავადმყოფობა, სიღარიბე, ცუდი ემოციები და ა.შ. და სწორიცი იქნებით მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ჩვენი ცნობიერება აკეთებს არჩევანს, ხოლო ქვეცნობიერებას სისრულეში მოჰყავს არჩეული ისე, რომ არც აფასებს და არც აკრიტიკებს აზრისა და სურვილის არჩევანს. ქვეცნობიერება კარგად აწყობილი კომპიუტერივითაა: შეგვაქვს მონაცემები, ვრთავთ პროგრამას და ვიღებთ შედეგს. რატომ არ უნდა ვისარგებლოთ ამით და თვით ჩვენ შევიყვანოთ ჩვენს ცნობიერებაში წარმატებების ფორმულა? მაგრამ, ამისათვის პირველ რიგში საჭიროა ჩვენი ცნობიერება გავასუფთავოთ ნეგატივებისაგან. სანამ ჩვენ თვითონ არ ვისწავლით პოზიტიურ აზროვნებას, ჩვენს ცხოვრებაში ყველაფერი ძველებურად დარჩება. ყველაფერი ის, რომლის გაკეთებასაც ჩვენ ვაპირებთ უნდა გაინმინდოს ნეგატიური აზრებისაგან და შეეცვალოთ სასიამოვნო აზრებით. აი, სწორედ ეს არის აფირმაციის მიზანი და ამოცანა.

### როგორ წარვმართოთ სწორად აფირმაცია

აფირმაცია მოითხოვს სისიტრემატურ და რეგულარულ მეცადინეობას. თუ თქვენ მას წარმოთქვავით ხანდახან, ტყუილად დაელოდებით შედეგს. ➔





ფურცელზე დაწერეთ 1-2 აფირმაცია და ჩამოიკიდეთ, როგორც იტყვიან ცხვირის წინ. კარგად ზემოქმედებს 10-20 — ჯერ სარკის წინ ხმამაღლა და ემოციურად წარმოთქმული აფირმაცია. ამავე დროს შეიძლება აფირმაციების ჩალიღინება ნებისმიერ დროს.

პირველ ხანებში, ბუნებრივია, თქვენ შეიძლება შეგექმნათ პრობლემები აფირმაციების წარმოთქმაში. ეჭვგარეშეა, რომ გექნებათ შინაგანი წინააღმდეგობები. შეიძლება წარმოიშვას შინაგანი გაღიზიანება, ეჭვები იმის გამო, რომ გგონიათ ყველაფერს უშედეგოდ აკეთებთ და ა.შ. ამიტომ გაითამაშეთ თეატრალური მანერით, ივარჯიშეთ აფირმაციების წარმოთქმაში და გწამდეთ, რომ ყველაფერი ეს გამოგივით და აუცილებლად მოგიტანთ შედეგს. შეუძლებელია ერთ დღეში საკუთარი თავის შეცვლა, თუ თქვენი ცხოვრება წინააღმდეგობებით იყო სავსე. თავიდან მნიშვნელოვანია თქვენს ქვეცნობიერებაში ჩაინეროთ განწყობა წარმატებაზე და ჯანმრთელობაზე. უმნიშვნელოვანესი როლი გააჩნია აფირმაციების ანმყო დროში წარმოთქმას. თუ თქვენ ილაპარაკებთ და იფიქრებთ მომავალ დროში, მაშინ თქვენ მოგიწევთ მთელი თქვენი ცხოვრება ელოდოთ იმას, რის მიღწევაც დღეს შეგიძლიათ.

კარგი იქნება თუ თქვენ თვითონ შექმნით ერთი თემის 10 აფირმაციას. მოიგონეთ თქვენთვის საჭირო თემის შესახებ აფირმაციები და ჩაწერეთ რვეულში. ეცადეთ გამოამუღავნოთ სიყვარული თქვენი სხეულის ყოველი ნაწილისადმი. თითოეულს მიუძღვენიტ მეცადინეობის ერთი თვე, სანამ არ დაინახავთ შედეგს.

მაგალითად მოგვყავს აფირმაციები წარმატებისათვის და ბედნიერებისათვის:

- ჩემი ცხოვრება მშვიდი და უხიფათოა;
- მე მიყვარს ჩემი თავი;
- ჩემი ცხოვრება სავსეა ბედნიერებით;
- მე ვცხოვრობ სრულიად უხიფათოდ;
- ჩემს სულში სიმშვიდე და მშვიდობაა;
- ჩემს ცხოვრებაში შემაქვს წარმატებები;
- მე ვანსახიერებ ენერჯიას და ჯანმრთელობას და ა.შ.

## როგორ შევქმნათ აფირმაციები ჯანმრთელობისათვის

თუ თქვენ გსურთ იყოთ ჯანმრთელი, პირველ რიგში ეცადეთ თქვენი ქვეცნობიერებიდან გამოდევნოთ (უარყოთ) განწყობა ჯანმრთელობის გაუარესების, ან ცხოვრების ხანგრძლივობის შემოკლების შესახებ.

იმისათვის, რომ განვთავისუფლდეთ შინაგანი ნეგატიური განწყობებისაგან, უპირველესად საჭიროა მათი აღქმა, შეგნება, აღიარება. გასაგებია, რომ რაც უფრო ჯანმრთელია ადამიანი, მით ნაკლებ მსგავს განწყობას მოძებნის თავის თავში. წინააღმდეგ შემთხვევაში თქვენს თავში (გონებაში) შეიძლება ჩასახლდეს მრავალი აზრი იმის შესახებ, რომ “უკვე არაფრის გამოსწორება აღარ შეიძლება”, “ჯანმრთელობა გამოგვეცალა და მის აღდგენას ვეღარ შევძლებთ” და ა.შ. ამრიგად, თქვენი მიზანია, თქვენში არსებული ყველა ნეგატიური პროგრამების გამოვლენა და ქალაქდზე გადმოტანა, შემდეგ კი მათი კარგად გაანალიზება და შემდეგ ყოველ ნეგატიურ პროგრამაზე აზრით საწინააღმდეგო აფირმაციების შეგდენა, ან უკვე გამზადებულის გამოყენება.

ჯანმრთელობაზე შექმნილი აფირმაციები — უნდა გამეორდეს მრავალჯერ, სანამ ისინი არ შეავიწროვებენ (გამოდევნიან) ქვეცნობიერებიდან ნეგატიურ პროგრამებს. ამის შემდეგ თქვენი ორგანიზმი შეძლებს ახალი პროგრამების შესრულებას და მოახდენს დადებით ზეგავლენას თქვენს ჯანმრთელობაზე.

გთავაზობთ გამზადებულ აფირმაციებს, მაგრამ შეგიძლიათ თავად შეადგინოთ თქვენთვის შესაბამისი აფირმაციები:

### მე მიყვარს ჩემი ტვინი

ჩემი ტვინი მეხმარება სამყაროს აღქმაში, გავიგო, თუ რა ლამაზია ჩემი სხეული. მე მიხარია რომ ვცოცხლობ, შთავაგონო ჩემს თავს, რომ შესაძლებელია თავის განკურნება. ჩემს ტვინში იბადება ჩემი მომავლის სურათები. ჩემი ძალა — ჩემი ტვინის შესაძლებლობის გამოყენებაა. მე ვკონცეტირდები იმ აზრებზე, რომლებიც აუმჯობესებენ ჩემს სულიერ განწყობას. მე მიყვარს და ვაფასებ ჩემს შესანიშნავ ტვინს.

### მე მიყვარს ჩემი თავი

ჩემი თავი წყნარია და დაუძაბავი. ვატარებ მას მხნედ და თავისუფლად. ჩემი თმები მასზე კარგად არის განლაგებული, რომლებიც კარგად იზრდება და მიმზიდველად გამოიყურება. მე ვკონცეტირდები იმ აზრებზე, რომლებიც სიყვარულით მასირებენ ჩემს თმებს. მე მიყვარს და ვეფერები ჩემს ლამაზ თავს.

მე მიყვარს ჩემი თმები (კისერი, ყურები, თვალები, კბილები, ღრძილები, ჩემი გული, სისხლი და ა.შ. (თითოეულ მათგანზე ვადგენთ შესაბამის აფირმაციას) და ბოლოს — მე მიყვარს ჩემი სხეული:

— ჩემი სხეული შექმნილია სიცოცხლისათვის. ბედნიერი ვარ, რომ ჩემი სხეული სრულფასოვანია, ჩემს სხეულს გააჩნია სრულყოფილი ფორმა, ზომები, მოხაზულობა და ფერი. აღფრთოვანებული ვარ, რომ ეს ჩემი სხეულია. მე ვკონცენტრირდები იმ აზრებზე, რომლებიც კურნავენ ჩემს სხეულს და საშუალებას მაძლევენ ვიყო ამაღლებულ ხასიათზე. მე მიყვარს და ვეფერები ჩემს ლამაზ სხეულს.

როდესაც აითვისებთ “ქვეცნობიერებასთან საუბრის” მეთოდებს, მოსინჯეთ და მათი დახმარებით შთააგონეთ საკუთარ ორგანიზმს აზრი: “მე ჯანმრთელი ვარ”, იმ პირობით, რომ თქვენ იქნებით



მტკიცე, შეუპოვარი და დაჟინებით შეუდგებით დაწყებულ საქმეს. თქვენ უკვე გაგიჩნდათ ჯანმრთელობის გამოკეთების რეალური შესაძლებლობა. სანამ თქვენი ვარჯიში გონებრივია — ჯერჯერობით არ არის საჭირო ტკივილის და დაღლილობის დაძლევა, რომელიც აგრეთვე უმნიშვნელოვანესი ნაწილია ჯანმრთელობის დაბრუნების თქვენეულ პროგრამაში. როდესაც ამ ვარჯიშს აითვისებთ და იგრძნობთ ნებისყოფის სიმტკიცესა და შინაგან მზადყოფნას, შესაბამისად წარმოიქმნება წინსვლის სურვილი, არსებული წინააღმდეგობის დაძლევის მოთხოვნილება. ახლა კი შეუდექით მეცადინეობას, მხოლოდ არ დაგავიწყდეთ “გონებრივი ვარჯიშის” შესახებ, ის მოგეხმარებათ თქვენი საოცნებო მიზნის აღსრულებაში.

ბაბრძალვა შემდეგ ნომერში

## დაკრიცისტიტი

მარინა კვირიკაშვილი

დაკრიცისტიტის (საცრემლე ჩანთის ანთება) წარმოშობის ძირითადი მიზეზია ცრემლის სადინარის დაზიანება, არ გამოდის ცხვირის ღრუში, სითხე გროვდება და თავს იყრის საცრემლე ჩანთაში, რომელიც ხშირად ინვესს თვალის ლორწოვანი გარსის ანთებას.



ახალშობილებს დაკრიცისტიტი ემართებათ იმის გამო, რომ დაბადების მომენტში ან ცხოვრების პირველ დღეებში ბავშვს არ განეწოვება განსაკუთრებული აპკი, ეგრეთ წოდებული გასნერის მემბრანა, რომელიც ნაყოფს უკეტავს ცრემლის ცხვირში სადინარის ხვრელს. ამ შემთხვევაში ირღვევა ცრემლის გამოყოფა და იქმნება საცრემლე ჩანთაში ცრემლის დაგროვების პირობა. ცრემლის გამოყოფის დარღვევის მიზეზად ხშირად გვევლინება ცრემლის გამომყოფი გზების ან ცხვირის ქსოვილების თანდაყოლილი ანომალიები.

დაავადების პირველი ნიშნების შემჩნევა ადვილად შეუძლია ბავშვის დედას. ბავშვის ყოველდღიური ტუალეტის დამთავრების შემდეგ ყურადღება ყოველთვის უნდა მიექცეს ხომ არ გროვდება ცრემ-

ლები ბავშვის თვალების შიდა კუთხეებში, ან ლორწოვანი და ჩირქოვანი გამონაყოფი, ხომ არ არის შესიებული საცრემლე ჩანთის ადგილები თვალის კუთხეებში. დაავადების მიზეზების აღმოჩენის შემდეგ არ შეიძლება თვითმკურნალობა. არ შეიძლება საცრემლე ჩანთის ადგილებში ხელის დაჭერა, თვალის გამორეცხვა თვითნებურად და ა.შ. ეს ძალიან სახიფათოა. დაკრიცისტიტი შეიძლება გართულდეს და წარმოიშვას ზედა ყბის ძვლების ოსტეომიელიტი. ეს რომ არ მოხდეს, აუცილებელია, პაციენტმა რაც შეიძლება მალე მიაკითხოს ოკულისტს, რომელიც გამოიკვლევს პაციენტს, დაადგენს დიაგნოზს და ჩაატარებს შესაბამის მკურნალობას.



### ალიონა კაბაევამ პუტინის შვილი გაემოაჩინა



26-ნლის ცნობილმა რუსმა ტანმოვარჯიშემ ალიონა კაბაევამ ბოლოს და ბოლოს საქვეყნოდ გამოაჩინა პუტინის მემკვიდრე. პატარა დიმიტრი პუტინი ძალიან ჰგავს თავის მამას.

ალიონა დაილაღა ბავშვის დაბადების უარყოფით. ამიტომ, რომ დაიცვას რუსეთის პრემიერი ზედმეტი ჭორებისაგან, მან გადაწყვიტა დაადასტუროს თავის რომანი ვლადიმერ პუტინთან.



შეგახსენებთ, რომ ცოტა ადრე The New York Post – ი ამტკიცებდა — ალიონა კაბაევამ დაბადა ბიჭი, რომლის მამა რუსეთის პრემიერ მინისტრი ვლადიმერ პუტინი არისო. ალიონა კაბაევამ მოსკოვში იმშობიარა და თავის შვილს სახელი დაარქვა რუსეთის პრეზიდენტის დიმიტრი მედვედევის საპატივცემლოდ. როგორც გაზეთი წერს, კაბაევა ითვლებოდა ვლადიმერ პუტინის მეგობრად ჯერ კიდევ 2006 წლიდან. იმ პერიოდში ალიონა კაბაევამ დაამთავრა თავის სპორტული კარიერა. იმის შემდეგ, როდესაც მან შესძლო ორი ოლიმპიური ოქროს მედლის და 18 პრიზის მოპოვება მსოფლიოს სხვადასხვა შეჯიბრებებში, გახდა ყველაზე ტიტულოვანი ტანმოვარჯიშე. ორი წლის უკან კაბაევა აირჩიეს რუსეთის სახელმწიფო ღუმის დეპუტატად პარტია “ერთიანი რუსეთისაგან”.



გასულ წელს, როდესაც გაზეთმა “მოსკოვის კორესპონდენტმა” გამოაქვეყნა სტატია იმის შესახებ, რომ პუტინი განქორწინდა თავის ცოლთან, ლიუდმილასთან, მისი ორი ქალიშვილის დედასთან — და ცოლად შეირთო ალიონა კაბაევა — გაზეთი მაშინვე დახურა თვით ამ გაზეთის მფლობელმა ალექსანდრე ლებედევმა.



obazrevitel.com

### ისრაელის მედიკუმბა აღმოაჩინეს ადამიანის სული

29 აპრილს, კეისარიაში გაიხსნა ისრაელის ნეიროიმუნოლოგთა ყოველწლიური ყრილობა, სადაც წარდგენილი იყო ახალი გამოკვლევები ადამიანის ტვინის მოქმედების და ორგანიზმის იმუნურ სისტემებთან მისი კავშირის სფეროში.

მათ შორის, პირველად გამოაქვეყნეს ტვინის და სულიერების აქტივობის კავშირების კვლევის შედეგები. როგორც განაცხადა ისრაელის ნეიროიმუნოლოგთა ასოციაციის თავმჯდომარემ და გაფანტული სკლეროზის შემსწავლელი ცენტრის ხელმძღვანელმა, პროფესორმა დიმიტრიუს კაროსისმა, მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფიის დახმარებით ექიმებმა შეძლეს ადამიანის სულის დამადასტურებელი ნიშნების აღმოჩენა. მისი სიტყვებით, ახალი გამოკვლევა თვალნათლივ დემონსტრირებს, რომ ადამიანის ტვინში წარმოიქმნება, როგორც მან დაარქვა ამ მოვლენას, “რწმენის აპარატი”, რომელიც ააქტიურებს ტვინის მოქმედებას და დაავადების დაბლოკვის მექანიზმს.



## სიმსნეპის წყარო

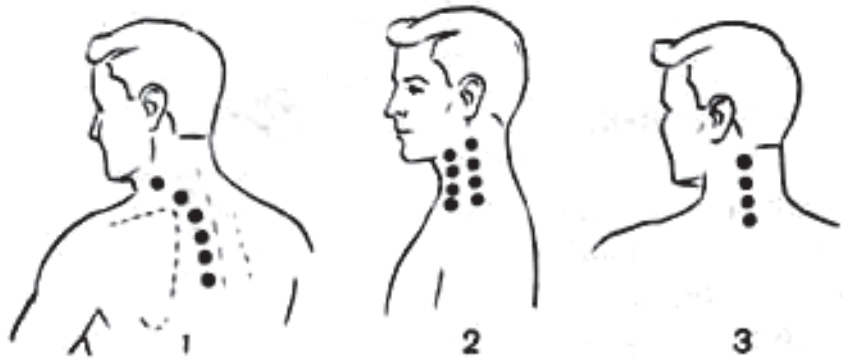
თუ თქვენ ცუდი განწყობილება გაქვთ, როგორც იტყვიან, „ყველაფერი ხელიდან გიცვივიათ“ და წინ გელით ისეთი საქმიანობა, რომელიც გაძლიერებულ ყურადღებას, დაძაბულობას და ამტანობას მოითხოვს, მოსინჯეთ შიაცუს მეთოდი.

განსაზღვრულ ადგილებში თითის დაჭერით შესაძლებელია გონებრივი და ფიზიკური დაძაბულობის მოხსნა და ორგანიზმის მთელი რეზერვების მობილიზება დასახული მიზნის განსახორციელებლად.

თითის დაჭერა არ იწვევს არასასიამოვნო შეგრძნებებს. ამისათვის საჭიროა ერთდროულად ორივე ხელის დიდი თითებით დავანვეთ მხრის სარტყლის და ბეჭს შორის მდებარე წერტილებს (სურათი 1). დამოუკიდებლად ამის გაკეთება შეუძლებელია. ამიტომ სთხოვეთ ვინმეს ახლობელ ადამიანებს შორის. ხოლო კისრის წინა და უკანა ნაწილების წერტილებზე თვით თქვენ შეგიძლიათ გააკეთოთ დამოუკიდებლად. მარცხენა ხელის დიდი თითით ოთხჯერ დაანექით კისრის მარცხენა წინა მხარეს განლაგებულ წერტილებზე (სურათი 2) მარჯვენა ხელით კი —

მარჯვნივ. შემდეგ ოთხი თითით დაანექით იმ წერტილებს, რომლებიც განლაგებულია კისრის უკანა მხარეზე და გაიმეორეთ სამ-სამჯერ ორივე მხარეს (სურათი 3). დაბოლოს, დიდი თითებით სამ, სამჯერ სათითაოდ დაანექით ყურის ნიჟარიდან დაწყებული ყოველ ოთხივე წერტილს, რომლებიც განლაგებულია კისრის ორივე მხარეზე (სურათი 2).

წერტილებზე ერთი დანოლის ხანგრძლივობა შეიძლება იყოს 5-დან 7 წამამდე. ხოლო კისრის წერტილებზე არა უმეტესი 3 წამისა. ვარჯიში შესაძლებელია თქვენთვის მოსახერხებელ დღის ნებისმიერ დროს.



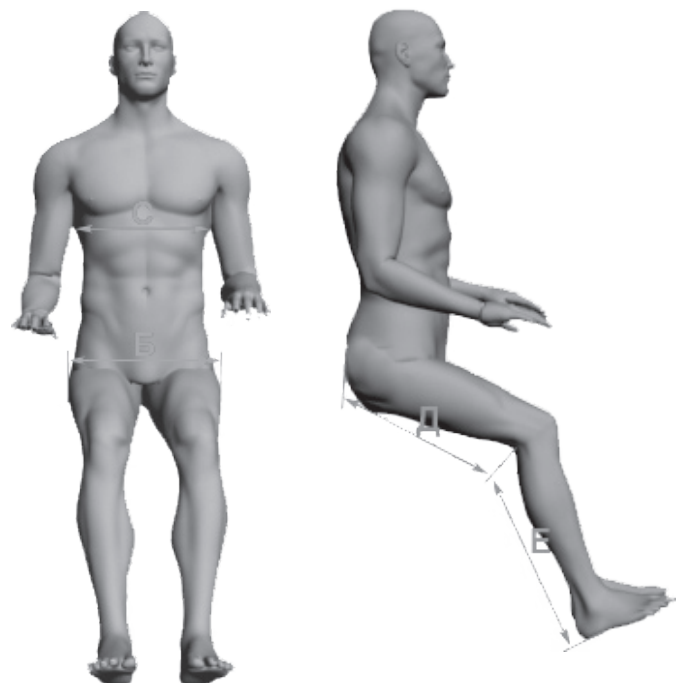
### ანტროპომეტრიული მონაცემებით პარსონალური ეტლის დამზადების

#### ანალიტიკური რუკა

ინვალიდობის ფორმა: ხერხემლის დაზიანების სიმალდე, ამპუტაცია, თუ გააჩნია მიუთითეთ ნევროლოგიური და სხვა ხასიათის დაზიანებები. ეტლის მფლობელის სიმალდე ——— ნონა

ჯდომში მიღებული მდგომარეობა და ზომები:

- C – მკერდის სიფართე.
- B – თეძოს სიფართე.
- D – დაშორება კუდუსუნიდან მუხლის სახსრამდე.
- E – დაშორება მუხლის სახსრიდან ტერფის საყრდენამდე.



- C =
- B =
- D =
- E =



# სპორტის ახალი ამბები

## სპეციალური ოლიმპიური თამაშები



**Special Olympics**

მიმდინარე წლის 18-24 სექტემბერს პოლონეთის დედაქალაქ ვარშავაში ტარდება ევროპის ზაფხულის სპეციალური ოლიმპიური თამაშები, სადაც მონაწილეობას იღებს ევროპის 58 ქვეყნის 1600 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენი.

ევროპის სპეციალური ოლიმპიური თამაშები დააფინანსა ევროსაბჭომ, და ეს კეთილი ნება ერთსულოვნად გამოხატა მასში შემავალმა 28 ქვეყანამ.

ამ თამაშებისათვის ემზადება ჩვენი ქვეყნის სპეციალური ოლიმპიური ნაკრები 15 კაცის შემადგენლობით. ვინაიდან საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი საქველმოქმედო ორგანიზაციაა და არ ფინანსდება სახელმწიფოს ბიუჯეტიდან, ჩვენი სპეციალური ოლიმპიური ნაკრები სპონსორების იმედზეა. ჯერჯერობით არ ჩანს სპონსორი, რომელიც არა მარტო დააფინანსებდა ამ გუნდს, არამედ ჩვენს ქვეყანას ევროპის თანამეგობრობას წარუდგენდა, როგორც ჰუმანურს, განვითარებადს, თანამედროვე ცივილიზაციის მატარებელ და ევროპის თანამეგობრობის ღირსეულ წევრს.

## მსოფლიოს ჩემპიონატი ფრენბურთში (დამჯდარი)



ხულის პარალიმპიურ თამაშებში მონაწილეობის საგზურს.

აღნიშნული ჩემპიონატის შესახებ დანვრილებითი ცნობები შეგიძლიათ მოიძიოთ [www.2010worlds.com](http://www.2010worlds.com)

ფრენბურთი (დამჯდარი) პარალიმპიურ პროგრამაში შეტანილი იქნა 1980 წლიდან, სადაც დამკვეთი იყო მხოლოდ მამაკაცების გუნდები, 2004 წლიდან კი პროგრამაში შეიტანეს ქალთა გუნდებიც. მის განვითარებასა და ხელმძღვანელობას ანხორციელებს ინვალიდებისათვის ფრენბურთის საერთაშორისო ორგანიზაცია (WOVD). 2009 წლის მონაცემებით აღნიშნული სპორტის სახეობა დანერგილი იყო მსოფლიოს 50 ქვეყანაში.



11 ივლისს ოკლაჰომაში (აშშ) დაიწყო მსოფლიოს ჩემპიონატი ფრენბურთში (დამჯდარი), სადაც მონაწილეობს 24 ქვეყნის 21 კაცთა და 12 ქალთა ნაკრები გუნდი.

შეჯიბრება ტარდება ოკლაჰომას უნივერსიტეტის სპორტულ ბაზაზე, რომელიც შესანიშნავადაა მომზადებული ამ დონის შეჯიბრების ჩასატარებლად. აღნიშნული ბაზა არის ცენტრალური მოსამზადებელი ბაზა ამერიკის შეერთებული შტატების სხვადასხვა სპორტის სასახეობებში ოლიმპიური და პარალიმპიური ნაკრები გუნდებისათვის.

ამ ჩემპიონატში გამარჯვებული სამი უძლიერესი გუნდი მიიღებს ლონდონის 2012 წლის ზაფ-

## მსოფლიოს ჩემპიონატი ტყვიის სროლაში

ზაგრები (ხორვატია) ემზადება ტყვიის სროლაში მსოფლიოს პირველობისათვის, სადაც განაცხადი წარადგინა 43 ქვეყნის 247-მა სპორტსმენმა.

შეჯიბრი ჩატარდება მიმდინარე წლის 14-24 ივლისს ორ კლასში (SH1 და SH2), გათამაშებული იქნება მედლების 31 კომპლექტი და 14 ინდივიდუალური და 17 გუნდური ჩათვლა.

ტყვიის სროლა პაროლიმპიურ პროგრამაში შეტანილია 1976 წლიდან. შეჯიბრი ტარდება ორ კატეგორიაში — შაშხანა და



პისტოლეტი 10, 25, 50 მეტრის დისტანციაზე. 2008 წლის მონაცემებით აღნიშნული სპორტი ვითარდება მსოფლიოს 59 ქვეყანაში. მას ხელმძღვანელობს საერთაშორისო პაროლიმპიური კომიტეტი ტყვიის სროლის საერთაშორისო ფედერაციასთან (ISSF) ერთად. ჩემპიონატის შესახებ ცნობები დაწვრილებით შეგიძლიათ მოიძიოთ:

[http://www.rezeptsport.ru/b\\_sport/shooting.php](http://www.rezeptsport.ru/b_sport/shooting.php)



## საერთაშორისო ტურნირი მაგიდის ჩოგბურთში

საერთაშორისო ტურნირი მაგიდის ჩოგბურთში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენებს შორის გაიმართება 2010 წლის 9 დან 13 სექტემბრამდე ქალაქ ბრიანსკის ფიზკულტურის კოლეჯის ბაზაზე. ამის შესახებ განაცხადა ბრიანსკის ინვალიდთა ფიზკულტურულ-სპორტული კლუბის „პერესვეტის“ ხელმძღვანელობამ. განაცხადი მონაწილეობის შესახებ უკვე წარადგინა 9 ქვეყანამ. აღნიშნული ტურნირის მიზანია მაგიდის ჩოგბურთის პოპულარიზაცია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს შორის.





# ქობულაძე

## მოხატიალ პედაგოგია

არსებობს საერთო მოსაზრება იმაზე, რომ ადამიანები, რომლებიც კარგავენ მხედველობას ან სმენას, ამ ფიზიკურ ნაკლს კომპენსირებენ სხვა გრძნობების განვითარებით. ცალკეულ შემთხვევაში მიაჩნიათ, რომ დარღვეული შეგრძნების აღდგენა ხდება სხეულის სხვა ნაწილებზე ამ შეგრძნებების გადასვლით.

გრძნობის ორგანოების სხვა ორგანოებზე გადატანის ასეთ შემთხვევებს აღწერს ფსიქიატრი და ნევროლოგი, ექიმი ლომბროზო.

სამთვლიანი მძიმე ავადმყოფობის შემდეგ მხედველობა დაკარგა 14 წლის გოგონამ, მაგრამ ის ამტკიცებდა, რომ მანაც ხედავდა ყველაფერს. დაბნეულმა მშობლებმა გოგონა მიიყვანეს ექიმ ლომბროზოსთან, რომელმაც ჩაატარა მთელი რიგი ცდები, რათა გაეგო, მართალს ამბობდა გოგონა თუ არა.

ექიმმა თვალები აუხვია გოგონას და მის წინ დააღაგა სხვადასხვა საგნები. გასაკვირი ის იყო, რომ გოგონამ არა მარტო ამოიცნო ყველა ნივთი თავისი დამახასიათებელი ნიშნებით, არამედ წერილიც კი წაიკითხა, რომელიც ამ ნივთებს შორის იყო განლაგებული. როდესაც ფანჯრიდან შემოსული მზის სხივი მოხვდა ყურის ქიმზე, ის ტკივილისაგან შეკრთა. ხოლო, როდესაც ექიმი მისი ცხვირის წვერს შეეხო, გოგონამ შესძახა — თქვენ რა, გინდათ, რომ დამაბრმავოთ! (?)

ექიმმა დაასკვნა, რომ გოგონას მხედველობა აღუდგა ყურის ქიმზე და ცხვირის წვერზე, მაგრამ, მხოლოდ მხედველობას არ მოუძებნია თავისთვის სხვა ადგილი — გოგონას შეეძლო სუნი შეეგრძნო ნიკაპიდან.

\*\*\*

— რაც უფრო ნაკლები სჭირდება ადამიანს, მით უფრო ახლოა ღმერთთან.

სოკრატე (470—399)

\*\*\*

— რატომ უყვარს მამას შვილი უფრო მეტად, ვიდრე შვილს — მამა? იმიტომ, რომ შვილი მისი შემოქმედებაა.

არისტოტელე (384-322)

\*\*\*

მეგობარი — ესაა ერთი სული ორ სხეულში. ვისაც მეგობარი ჰყავს, მეგობრები ვერ ეყოლება. ყველას მეგობარი არავისი მეგობარი არ არის.

არისტოტელე (384-322)

## ექსტრასენსი მგლები

როდესაც ჯორჯ ლანჩმა თავის თავზე აიღო ამერიკული მგლების დაცვის პროექტის განხორციელება, წარმოდგენა არ ჰქონდა, რომ მგლები გამოამჟღავნებდნენ ექსტრასენსურ შესაძლებლობებს, თუმცა მანამდე დიდხანს მუშაობდა მგლებთან.

ნაკრძალი და პროექტი დააფუძნა ე. მაკლირმა, რომელმაც ბევრი გააკეთა ამერიკული მგლების გადარჩენისათვის, რისთვისაც ეს მგლები დიდ სიმპათიას ამჟღავნებდნენ მის მიმართ. მას შემდეგ, რაც მაკლინი მძიმედ გახდა ავად და მეტი აღარ შეეძლო თავის მოვალეობის განხორციელება, მისი ადგილი დაიკავა ლანჩმა.

1962 წლის 22 მაისის ღამეს ლანჩი გაკვირვებული უსმენდა უამრავი მგლის ერთდროულ და გაბმულ ყმუილს — “თუ მათ რაიმე ანუხებთ, ისინი ჩვეულებისამებრ ყმუიან 20 წამი, მაგრამ, ამჯერად ისინი ყმუიან 10 წუთი” — ფიქრობდა ლანჩი.

მეორე დღეს მან გაიგო, რომ ზუსტად იმ დროს, როდესაც მგლები აყმუვლდნენ, გარდაიცვალა მაკლირი.

“მე არ შემიძლია ამის ახსნა — თქვა ლანჩმა — მით უმეტეს, მაკლირი ამ ადგილიდან 36 მილის მოშორებით გარდაიცვალა. მე ვიცი მხოლოდ ის, რაც დავინახე და მოვისმინე”.

\*\*\*

— ომში დაღუპული ახალგაზრდობა ჰგავს წელიწადის დროთაგან ამოგლეჯილ გაზაფხულს.  
პერიკლე (490—429)

\*\*\*

— სიმთვრალე არის ვარჯიში სისულელეში.  
პითაგორა (VI—V სს)

\*\*\*

— თუ შენი მეგობარი კოჭლია, შეეცადე, შენც იკოჭლო.

კლუტარძე (46—127)

\*\*\*

არაფერი ისე არ ფიტავს და ანგრევს ადამიანს, როგორც ხანგრძლივი ფიზიკური უმოქმედობა.

არისტოტელე (384-322)



