

იზანი +

ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის



1713
2010

№ 9 (19), სექტემბერი 2010



მშობელი - მშობელსა
და საზოგადოებას

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

სარედაქციო საბჭო

თეიმურაზ მიქიაშვილი
კარლო მუშუკუდიანი

მთავარი რედაქტორი

თეიმურაზ მიქიაშვილი
ტელ 893335887

**გამომცემელი
რედაქტორი:**

კარლო მუშუკუდიანი
ტელ.: 851770210

ღიზაინერი

გიორგი ჯვარშიევილი

გამომცემელი:

კაეშირი „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

როგორ გადავლახე ბარიერი2
ცერებრული დამბლა - მასალები მშობლებისათვის 9
რა უნდა ვიცოდეთ ეპილეფსიის შესახებ? 12
რევამ ტატალაშვილის პოეზია 14
სარეაბილიტაციო საშუალებები 16
ღვთისო ჩაბრავას პროზა 19
უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში
სიცოცხლისათვის 22
ოჯახური ძალადობის დასაძლევად 24
უსინათლო მუსიკოსთა საერთაშორისო ფესტივალი 25
ადამიანის სიცოცხლის საიდუმლოებანი მიკრობთა
„აკვარიუმში“, 26
ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში 28
გაჭიმვითი ვარჯიშები წყვილში პარტნიორთან ერთად 30
სპორტის ახალი ამბები 31
მოზაიკა 32

ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანის პირველ გვერდზე: მაია ასაკაშვილი
ფოტო მიხეილ მიქიაშვილის
გარეკანის ბოლო გვერდზე: ანჩისხატის ეკლესია
ფოტო დალი ჯვარშიევილის



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. ჟურნალისტიკის 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.

მშობელი — მშობელსა და საზოგადოებას

ინვალიდობის თემა ზოგადსაკაცობრიო პრობლემაა, მაგრამ საქართველოში იგი მაინც კონკრეტული ადამიანებისა და კონკრეტული ოჯახების პრობლემად რჩება, რომელიც ხშირ შემთხვევაში, საზოგადოების ყურადღების მიღმა არსებობს.

პიროვნება, ოჯახი და საზოგადოება, ცალ-ცალკე და ერთად, ერთი საერთო მცნების მატარებელია, ვინაიდან, არ არსებობს ოჯახი პიროვნებების გარეშე და საზოგადოება ოჯახების გარეშე. ამიტომ, გვინდა, თუ არ გვინდა, საზოგადოება, თუ ეს საზოგადოება ჯანსაღია, უნდა რეაგირებდეს ნებისმიერ გამოძახილზე, რომელიც მისი შემადგენელი ნაწილიდან, ე.ი. ოჯახიდან მოდის. მით უმეტეს, მძაფრად უნდა რეაგირებდეს მაშინ, როდესაც საქმე ეხება ამ საზოგადოების წევრთა მომავალს და, საერთოდ, ბედს.

დღეს ჩვენი სტუმარია ჟურნალისტი, დეფექტოლოგი, სპეციალური განათლების მასწავლებელი, სპეციალური პედაგოგიკის მეცნიერებათა დოქტორის ხარისხის მაძიებელი, პირველი ქართული ჟესტურის ენის ლექსიკონის—„მოლაპარაკე ხელები“ რედაქტორი, არაერთი საგაზეთო პუბლიკაციის, რუბრიკისა და სამეცნიერო შრომის ავტორი, სხვადასხვა სოციალური პროექტის ხელმძღვანელი, არაერთი საერთაშორისო სერთიფიკატის მფლობელი, ექსპერტი, მშობელთა არასამთავრობო ორგანიზაცია—“სმენისა და მეტყველების დარღვევის მქონე ბავშვთა დახმარების ასოციაციის” პრეზიდენტი— მაია ასაკაშვილი, რომელიც მრავალი წელია ინვალიდობის პრობლემებზე, ამ კატეგორიის ადამიანთა მიმართ საზოგადოების დამოკიდებულებაზე მუშაობს.

ქალბატონი მაია გვიამბობს თავისი განვლილი ცხოვრების შესახებ, თუ როგორ შეცვალა მისი ცხოვრება და თვით პროფესიაც კი საკუთარმა შვილმა, გვიამბობს ინვალიდების მიმართ საზოგადოებაში დამკვიდრებული სტერეოტიპების შესახებ, გვიზიარებს საკუთარ გამოცდილებას, როგორ გადალახა ბარიერი, რა შეუძლია მშობელს და დღეს როგორ ცდილობს, თავისი გაკვალული გზით, მაგალითი მისცეს ანალოგიური პრობლემების მქონე მშობლებსა და თვით საზოგადოებას.

რობორ გადავლახე ბარიერი

საზოგადოების დამოკიდებულების თემა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისადმი ყოველთვის აქტუალურია— გვიამბობს საუბარში ქალბატონი მაია, რადგან, გულახდილად უნდა ვაღიაროთ, რომ საზოგადოება ჯერ კიდევ არ არის მზად ინვალიდობის მქონე პირების მისაღებად. ისეთი შთაბეჭდილება იქმნება, თითქოს საზოგადოება ცალკე დგას, შორიდან უყურებს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს და არ სურს, საკუთარი სისხლი და ხორცი, საკუთარი ერისა და ქვეყნის შვილები, რომლებიც ღვთის განგებით ამჟამად ინვალიდობის მქონე პირები არიან, საკუთარ წიაღში მიიღოს.

ინკლუზიური განათლების პროცესები დაწყებულია და შეუქცევად ხასიათს ატარებს. ჩვენ, მშობლები, ამას მივესალმებით. გარკვეული წლების წინათ, ვერც კი ვიოცნებებდით, რომ ჩვენს შვილებს თავიანთ ჯანმრთელ თანატოლებთან ერთად განათლების მიღების საშუალება ექნებოდათ. ახლა კი ეს საკითხი განათლების შესახებ კანონით დარეგულირდა. კანონით მშობლებს მიეცათ არჩევანის გაკეთების შესაძლებლობა. მათ შეუძლიათ, თავად განსაზღვრონ თავიანთ შვილებს სპეციალური განათლება მისცენ, თუ ინკლუზიური განათლება. მისასალმებელია განათლების სისტემაში რეფორმის ფარგლებში მიმდინარე ცვლილებები, ინკლუზიური

სწავლება, მაგრამ პრობლემა ის არის, რომ საზოგადოებაში ჯერ კიდევ არსებობს სტიგმა, ძველი მენტალური აზროვნების სტერეოტიპი შეზღუდული შესაძლებლობის ადამიანების მიმართ.

ჩემს მაგალითზე გეტყვით, როგორ გადავლახე ბარიერი; შვილის დაბადება უდიდესი ბედნიერებაა, უკვე მისთვის არსებობ, ცდილობ, შეუქმნა საუკეთესო გარემო, მისთვის ყველაფერი გემეტება, დაეძებ კიდევ ყოველივე მშვენიერსა და ლამაზს, მაგრამ ერთ დღესაც, როცა იგრძნობ პირმშოს თანდაყოლილ ნაკლს, ქვეყანა თავზე გექცევა, განიცდი უდიდეს ტკივილს, უნებურად გიჩნდება კითხვა—რატომ? რომელიც მთელი ცხოვრება განუხებს, პასუხს ვერ პოულობ და მაინც იავნანას უმღერი პატარას უფრო გულშიჩამწვდომს, სევდიანს, ცრემლიანს. ამქვეყნად თითქოს ყველაფერი ქრება, გეუფლება შიში და უიმედობა, მტანჯველი ფიქრი ადამიანებისაგან გაქცევის, საკუთარ სამყაროში ჩაკეტვის.

შეზღუდული შესაძლებლობის ადამიანებთან ჩემი ურთიერთობა მას შემდეგ დაიწყო, რაც შვილი გამიჩნდა, ეს იყო 21 წლის წინათ, მაშინ ჯერ კიდევ არ მქონდა გაცნობიერებული მომავალი. მხიარული, უდარდელი გოგონას ცხოვრება ცრემლმა, სევდამ, უიმედობამ, სასონარკვეთამ შეცვალა. ჩემთვის სიმართლე არავის უთქვამს, დროთა განმავლობაში მივხვდი, რომ განგებამ დედობის სიხარულთან ერთ-



თად განუზომელი ტკივილი მარგუნა. არავინ იცოდა, რას განვიცდიდი სანუკვარი სიტყვის, „დედის,“ წარმოთქმის მოლოდინში, რამდენჯერ თავზე დამთენებია, დაუცხრომელი იმედით შევყურებდი შვილის ყოველ მოძრაობას, მაგრამ მედიცინაც უძლური აღმოჩნდა.

გუშინდელივით მახსოვს დანანევრებით წარმოთქმული პირველი ბგერები დე—და, სიხარულის ელდა, თითქოს იმედის ნაპერწკალიც გაჩნდა, ირაკული მეტყველებას შეძლებს? მე უსიტყვოდ მესმოდა მისი, თუმცა საზოგადოებას ჩვენი ტკივილი ოდნავადაც არ მიჰქონდა გულთან.

მიუხედავად საკმარისი დროის გასვლისა, ჯერ კიდევ გაკვირვებით უყურებენ ჩემს შვილს, მისი თანდასწრებით მისვამენ უხერხულ კითხვებს — სმენა აქვს? ექიმები რას ამბობენ? ეშვებოდა რამე? და ა.შ. ეს ის კითხვებია, რომელიც არ უნდა დაუსვან მშობლებს, მით უმეტეს, შვილის თანდასწრებით.

ბევრჯერ უტკენია გული საზოგადოების მკაცრ, უტაქტო დამოკიდებულებას. ხანდახან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი დაცინვის ობიექტიც გამხდარა, რაც მშობლისათვის ძალიან ტკივილწარევი გრძნობის მომგვრელია, მაგრამ საზოგადოება ვერ აცნობიერებს, რომ ცხოვრებაში ყველაფერი ხდება, ჩვენ დაზღვეული არ ვართ არასასიამოვნო მოვლენებისაგან, რომ ხვალ, ზეგ ან მაზეგ, ნებისმიერი ადამიანი შესაძლოა ანალოგიურ მდგომარეობაში ჩავარდეს, ამის მაგალითი ძალიან ბევრია და საზოგადოება ამ თემას ძალიან ფაქიზად უნდა მოეკიდოს.

ოცი-ოცდაორი წლის წინათ, ვერც წარმოვიდგენდი, რომ მე, როგორც მშობელს, ამ კატეგორიის ადამიანებთან შეხება მექნებოდა. საზოგადოების ერთ ნაწილს ჰგონია, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს არ აქვთ არც სიხარულის და არც ბედნიერების უფლება, მიაჩნიათ, რომ ისინი უნდა იყვნენ ცალკე, იზოლირებული ცალკე სკოლებში, ცალკე თავშესაფრის ადგილებში, კაფე—ბარებში, რესტორნებში და ა.შ. აღარ ვლაპარაკობ იმ არაადაპტირებულ გარემოზე, რომელიც მთელ რიგ დაბრკოლებებს ქმნის არა მარტო მათი საზოგადოებაში ინტეგრაციის მიმართულებით, რომლის ხსენებაც ასე მოდურია ჩვენს საზოგადოებაში, არამედ ყოველდღიური ელემენტარული პირობებით, როგორც სახლიდან გამოსვლა, მაღაზიაში შესვლა და პურის ყიდვაა, აღარაფერს ვამბობ, რამდენად მიუწვდომელია მათთვის რომელიმე დაწესებულებაში შეღწევაც კი.

მინდა ვთქვა, რომ მარტო პანდუსის გადება არ არის ინტეგრაცია, საზოგადოების მენტალიტეტი—აი, რა არის მთავარი პრობლემა. ინტეგრაცია არის საზოგადოების მიმღებლობა, როგორ და რა სახით მიიღებს შეზღუდული შესაძლებლობის ადამიანებს. გარკვეული დროის უკან, როდესაც მე, სრულიად ახალგაზრდა, გამოუცდელი, გზაჯვარედინზე ვიდექი გაურკვევლობის პირისპირ, როდესაც არ ვიცოდი, როგორ გავართმევდი თავს ამ უმძიმეს მდგომარეო-

ბას, არ ვიცოდი რა გამეკეთებინა, საიდან და როგორ დამეწყო, არ აღმოჩნდა არც ერთი ადამიანი, თუნდაც ორგანიზაცია ან დაწესებულება, რომელიც ამ უმძიმესი სიტუაციიდან გამოსვლაში დამეხმარებოდა. ამასობაში გავიდა ძვირფასი დრო და ამ პერიოდში მივხვდი, რომ ჩემი შვილისთვის ყველაზე საჭირო იყო საზოგადოებასთან ურთიერთობა და სწორედ აქედან დაიწყო ცივი, რბილად რომ ვთქვათ, საზოგადოების არაცივილური დამოკიდებულება. საზოგადოების პირველი რეაქცია ის იყო, როდესაც ბავშვის საბავშვო ბაღში მიყვანა გადაწყვიტე ბაღის გამგემ განმიმარტა, რომ ასეთი ბავშვებისთვის არსებობს სპეციალური დაწესებულებები და ჩემს შვილს ვერ მიიღებდა. ასე დაგვიხურეს ბაღის კარები. აღარ ვიცოდი, რა მექნა, ბაღის გამგესთან შეპასუხებას აზრი არ ჰქონდა, მახსოვს მისი კაბინეტიდან გამოსული, ცრემლს როგორ ვმაღავდი, ბავშვს რომ არ დაენახა. ამ დროს ჩვენს ქვეყანაში სიტყვა “ინკლუზია” არა თუ არსებობდა, მისი მნიშვნელობაც კი არ იცოდნენ. ბაღის გამგემ უარი გვითხრა საბავშვო ბაღში მიღებაზე იმის გამო, რომ ჩემი შვილი შეზღუდული შესაძლებლობის იყო. ეს იყო ბავშვის დაბადების შემდეგ პირველი შოკი. შემდეგ გაგვაგზავნეს სპეციალურ საბავშვო ბაღში, რომელიც გლდანის რაიონში მდებარეობდა. მას ძალიან უჭირდა დამოუკიდებლად ყოფნა, მაგრამ მაინც დავტოვე. ეს იყო პირველი შემთხვევა, როდესაც ჩემი შვილი პირველად აღმოჩნდა თავის პატარა საზოგადოებაში დამოუკიდებლად, მე მის იქ ყოფნას და საქციელს შორიახლო ვადევნებდი თვალს.

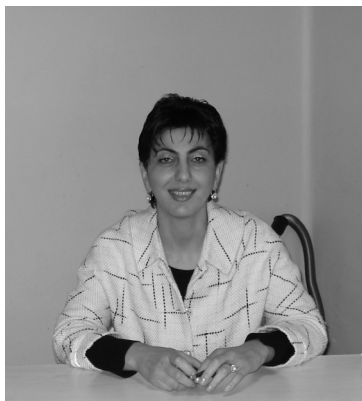
როგორც ზემოთ აღვნიშნე არ იყო დაწესებულება, ორგანიზაცია ან თუნდაც საკონსულტაციო ცენტრი, რომელიც ახალბედა მშობლებს რჩევა-დარიგებას მისცემდა. მაშინ მივხვდი, რომ დიდ საზოგადოებას ჩემისთანა ადამიანებისათვის არ ეცალა, სხვა რამით იყო დაკავებული და სრულიად არ აინტერესებდა ჩვენი ბედი. თქვენ წარმოიდგინეთ, ნებისმიერი ფეხმძიმე ქალი, როგორი სიხარულით ელოდება იმ დღეს, როდესაც მისი პირმშო ამ ქვეყანას მოევლინება. მასთან ერთად სიხარულის მოლოდინშია მისი მეუღლე, ოჯახი, დიდი სანათესაო და სამეგობრო წრე და მერე, მშობიარობის შემდეგ, უმძიმეს შოკში ექცევა ყველა, იმის გამო, თუ ბავშვი ფიზიკური ან გონებრივი ნაკლით დაიბადა. ცოტა ხნის შემდეგ გულის შეტევით მეუღლეს გარდამეცვალა და დავრჩი მარტოქალი ცხოვრების პირისპირ, რომელსაც თან ახლდა უმძიმესი სიტუაცია, როგორც იტყვიან ხელის ცეცებით ვიკვლევდი გზას. ვეძებდი და ვკითხულობდი შესაბამის ლიტერატურას, რომ რაც შეიძლება მეტი გამეგო და მესწავლა ჩემი შვილის დაავადების შესახებ, მრავალი კითხვით ვაზუხებდი ექიმებს, პედაგოგებს, სოციალურ მუშაკებს.. ამას ვაკეთებდი იმიტომ, რომ მსურდა, უფრო მეტად დავხმარებოდი ჩემს შვილს და შემემსუბუქებინა მისი მდგომარეობა. ამასობაში გავიდა სკოლამდელი ასაკი და დადგა სკოლაში შესვლის დრო. ეს იყო ჩემთვის ძალიან მტკივნეული და ძა-

3

ლიან გაურკვეველი პერიოდი. ამ დროს არსებობდა სამედიცინო პედაგოგიური კომისია, რომელიც ბავშვებს მათი შესაძლებლობის შესაბამისად დიფერენცირებულად ანაწილებდა სხვადასხვა სკოლაში. ამ დროს, როგორც ზემოთ აღვნიშნე, სიტყვა “ინკლუზიის” მნიშვნელობაც კი არ იცოდნენ, და ცხადია არ არსებობდა ინკლუზიური განათლება, ასეთი ბავშვებისათვის ზოგადასაგანმანათლებლო სკოლის კარი დახურული იყო.

ჩემი შვილი ერთ—ერთ დამხმარე სკოლაში გაანაწილეს, სადაც ძალიან მძიმე კონტიგენტი აღმოჩნდა, რის გამოც გადავიყვანე 193-ე საჯარო სკოლაში. გადიოდა დრო, სკოლაში სიარულმა დიდი წარმატება მოუტანა. ამჟამად, დღის ცენტრში დიდის, სხვადასხვა ნაკეთობების დამზადებაში მონაწილეობს, ის ძალიან ბედნიერია, რადგან ახლა თვითონ შეუძლია სხვების დახმარება, საოცრად კეთილი და გულისხმიერია. გახდა თვითდაჯერებული, ინიციატივიანი, შრომობს, თავს გრძნობს სრულფასოვან ადამიანად და ამ გზით მოხდა მისი სოციალური დაკავშირება. მას დიდი სიხარული მოაქვს როგორც ოჯახის წევრებისთვის, ისე მეგობრებისთვის.

მაგრამ ყველაფერს ამას წინ უძღოდა სპეციალისტების მკაცრი პროტესტი ჩემი შვილის განათლების გამო. მეუბნებოდნენ — “იცით რა, თქვენი შვილი ვერ ისწავლის, მას სახელმწიფოსაგან დანიშნული აქვს პენსია და არ არის აუცილებელი, რომ მან მიიღოს განათლება. გყავდეთ სახლში. — პენსია ხომ აქვს და რატომ აწვალეთ. იყოს თავისთვის და თქვენც დაისვენებთ”. მიუხედავად ამისა, არ დავუჯერე ამ ადამიანებს და მაინც მივიყვანე სკოლაში, ვცდილობდი რაც შეიძლებოდა მეტ ხანს ყოფილიყო თავის თანატოლებთან, თავის ახალ სამყაროში, რომელიც მას ძალიან სჭირდებოდა და იცით რა მივიღე ამ მცდელობისგან? — მას გამოუმუშავდა მოსმენის კულტურა, მას უხაროდა სკოლაში მისვლა, სადაც ის და მისი მეგობრები სწავლობდნენ, დადიოდა გაკვეთილებზე, სადაც ბევრი რამ ისწავლა, შეიძინა მეგობრები, რომლებთანაც ურთიერთობს და იცის, რომ ის მათი ე.ი. საზოგადოების ერთ-ერთი წევრია. ისწავლა ქცევის წესები, დავალების შესრულება, უდიდესი პასუხისმგებლობის გრძნობა გამოუმუშავდა, შეიძლება პროგრამა სრულყოფილად ვერ დაძლია, მაგრამ ის საზოგადოებაში ინტეგრირებულია, განუვითარდა სოციალური უნარ-ჩვევები. რომ დამეჯერებინა მათთვის და სახლში გამომეკეტა, ისწავლიდა ყოველივე ამას, რაც ზემოთ ჩამოვთვალეთ, ეყოლებოდა მეგობრები, ეცოდინებოდა ვინმეს მისი არსებობა, გარდა ვინრო წრისა, რომელიც რამოდენიმე ადამიანს ითვლის? — არა, რა თქმა უნდა! და ამიტომ, თხოვნით მინდა მივმართო იმ ახალბედა მშობლებს, რომლებიც ანალოგიური პრობლემის წინაშე დგანან



— არავითარ შემთხვევაში არ გამოკეტონ თავიანთი შვილები ოჯახებში, მიიყვანონ სკოლაში, მისცენ განათლების საშუალება, აუცილებლად გამოიყვანონ ოჯახებიდან, წაიყვანონ კინოში, თეატრში, წვეულებებზე, ცირკში, სხვადასხვა კულტურულ ღონისძიებებზე და ყველგან, სადაც მიეცემათ მათი წაყვანის შესაძლებლობა. ზოგიერთი მალავს ასეთ შვილებს ისე, რომ ნათესავ-მეგობრებმაც კი არ იციან მათი არსებობა. რცხვენიათ, ეთაკილებათ ამის გამო და თავიანთი პრესტიჟის შელახვის ეშინიათ. ისინი ვერ აცნობიერებენ, რომ მათ ღმერთმა საჩუქარი უძღვნათ თავიანთი შვილის სახით. თუ ოჯახმა არ აღიარა და მიიღო ის, როგორიც არის, მაშინ როგორ მიიღებს მას დიდი საზოგადოება? ამიტომ, პირველ რიგში, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვის სოციალიზაცია უნდა იწყებოდეს ოჯახიდან, მხოლოდ ამის შემდეგ ხდება საზოგადოებაში მისი ინტეგრაცია.

ის მშობლები, რომლებიც ბავშვს იღებენ და აღიარებენ ისეთს, როგორიც არის, ყურადღებით ადევნებენ თვალს მის რეაქციებს, უხარიათ მისი ყოველი აქტიური მოქმედება, დიდ შედეგებს აღწევენ.

ისევ საზოგადოების დამოკიდებულების თემას მინდა დავუბრუნდე. ჩემს შვილს ძალიან უყვარდა მეზობლის ბავშვებთან თამაში, განსაკუთრებით, პატარა ნინიკოსთან. ისიც დიდი მზრუნველობით ექცეოდა. ერთხელ თამაშის დროს გაკაპასებული ქალის კვილიმა არემარე გააყრუა... „რამდენჯერ გითხარი ბებია, ირაკლი ავადმყოფია, ვერ ლაპარაკობს არასოდეს გაბედო მასთან თამაში.“ ბავშვები გაოგნდნენ. ირაკლის დიდრონ თვალებში ცრემლი აკაფდა, ამ სიტყვების გაგონებაზე მონუსხულივით წამოვვარდი, ბავშვი გულში ჩავიკარი: ნუ გეშინია დედიკო, შენს თავს არავის დავაჩაგვრინებ, ცოდვა მხოლოდ ის კი არ არის ადამიანი მოკლა, „ენით დაკოდევა“ უფრო დიდი მკრეხელობაა, ჩავიბუტბუტე და იქაურობას გავეცალეთ.

ასევე მნიშვნელოვანია საკითხი სკოლის მზაობის, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეთა მიმღებლობის და მათი განათლების უზრუნველყოფის შესახებ. — ამჯერად საქართველოს კანონი ყველა ადამიანს აძლევს განათლების მიღების თანაბარ შესაძლებლობას. მშობლებს მიეცათ არჩევანის შესაძლებლობა, დირექტორებს უფლება არ აქვთ, ბავშვს უარი უთხრან სკოლაში მიღებაზე მისი შეზღუდული შესაძლებლობის გამო, რომელიც ძალიან კარგია და მისასაღმებელია, მაგრამ აქ მთავარია შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებს შეუქმნან კეთილგანწყობილი გარემო, სადაც უზრუნველყოფილი იქნებიან შესაბამისი სერვისებით. ე.ი. მათთვის ადაპტირებული იქნება სკოლის შენობა, მომზადებული იქნება პედაგოგიკური და მოსწავლეები, გარემო მორგებული იქნება მათ საჭიროე-

ბებზე შესაბამისი სასწავლო მეთოდოლოგიითა და ინდივიდუალური სასწავლო გეგმებით. ხშირად მშობლების მხრიდან მოდის უარყოფითი რეაქცია იმის გამო, რომ არ სურთ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებმა ისწავლონ მათ ჯანმრთელ შვილებთან ერთად.

მე მსურს მივმართო ასეთ მშობლებს, გამონაკლის პედაგოგებს და დავამშვიდო, რომ შეზღუდული შესაძლებლობა (ე.ი. ინვალიდობა) გადამდები არ არის. თუ დამიჯერებენ ვეცხვი, რომ გადამდებია სიკეთის ქმნა, კაცთმოყვარეობა, თანადგომა და სხვისი გასაჭირის აღქმისა და გათავისების შეგრძნება. თავიანთი უნებლიე საქციელით ნუ ასწავლიან თავიანთ შვილებს თუ მოსწავლეებს სხვა ადამიანის ზიზღს, რაღაც ფიზიკური ნაკლის გამო, რომელიც შემდეგ ბევრ არაკაცურ თვისებებს წარმოშობს. მიიხედ-მოიხედონ, ცოტა ხნით მიწაზე დაეშვან და ღმერთს შეხედონ. ძალიან ძნელია სინდისის ქენჯნის გაძლება იმის გამო, რომ შეგეძლო სიკეთის კეთება და არ გააკეთე, თუმცა, სანამ სინდისი ქეჯნას დაუწყებს ადამიანს, მანამდე სინდისი უნდა გააჩნდეს.

ჯერ კიდევ არის დამკვიდრებული ისეთი ტენდენცია, რომელიც მხარს უჭერს საზოგადოებისაგან მათ იზოლაციას. მოვიყვან ერთ მაგალითს. საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მიერ კონკურსის გავლის შემდეგ გაგზავნილი ვიყავი ქ. თბილისის ერთ — ერთ ცენტრალურ რაიონის საჯარო სკოლაში დირექტორის ვაკანტური ადგილის დასაკავებლად. როცა თანამშრომლებს ჩემი საარჩევნო პროგრამა წარვუდგინე, რომლის ერთ-ერთ კომპონენტსაც ინკლუზიური სწავლება შეადგენდა და გაიგეს, რომ მე შვილი მყავდა შეზღუდული შესაძლებლობით, უარყოფითი რეაქცია მოჰყვა. მათ უარი თქვეს დირექტორად ჩემს არჩევაზე, იმ მიზეზით, რომ ახლად არჩეული დირექტორი სკოლაში ინვალიდებს მოიყვანდა, სკოლას ინვალიდების სკოლად გადააქცევდა. აი, ასეთი იყო იმ სკოლის პედაგოგთა მენტალიტეტი. სიმართლე რომ გითხრათ, ჩემი ამბიცია დირექტორობა კი არ იყო, მსურდა საჯარო სკოლაში ინკლუზიური განათლება დამენერგა, რაც ისევ და ისევ სახელმწიფო პოლიტიკის შემადგენელი ნაწილია. უფრო მეტიც, დირექტორად არჩევას უფრო მეტი შინაარსი რომ მისცემოდა, ჩემი პროგრამის პრეზენტაციის დროს იმ საჯარო სკოლაში ჩემი მეგობრები მივიყვანე არასამთავრობო ორგანიზაციების კოალიციიდან “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის.” სკოლის პედაგოგებმა, რომ დაინახეს ამდენი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი ერთად, რომელთაც უჩვენეს ფილმი წარმატებულ ინვალიდობის მქონე პირზე, რომელიც დღეს საზოგადოების აქტიური წევრია, მთლად აიშალნენ, გამართულ დისკუსიაზე დაუფარავად თქვეს, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები საჯარო ორგანიზაციებში (ე.ი. სკოლაში) კი არა, ცალკე შენობაში უნდა იყვნენო. ამ ფაქტით აღშფოთებულმა ერთმა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირმა, რომელსაც დიდი ღვაწლი

მიუძღვის ქვეყანაში საინვალიდო მოძრაობის განვითარებაში, შესძახა — ქალბატონებო! მე თქვენთან ერთად მინდა ცხოვრება და რატომ მიშენებთ ცალკე შენობასო, თუმცა ამ შეძახილმა ვერავითარი შედეგი ვერ გამოიღო. აი, ასეთი კურიოზები ხდება ჩვენთან, თუმცა უნდა ითქვას, რომ ეს ადამიანები განათლების საქმეს ემსახურებიან. სამწუხაროდ მე თან არ მქონდა ვიდეოკამერა, თორემ საზოგადოება ნახავდა ტრაგიკომიკურ გადაცემას, სადაც მთავარ როლს განათლების მუშაკები თამაშობდნენ, ის პედაგოგები, რომლებიც თავად უნდა ყოფილიყვნენ ტოლერანტობის, შემწყნარებლობის, კაცთმოყვარეობის და მრავალი სიკეთის მატარებელი და პროპაგანდისტი.

ამით ის მინდა ვთქვა, რომ საზოგადოებამ კიდევ ერთხელ არ მიმიღო იმის გამო, რომ მყავდა შვილი განსხვავებული შესაძლებლობით. საზოგადოებამ არ მიიღო ჩემი მეგობრები, წარმატებული შეზღუდული შესაძლებლობის ადამიანები, ვერც გააცნობიერეს, რისთვის მოვიდნენ ისინი, რა სურდათ ეთქვათ ამ ადამიანებს მათთვის.

არის კიდევ ერთი საკითხი, რომელსაც საზოგადოებამ აუცილებლად უნდა გადახედოს და სათანადო დასკვნები გამოიტანოს. საქმე იმაშია, რომ საზოგადოების დიდ ნაწილს ინვალიდობის პრობლემა, მხოლოდ იმ ოჯახების პრობლემად მიაჩნია, ვისაც შეზღუდული შესაძლებლობის ოჯახის წევრი ჰყავს. მე, პირადად. მრავალჯერ შემხვედრია საზოგადოების გულგრილი დამოკიდებულება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების პრობლემებისადმი. როდესაც ჟურნალისტად ვმუშაობდი ჩვენი ქვეყნის ერთ — ერთ ავტორიტეტულ გაზეთში, ვწერდი და ვაშუქებდი სოციალურ, მათ შორის, ინვალიდობასთან დაკავშირებულ თემებს, რითაც მსურდა წინ წამომენია არსებული პრობლემები, საზოგადოებისთვის მეჩვენებინა ამ ადამიანთა შესაძლებლობები, იქაც ძალიან დიდ დაბრკოლებებს ვაწყდებოდი, როგორც ჟურნალისტი. მასხოვს ერთხელ რედაქციაში განმიმარტეს — “მასალა ისევ ინვალიდებზე მოიტანე, დაიმახსოვრე, ეს არ არის ინვალიდების გაზეთი”. ისინი თვლიდნენ, მე ვწერდი იმიტომ, რომ ეს იყო ჩემი და ჩემი ოჯახის პრობლემა და არა საზოგადო, რომელზედაც ახლა იყო ლაპარაკი. მე კი ვფიქრობ რომ, მედიას მთავარი როლი აკისრია საზოგადოების ხედვისა და დამოკიდებულების შეცვლაში. მნიშვნელოვანია ჟურნალისტიკის როლი, როგორ მიაწვდის აღნიშნულ თემას საზოგადოებას. თუ ენერგიულად არ ჩაერთვება მასმედიის ყველა საშუალება ამ საკითხების საზოგადოებამდე მიტანაში, თუ საინფორმაციო სივრცეში ეს თემა არ დაიმკვიდრებს სათანადო ადგილს, მარტო ჟურნალისტიკის ტრენინგი, რომელიც ძალიან ხშირად ეწყობა ამ თემასთან დაკავშირებით, არაფრის მომცემი იქნება. ტრენინგები უნდა ჩაუტარდეთ რედაქტორებს, საინფორმაციო სამსახურების ხელმძღვანელებს, რათა ამის შემდეგ საინფორმაციო სივრცის პრიორიტეტებში გაითვალისწინონ ამ თემის აქტუალობა.

ყველა მედია საშუალებას უნდა ჰქონდეს საკუთარი სტრატეგია ამ საკითხის ფართოდ გაშუქებისათვის და შედეგიც არ დააყოვნებს. თუ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები განხილული იქნებიან, როგორც საწყლები, მშვიერი და უპოვარნი, რა თქმა უნდა ქველმოქმედების საგნად გადაიქცევიან. ხოლო თუ საზოგადოებას დავანახებთ მათ ნიჭს, შემოქმედებით შესაძლებლობებს, ნარვუდგენტ, როგორც სულიერად ამაღლებულ პიროვნებებს, რომლებსაც საქვეყნო საქმეების კეთება შეუძლიათ, როგორ დაძლია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირმა მის წინაშე წამოჭრილი სიძნელეები და დღეს წარმატებული ბიზნესმენია, როგორ გახდა წარმატებული ხელოვანი ან მრავალშვილიანი მამა, რომელიც დღეს წარმატებული პიროვნებაა და ა.შ. თუ ასეთი პოზიციიდან იქნებიან განხილული ეს ადამიანები, მაშინ საზოგადოება დაინახავს, რომ თურმე ესენიც ჩვეულებრივი ადამიანები ყოფილან, შესაბამისად განენყოფა მათ მიმართ და აუცილებლად მიიღებს თავის წიალში. საზოგადოებას უნდა შევახსენო, ამერიკის შეერთებული შტატების პრეზიდენტი ფრანკლინ დელანო რუზველტი პარალიზებული იყო და ინვალიდის ეტლს ხმარობდა, გენიალური კომპოზიტორი ბეთჰოვენი ყრუ, ხოლო ოქსფორდის უნივერსიტეტის იმ კათედრაზე, სადაც თავის დროზე თვით ისააკ ნიუტონი მოღვაწეობდა მუშაობს პარალიზებული პროფესორი სტივენ ჰოკინგი, რომელიც თანამედროვე კოსმოლოგიისა და ფიზიკის მეცნიერ-თეორეტიკოსი და უდიდესი აღმოჩენების ავტორია. ეს მცირე რიცხვია ინვალიდობის მქონე იმ ადამიანებისა, რომლებმაც წარუშლელი კვალი დატოვეს კაცობრიობის ისტორიაში.

ბუნებრივია მე, როგორც მშობელი და ამ საკითხებში ღრმად გარკვეული ადამიანი, არავის არ ვუსურვებ ანალოგიურ მდგომარეობაში მოხვედრას, მაგრამ მსურს, საზოგადოებას ასევე შევახსენო, რომ ცხოვრებაში ყველაფერი ხდება. დღეს სრულიად ჯანმრთელი და ბედნიერი ადამიანი შემთხვევის გამო, ხვალ შეიძლება ინვალიდი გახდეს. ყველამ უნდა იცოდეს, რომ ინვალიდობა სოციალური პრობლემაა და არა კერძო პირთა (თუმცა ეს თავისთავად ასეც არის) პრობლემა, ამიტომ ამ საქმეში ყველა უნდა ჩაერთოს, თუნდაც ხვალინდელი დღის (ანუ მომავლის) პროფილაქტიკისათვის.

საზოგადოების გარკვეულ ნაწილს მიაჩნია, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს არ აქვთ ოჯახის შექმნის, სიყვარულის ან მათ მშობლებს (იგულისხმება მარტოხელა მშობლები) ცხოვრების გაგრძელების უფლება. და ა.შ. შვილის ინვალიდობა თითქოს ერთგვარი დამლა თვით მშობლისთვისაც, მავანნი თვლიან, რომ თუ ერთი შვილი გყავს განსხვავებული შესაძლებლობით, სხვა შვილებიც ასეთი გეყოლება, ასეთი შეხედულება მცდარია. ზოგ შემთხვევაში ასეთ მშობლებს, როგორც კეთროვანებს ისე უყურებენ, შვილების მდგომარეობის გამო ბევრი მშობელი ოჯახური ძალადობის მსხვერპლიც კი გამხდარა, ისინი ორმხრივ დისკრიმინირებულ მდგომარეობაში არიან — რა-

ტომ? მე. როგორც მშობელს გული მტკივა როცა შვილის მომავალზე უტაქტოდ მეკითხებიან — შენი შვილი შეძლებს დაოჯახებას? — რატომ ვერ შეძლებს? ვინ დაანესა, რომ წერტილი დაუსვას იმ ადამიანების გრძნობებს, რომლებსაც განსხვავებული შესაძლებლობები გააჩნიათ? ვის შეუძლია, რომ წაართვას ბედნიერების უფლება? წაართვას ბედნიერების უფლება თუნდაც იმ დოზით, როგორსაც ისინი აღიქვამენ ამ სამყაროს? ვინ დაამთავრა იმ მშობელთა ცხოვრება, რომელთაც აქვთ სურვილი მეორედ შექმნან ოჯახი მიუხედავად შვილის განსხვავებული შესაძლებლობისა? ვინ დაამთავრა მათი ცხოვრება?

ძვირფასო მშობლებო, ნუ აღიქვამთ ტრაგედიად იმას, რომ თქვენი შვილი განსხვავებულია, ნუ დაუსვამთ წერტილს თქვენს ცხოვრებას, გაითავისეთ რეალობა, მიიღეთ და შეიყვარეთ თქვენი შვილი ისეთი, როგორიც არის, ცხოვრება არ დამთავრებულა, იგი გრძელდება, ცხოვრება მშვენიერია.

თუ პიროვნებას გააჩნია გარკვეული შეზღუდულობა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მან არ უნდა შექმნას ოჯახი, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მას არ გააჩნია სიყვარულის, ბედნიერებისა და ამ ქვეყანაში თავის ადგილის დამკვიდრების უფლება, პირიქით, საზოგადოება ყველანაირად უნდა ცდილობდეს მათ დახმარებას და წახალისებას ამ მიმართებით.

გარდა ამისა ჩვენ, მშობლებს, ხშირად გვიხდება თავის მართლება საზოგადოების წინაშე. ისმება კითხვა — რატომ უნდა ვიმართლო თავი ვიღაცის წინაშე? — ეს ჩემთვის გაუგებარია. როდესაც მოწესრიგებული გამოვდივარ გარეთ და სახეზე ღიმილს შემამჩნევენ, გაკვირვებულ მზერას გამომამყოლებენ, საზოგადოების ერთ ნაწილს მიაჩნია, რომ, რადგან შვილი მყავს შეზღუდული შესაძლებლობით, სულ დამწუხრებული უნდა დავდიოდე. თუ ამ ღიმილს ქალისთვის დამახასიათებელი მოწესრიგებულობა დაემატა, თვლიან, რომ ჩემისთანა უდარდელი და მხიარული ამ ქვეყანაზე არ დაიარება. ეს ყველაფერი ხომ დიდი ნებიყოფისა და უდიდესი ძალისხმევის შედეგია. მხოლოდ ღმერთმა იცის, თუ რა ცეცხლი ტრიალებს ჩემს გულში, მაგრამ არ მინდა ჩემი განწყობით სხვას შევუქმნა დისკომფორტი. ჩემი გასაჭირი მხოლოდ ჩემია და არ მაქვს უფლება, ამით სხვა დავაზარალო. თუ სხვას კეთილგონიერება ეყოფა და ჩემს ღიმილში იმას დაინახავს რისთვისაც ვიღიმები, მადლიერი დავრჩები. მე კი უფლებას ვიტოვებ, რომ მივმართო იმ ახალბედა მშობლებს, რომლებიც ანალოგიური პრობლემების წინაშე დგანან და ეძებენ ამის დასაძლევ გზებს — მოძებნეთ ძალები თქვენს თავში და დათრგუნეთ ყველა ის უარყოფითი ემოცია, რომელსაც საკუთარი შვილის მდგომარეობა წარმოშობს. ეს აუცილებლად უნდა შეძლოთ, იმიტომ, რომ პირველ რიგში ეს საჭიროა ისევ და ისევ თქვენი შვილისათვის, მისი მომავლისათვის. რა თქმა უნდა, როგორც ყველა ადამიანს მეც გამაჩნია ჩემი ადამიანური სისუსტეები. როდესაც განვმარტოვდები და დარდი მომეძალება, რომელსაც ასე მალულად ვატარებ, ზოგჯერ

მწარედ ვქვითინებ კიდეც, მაგრამ იმ დროს თავზე წამომდგარი შვილის გაცეცხისაგან გაფართოებულ თვალებს და მის ემოციებს რომ დავინახავ, მაშინვე ღიმილით მევსება სახე, ყველაფერი მაგინყდება და “კარგ” ხასიათზე ვდგები. მე უფლება არ მაქვს, რომ ჩემი შვილი ან სხვა თვალცრემლიანს მხედავდეს, იმიტომ რომ ირაკლის მხოლოდ ასეთი დედა სჭირდება, მუდამ შემართული, ღიმილიანი, ამგვარი ქცევით ვცდილობ, მას შევუქმნა ხალასი სამყარო.

მშობლებს ხშირად ანუხებთ განცდა, რომ ისინი დასაჯა ღმერთმა რაღაც დანაშაულის გამო და სვამენ კითხვას — რატომ? რატომ მაინცდამაინც მე? და თავი უბედურად მიაჩნიათ. მრავალი წლის განმავლობაში ჩემი მდგომარეობის გაცნობიერების შემდეგ ვთვლი, რომ მე ბედნიერი ადამიანი ვარ, რომ ასეთი შვილი მაჩუქა ღმერთმა, იმიტომ, რომ მე ამირჩია სიკეთისა და კეთილი საქმის საკეთებლად არა მარტო ჩემი შვილისათვის, არამედ ყველა ასეთი ადამიანისათვის და ეს არის უდიდესი ძალა, მადლი, რომელიც უფალმა მიწყალობა.

ჩემმა შვილმა შეცვალა ჩემი ცხოვრება და ჩემი პროფესია. მე ბევრი რამ ვისწავლე მისგან, მის სამყაროსთან ურთიერთობით. მე ვიყავი ჟურნალისტი, მაგრამ პარალელურად ბევრს ვკითხულობდი სპეციალურ ლიტერატურას, მაინტერესებდა ბევრი მცოდნოდა ჩემი შვილის დაავადებისა და, საერთოდ, ამ სამყაროს შესახებ. ძიებამ უფრო შორს წამიყვანა, აღარ მაკმაყოფილებდა ის, რომ ვიყავი პრაქტიკოსი მშობელი, გადავწყვიტე გავმხდარიყავი პროფესიონალი და პროფესიული დახმარება გამეწია ინვალიდობის მქონე პირებისათვის. რის შემდეგაც დავამთავრე იაკობ გოგებაშვილის სახელობის პედაგოგიური უნივერსიტეტის ასპირანტურა სპეციალური პედაგოგიკის მიმართულებით, გავხდი სპეციალური სკოლის დირექტორი, ამჟამად სამეცნიერო მუშაობასაც ვწვევი, ჩემი სადისერტაციო ნაშრომი „ინტელექტუალური ბავშვთა სოციალური ინტეგრაცია“ გავიდა წლები, ბევრი რამ შეიცვალა, მეც გავიზარდე ჩემს შვილთან ერთად. ბევრი პრობლემა შეგვხვედრია: საზოგადოების დამოკიდებულება, მოუმზადებელი გარემო, მოუმზადებელი პედაგოგები, სწავლების მოძველებული მეთოდები, მოუმზადებელი მშობლები, მოძველებული სახელმძღვანელოები, ინდივიდუალური სასწავლო გეგმების არარსებობა-აი, ის პრობლემათა სპექტრი, რაც ჩემი, როგორც მშობლის მოთხოვნებს არ აკმაყოფილებდა. მეც თანდათან გადავლახე ცხოვრებაში ის ბარიერი, რომელიც ასეთი ბავშვების გაზრდას მოსდევს ხოლმე. ეს ჩემი ტკივილია დაფარული, მარადიული, გაცხადებული ის ძალისხმევაა, რომლითაც შევძელი შემექმნა მშობელთა ასოციაცია და საინფორმაციო გაზეთი — „მშობლის ხმა“.

აღნიშნულმა მიზეზებმა გადამაწყვეტინა განა-

თლების სისტემაში მოსვლა, რათა ჩემი მოკრძალებული წვლილი შემეტანა ინკლუზიური სწავლების დანერგვის პროცესში, ამავე პრობლემებმა გავაერთიანა მშობლები, ჯერ კიდევ აქტიურ ჟურნალისტიკაში ყოფნის დროს, რათა ერთად გვებრძოლა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების სოციალური ინტეგრაციისა და საზოგადოებაში დამკვიდრებული მენტალიტეტის შეცვლისათვის. ეს იყო 1997 წელს. აქედან მოყოლებული აქტიურად ვართ ჩაბმული ჩვენი მიზნების განხორციელების საქმეში. ჩვენს ორგანიზაციას ჰქვია “სმენისა და მეტყველების დარღვევის მქონე ბავშვთა დახმარების ასოციაცია”, დავამყარეთ ურთიერთობა ადგილობრივ და საერთაშორისო დონორ ორგანიზაციებთან და ჩვენი სახელმწიფოს დახმარებით მრავალი სასიკეთო საქმე გავაკეთეთ, რომელთა ჩამოთვლა შორს წავიყვანს.



ჩვენ ვმუშაობთ სმენის, მეტყველებისა და გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე ბავშვთა პრობლემებზე — მათი განათლების, პროფესიული სწავლებისა და საზოგადოებაში ინტეგრაციის მიმართულებით. მე ვთვლი, რომ ეს ბავშვები არიან ჩემი ცხოვრების ძირითადი ნაწილი და ვერ წარმომიდგენია სხვა გარემო, რომელშიც ცხოვრებას შევძლებდი. მე ბედნიერი ვარ მათთან ურთიერთობით. მათ აქვთ სუფთა, ხალასი სამყარო და ყველაფერმა ამან სიკეთის საკეთებლად განმანყო. ეს ის დადებითი მუხტია, რომელთა არსებობა

აუცილებელია ამ ქვეყანაზე, მათ ხომ საზოგადოების გაკეთილშობილება შეუძლიათ.

ძალიან მნიშვნელოვანი პრობლემაა სკოლის შემდგომი განათლება — ეს ძალზედ მტკივნეული თემაა პირადად ჩემთვის და ზოგადად შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისათვის. კანონი განათლების შესახებ არეგულირებს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების ზოგადი განათლების მიღებას, მაგრამ ის, რაც განხორციელდა სკოლაში სკოლის პედაგოგიკისა და მშობლების დახმარებით, თუ შეიძლება ასე ითქვას, ყველაფერი წყალში იყრება, იმიტომ რომ მათ სხვაგან წასასვლელი არ აქვთ და იძულებული არიან ისევ სახლში გამოიკეტონ. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების სკოლის შემდგომი განათლება ე.ი. პროფესიული განათლება არ დგას სათანადო დონეზე. ფაქტიურად, ეს სისტემა ასანწყობი და მოსანესრიგებელია. ის პროფესიული მომზადების ცენტრები, რომლებიც ფუნქციონირებენ ჩვენს ქვეყანაში, არ არის მორგებული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების საჭიროებებზე. არ არსებობს შესაბამისი მეთოდოლოგია და სასწავლო პროგრამები. სასურველია, შეიქმნას სახელობო ინკლუზიური ცენტრები, სადაც ეს ადამიანები შეძლებენ სხვადასხვა ხელობის დაუფლებას.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სახე-



ლობო განათლება და დასაქმება დღეს დიდი პრობლემაა. სკოლის დამთავრების შემდეგ ამ კატეგორიის ადამიანებს ექმნებათ სერიოზული სიძნელე, ისინი აღარ არიან საჭირო არც სკოლისთვის და არც საზოგადოებისთვის. გარდა ამისა, სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე პირთა სახელობო განათლება დამატებით სახელმწიფო რესურსს მოითხოვს, რაც აფერხებს ამ ადამიანებში დამოუკიდებელი ცხოვრების ჩვევების განვითარებას, მათ თვითრეალიზაციასა და ინტეგრაციას. ზემოაღნიშნულიდან გამომდინარე, ჩვენი ორგანიზაციის ნევრები მიზანშეწონილად მივიჩნევთ სახელობო განათლების ინკლუზიური ცენტრის შექმნას, პროფესიული განათლების ინფრასტრუქტურის განვითარების სახელმწიფო პროგრამის — „პროფესიული განათლება-დასაქმებისთვის“ ფარგლებში.

საქართველოს მთავრობის 2008 წლის 12 მარტის 113 განკარგულების ამოქმედება და ამ საკითხებზე გადანიშნულებების მიღება დაევალა საქართველოს ეკონომიკური განვითარებისა და საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს სახელმწიფო პროგრამის ფარგლებში — „პროფესიული განათლება დასაქმებისთვის“ 2008 წლის 23 მაისის ბრძანება 31/848-746 საფუძველზე შექმნილ ერთობლივ კომისიას. ჩვენი ორგანიზაციის მიერ ინკლუზიური სახელობო ცენტრის პროექტი წარდგენილი იქნა ორივე სამინისტროში. პროექტი განხილული და მოწონებულია საქართველოს განათლების სამინისტროს მიერ, გვაქვს შესაბამისი რეკომენდაციები როგორც განათლების სამინისტროდან, ისე საქართველოს პარლამენტიდან. წინა ხელმძღვანელობის დროს ეკონომიკური განვითარების სამინისტროდან გვაცნობეს, რომ კონკურსის გამოცხადების შემდეგ განიხილავენ პროექტს თითქმის ორ წელზე მეტია ველოდებით კონკურსის გამოცხადებას, კონკურსი არ ცხადდება, შეფერხების მიზეზად ისევ წინა ხელმძღვანელობის დროს საკადრო ცვლილებები დასახელდა.

აქვე მინდა ავლნიშნო, რომ სახელობო ინკლუზიური ცენტრის შექმნა ხელს შეუწყობს ინვალიდობის მქონე პირთა პროფესიულ განვითარებას, სახელობო კომპლექსური მომსახურების სისტემის ჩამოყალიბებას, დასაქმების პირობების, ახალი სამუშაო ადგილების და შემოსავლის შექმნას, რაც სარგებლობას მოუტანს საზოგადოებასა და სამიზნე ჯგუფს. ამავ დროს აღსანიშნავია, იგი ნამდვილად შეესაბამება პრეზიდენტის მიერ ხელმოწერილ გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის 2006 წლის 13 დეკემბრის „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა(ინვალიდთა) სოციალური ინტეგრაციის კონცეფციის“ ძირითად პრინციპებს, საქართველოს განათლების სამინისტროს პოლიტიკასა და სტრატე-

გიას, იგი ხელს შეუწყობს ინვალიდობის მქონე პირთა სოციალურ ინტეგრაციას. ჩვენ, მშობლებს, გვაქვს ამ კატეგორიის ადამიანებთან მუშაობის პრაქტიკული გამოცდილება, გვსურს, ჩვენი მოკრძალებული წვლილი შევიტანოთ ამ მნიშვნელოვანი სახელმწიფოებრივი პრობლემის გადაჭრის საკითხში და გვერდით დავუდგეთ საქართველოს ხელისუფლებას, მოვიზიდოთ სახსრები, სხვადასხვა დონორის დახმარებით, სახელობო ინკლუზიური ცენტრის სარეაბილიტაციო სამუშაოების ჩასატარებლად და სახელოსნოების მოსაწყობად.

გადანიშნულებები კონკურსში მონაწილეობასთან დაკავშირებით ჩვენთვის რა თქმა უნდა მისაღებია და ვემზადებით კიდევ ამისთვის. გვაქვს მოკრძალებული თხოვნა, იმისათვის, რომ განვსაზღვროთ ორგანიზაციის სამომავლო სტრატეგია, დონორებთან ურთიერთობა, რომელთაც აქვთ სურვილი, დახმარება გაუწიონ ჩვენს ორგანიზაციას და სახელობო ცენტრის შექმნას, გვანტიერებს დაზუსტება: გაგრძელდება თუ არა პროფესიული განათლების ინფრასტრუქტურის სახელმწიფო პროგრამა — „პროფესიული განათლება დასაქმებისთვის“, რომელიც შეიქმნა საქართველოს მთავრობის 113 განკარგულების საფუძველზე, რომლის მიხედვითაც სახელმწიფოს საკუთრებაში არსებუ-

ლი ქონება შესაძლებელია, გადაეცეთ ფიზიკურ და კერძო სამართლის იურიდიულ პირებს, პირობადებული პროფესიული სასწავლებლის მოსაწყობად?

ჩვენ იმედი გვაქვს საქართველოს პრეზიდენტის, ჩვენი თხოვნა რომ მივიდეს საქართველოს პრეზიდენტამდე, დარწმუნებული ვართ, საქართველოს პრეზიდენტი, როგორც სხვა ბევრ ახალ ნამოწიყების ხელისშემწყობი, ნამდვილად დაინტერესდება ამ საკითხით, - რატომ ფერხდება საქართველოს მთავრობის 113 განკარგულების ამოქმედება, და ხელს შეუწყობს სახელობო ინკლუზიური ცენტრის შექმნას, გლდანი ნაძალადევის რაიონში, გამოთავისუფლებული სკოლა-ინტერნატის ბაზაზე, რომელიც წლების წინ ისევ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს ეკუთვნოდათ.

ჩვენ იმედი გვაქვს საქართველოს ეკონომიკური და მდგრადი განვითარების სამინისტროს ახალი მინისტრის, რომელსაც არასამთავრობო სექტორში მუშაობის დიდი გამოცდილება აქვს, მხარს დაუჭერს მშობელთა ინიციატივას და ხელს შეგვიწყობს საჯარო - კერძო პარტნიორობის ფარგლებში ერთობლივად გადავჭრათ ეს მნიშვნელოვანი სახელმწიფოებრივი მნიშვნელობის პრობლემა. ეს პროექტი ზუსტად ესადაგება სახელმწიფო პოლიტიკის განხორციელების ამოცანას.

რა შეგვიძლია ჩვენ, მშობლებს? შეგვიძლია ის, რომ გვერდში დავუდგეთ სახელმწიფოს და დავეხმაროთ ამ საქმის განხორციელებაში. ეს ხომ ჩვენი



შვილების კეთილდღეობისაკენ გადადგმული ნაბიჯი იქნება! ამიტომ, გვინდა შევქმნათ ისეთი დაწესებულება, სადაც სკოლის დამთავრების შემდეგ ეს ადამიანები ისწავლიან და შეიძენენ ხელობას, ვიღაცის ხელის შემყურენი აღარ იქნებიან, თავიანთი შრომით შეძლებენ თავის რჩენას. მსგავსი სახელობო ინკლუზიური ცენტრი არ არსებობს ჩვენს ქვეყანაში, მისი ამოქმედება პირველი ნაბიჯი იქნება ამ მიმართულებით.

ინვალიდობისგან დაზღვეული არავინ არის, ეს თუ გაითავისე, პირველი ნაბიჯი გადადგმულია. შემდეგ იწყება ძნელად სავალი გზა, შეცვალო საკუთარი თავი, ოჯახი, მეგობრები, საზოგადოება და ბოლოს, მთელი ქვეყანა.

კიდევ რა შეუძლიათ მშობლებს? — საზოგადოების ხედვისა და დამოკიდებულების შეცვლა.

მიუხედავად იმისა, რომ საზოგადოება ნაკლებად არის გაცნობიერებული ამ ადამიანების საჭიროებებში, მნიშვნელოვანია მშობელთა გააქტიურება, რათა ერთად გადაწყვიტოთ ჩვენი შვილების მომავალი და დავამსხვრიოთ ის ბარიერი, რომელიც არსებობს ჯანმრთელებსა

და ინვალიდობის მქონე პირთა შორის, ერთად შევცვალოთ საზოგადოების დამოკიდებულება ამ პრობლემისადმი და ჩვენს შვილებს მივუჩინოთ კუთვნილი ადგილი საზოგადოებაში.

ვიყოთ ერთად!

P.S. წარმატებული მშობლის ისტორია, ვფიქრობთ, მოკრძალებულ წვლილს შეიტანს, როგორც ინვალიდობის პრობლემის წინაშე მდგარი მშობლების ცხოვრებაში, ისე საზოგადოების დამოკიდებულების შეცვლაში. სწორედ ამიტომ აირჩია ჟურნალის რედაქციამ ეს რუბრიკა — „მშობელი — მშობელსა და საზოგადოებას“, ვფიქრობთ, წერილს საზოგადოების მხრიდან შესაბამისი გამოსმაურება მოჰყვება, საზოგადოების გარკვეულ ნაწილს კიდევ ერთხელ დააფიქრებს ინვალიდობის პრობლემაზე, მეტი გულისყურით მოეკიდება ამ ადამიანთა საზოგადოებაში სოციალიზაციის საკითხებს და დაეხმარება მათ, თავი სრულფასოვან მოქალაქეებად იგრძნონ.

ველით თქვენს გამოსმაურებას, შენიშვნებს, მოსაზრებას, ჟურნალი შეეცდება, პასუხი გასცეს თქვენს ყველა შეკითხვას.

ემილი გვირჩევეს

ცერებრული დამბლა — მასალები მშობლებისათვის

ე.კლოჩკოვა

რედაქციაში ხშირად მოდის მშობელთა წერილები თხოვნით, დავებეჭდოთ წერილები ბავშვთა ცერებრული დამბლის შესახებ. მათ სურთ უფრო ღრმად გაერკვნენ ამ მეტად რთული დაავადების, როგორც ამჟამად სპეციალისტები უწოდებენ “მდგომარეობის” მკურნალობისა და რეაბილიტაციის მეთოდებში.

ამასთან დაკავშირებით შემოგვაქვს ახალი რუბრიკა “ემილი გვირჩევეს”, სადაც ვინცებთ წერილების გამოქვეყნებას სანკტ-პეტერბურგის ადრეული ჩარევის ინსტიტუტის პროფესორის ე.კლოჩკოვას წიგნიდან “ცერებრული დამბლა – მასალები მშობლებისათვის”.

რა არის ცერებრული დამბლა?

“ცერებრული დამბლა” (ან ბავშვთა ცერებრული დამბლა) აერთიანებს სხეულის მდგომარეობის მთელ ჯგუფებს, რომლის დროსაც ირღვევა მოძრაობა და სხეულის სივრცეში მოძრაობის კონტროლის უნარი. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვს არ შეუძლია მართოს თავისი მოძრაობა ისე, როგორც ეს შეუძლია სხვა ბავშვებს. ამიტომ მას არ გამოსდის, მაგალითად, სათამაშომდე მისვლა, მისი ხელში ალება და ხელში მაგრად (ძლიერად) დაჭერა, ან მას არ შეუძლია დამოუკიდებლად დაჯდომის ათვისება, ხოხვა და სიარული. მისი მოძრაობა და სიარული



ყოველთვის იქნება განსხვავებული სხვა ბავშვების მოძრაობისა და სიარულისაგან.

კარგი და კოორდინირებული მოძრაობისათვის საჭიროა არა მარტო კონკრეტული მოძრაობის კონტროლის უნარი, არამედ უნდა შეეძლოს სხეულის სწორი მდგომარეობის დაჭერა (მიღება). ადამიანის ნებისმიერი მოძრაობა იწყება განსაზღვრული მდგომარეობიდან (პოზიციიდან) და მთავრდება სხვა მდგომარეობაში (პოზიციიში), და, თუ ჩვენი “საწყისი მდგომარეობა” უიღბლოა, მაშინ მოძრაობაც მოუქნელი და უხეში გამოვა. მოსინჯეთ, მაგალითად, ხელების ზემკლავი, მაშინ, როდესაც თქვენ ზიხართ

მრგვალზურგიან სკამზე და თავი დახრილი გაქვთ ძირს—თქვენ ერთბაშად იგრძნობთ, რამდენად ძნელია ამის გაკეთება.

ხშირ შემთხვევაში ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვს არ შეუძლია წოლა, ჯდომა და დგომა სწორ, რომელიმე მდგომარეობაში. ხანდახან ასეთ ბავშვებს საერთოდ უძნელდებათ რომელიმე პოზაში ყოფნა მუდმივი მოძრაობის გამო, რომელიც მათ არ შეუძლიათ შეაჩერონ.

უახლესი მონაცემებით განვითარებულ ქვეყნებში 1000 ახალშობილიდან 2-3 ბავშვი იბადება ცერებრული დამბლით. მაგალითად, შვეიცარიაში 2,3, ხოლო დანიაში 3 ბავშვი მოდის 1000 ახალშობილზე.

რატომ წარმოიშობა ცერებრული დამბლა?

ცერებრული დამბლა წარმოიშობა ცენტრალური ნერვული სისტემის იმ ნაწილების დაზიანების საფუძველზე, რომლებიც აკონტროლებენ კუნთების მუშაობას, პასუხს აგებენ წონასწორობასა და ნებისმიერ (ნებელობით) მოძრაობებზე. დაზიანება ხდება მაშინ, როდესაც ამ განაყოფების განვითარება ჯერ კიდევ არ დამთავრებულა. ე.ი. დაზიანება ხდება ან ბავშვის მუცლადყოფნის, ან მშობიარობის, ან ბავშვის სიცოცხლის პირველ დღეებში.

ცერებრული დამბლის წარმოშობა შეიძლება დაკავშირებული იყოს, მაგალითად, ორსულობის დროს ჰერპესის, ვირუსების, გრიპის, ციტომეგალოვირუსის, ტოქსიპლაზმის ან სხვადასხვა ბაქტერიების ზემოქმედებით ნაყოფის ტვინის დაზიანებაზე. ცერებრული დამბლის მიზეზი შეიძლება გახდეს აგრეთვე ჟანგბადის უკმარისობა ან თავის ქალას შიდა სისხლის ჩაქცევა.

ბავშვის მოძრაობითი განვითარება იწყება ბავშვის დედის მუცელში ყოფნის პერიოდში და მიმდინარეობს ძალიან ინტენსიურად, სიცოცხლის პირველ წლებში. ამ პერიოდში ბავშვი იძენს მოძრაობით გამოცდილებას, აკეთებს ცდებს, სინჯავს, მართავს თავისი სხეულის მოძრაობას, სწავლობს საკუთარი სხეულის სხვადასხვა ნაწილების შეთანხმებულ გამოყენებას. ამიტომ ბავშვის ნერვული სისტემის დაზიანების შედეგი ამ პერიოდში იქნება ძალიან სხვაგვარი, ვიდრე, მაგალითად, მოზრდილებში ინსულტის შემდეგ, რომლებსაც ტვინი უკვე ფორმირებული აქვთ და აღარ იზრდება. მოძრაობის უნარის განვითარება მჭიდროდ უკავშირდება სხვა უნარების განვითარებას. ამიტომ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვს უძნელდება არა მარტო მოძრაობის სწავლა, არამედ სხვა საჭირო მიმართულებით განვითარებაც: უძნელდება თამაში, ურთიერთობა, თვითმომსახურება და ა.შ.

ცერებრული დამბლის ფორმები

დღეისათვის უმრავლეს ქვეყნებში ცერებრულ დამბლას, მოძრაობითი დარღვევების სახეების მიხედვით ყოფენ შემდეგ ფორმებად:

- სპასტიკური;
- ჰიპერკინეტიკური, ანუ დისკინეტიკური;
- ატაქსიური და
- შერეული.

სპასტიკური ფორმის დროს კუნთები დაჭი მულია (სპასტიკურია), კუნთური ტონუსი ამაღლებულია, მაგრამ ამასთან ერთად, კუნთური ძალა დაქვეითებულია. იმსათან დაკავშირებით, თუ სხეულის რომელ ნაწილში გამოიხატება დაზიანება, გამოყოფენ შემდეგ ფორმებს:

• **სპასტიკური ჰემიპლეგია** — როდესაც მოძრაობითი დარღვევები წარმოშობილია სხეულის მხოლოდ ერთ მხარეს, მაგალითად, მარჯვენა მხრის ჰიპერპლეგიის დროს გამოიხატება მარჯვენა ფეხზე და მარჯვენა ხელზე. ხშირად სპასტიკურობა, ანუ კუნთური ტონუსის ამაღლება, უფრო გამოიხატება ხელებში, ვიდრე ფეხებში;

• **სპასტიკური დიპლეგია** — როდესაც მოძრაობითი დარღვევები ფეხებში უფრო ძლიერადაა გამოხატული, ვიდრე ხელებში. ეს ფორმა ხშირად გვხვდება დღენაკლულ ბავშვებში;

• **სპასტიკური ტეტრაპლეგია** — როდესაც მოძრაობითი დარღვევები ერთნაირად არის გამოხატული როგორც ხელებში, ასევე ფეხებში. ჩვენთან მას უწოდებენ ორმაგ ჰემიპლეგიას.

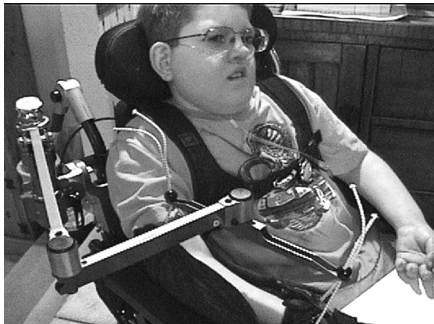
ძალიან იშვითად გვხვდება ისეთი ფორმები, როდესაც მოძრაობითი დარღვევები შეინიშნება სამ კიდურში (ტრიპლეგია), ან ერთ კიდურში (მონოპლეგია). რა თქმა უნდა, კიდურების კუნთების სპასტიკურობის გარდა, ბავშვთა ცერებრული დამბლის დროს სპასტიკური ფორმა გამოიხატება ტანის კუნთებშიც.

ცერებრული დამბლის ჰიპერკინეტიკური ფორმის დროს ბავშვებს გამოეხატებათ უნებლიე მოძრაობები, რომელიც მათ არ შეუძლიათ აკონტროლონ. ეს მოძრაობები მუდმივად წარმოიქმნებიან, მაშინაც კი, როდესაც ბავშვი ცდილობს უმოძრაოდ იჯდეს სკამზე და ძლიერდება ყოველი მიზანმიმართული მოძრაობის დროს.

გამოყოფენ არაკონტროლირებადი მოძრაობის რამოდენიმე სახეს:

• **ქორეია** — როდესაც ბავშვს გააჩნია სწრაფი, არა კონტროლირებადი მოძრაობები. ის გადაყრის ხელებს, სწრაფად ატრიალებს თავს, ან მისი ფეხები “ცეკვავს”;

• **ათეტოზი** — როდესაც კიდურებში და ტანში წარმოიშობა ნელი ჭიხისებური მოძრაობები;



- **ხორეოათეტოზი**—როდესაც ქორეია და ათეტოზი ერთმანეთს ერწყმის, ეს ფორმა ძალიან ხშირად შეინიშნება ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვებში;

- **დისტონია** — როდესაც ბავშვს პერიოდულად წარმოექმნება კუნთების სპაზმები, რომელიც გრძელდება რამოდენიმე წამი ან წუთი.

ცერებრული დამბლის სპასტიკური ფორმის მქონე ბავშვს აქვს შეზღუდული მოძრაობები, ატაქსიის დროს კი მოძრაობა თავისუფალია, არაკონტროლირებადი და მოუქნელი. ასეთ ბავშვებს არ შეუძლიათ კარგად წონასწორობის დაცვა და ხშირად ეცემიან. სათამაშოს ალების შემთხვევაში ხელებს აცილებენ მას და ა.შ.

ცერებრული დამბლის შერეული ფორმის დროს ბავშვს შეიძლება ჰქონდეს სპასტიკურობა და ატაქსია ან სპასტიკურობა და ათეტოზი.

თანმხლები დაავადებები ბავშვთა ცერებრული დამბლის დროს

ბავშვთა ცერებრული დამბლის გამომწვევი ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანებული ნაწილების გარდა, ბავშვს შეიძლება დაზიანებული ჰქონდეს თავის ტვინის სხვა განაყოფებიც, რომლებიც მართავენ სხვა ფუნქციებს. ასეთ შემთხვევაში ბავშვს შეიძლება ჰქონდეს სხვა თანმხლები დარღვევები:

მაგალითად, თავის ტვინის ისეთი განაყოფის დაზიანებისას, რომელიც დაკავებულია მხედველობის ანალიზით, ბავშვს შეიძლება განუვითარდეს მხედველობის დარღვევა. შეიძლება დაირღვეს თვალის მოძრაობის კონტროლი, ამიტომ დაახლოებით ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების ნახევარს აღენიშნებათ სიელმე. ხანდახან ასეთ ბავშვებს უსვამენ სიყრუის ან სუსტადმსმენელის დიაგნოზს. მხედველობა და სმენა ძალიან საჭირო გრძნობებია განვითარებისათვის, ამიტომ, თუ თქვენს ბავშვს გააჩნია ცერებრული დამბლის დიაგნოზი, აუცილებლად უნდა გაუსინჯოთ მხედველობა და სმენა.

ძალიან ხშირად ასეთ ბავშვებს გააჩნიათ კრუნჩხვები. ამ შემთხვევაში ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვს სწორად შეურჩიოთ სპეციალური, ეპილეფსიის სანინალმდეგო წამლები, რომლის გაკეთება შეუძლია მხოლოდ ექიმს სპეციალური გამოკვლევის შემდეგ.

ყოველმა გონიერმა ადამიანმა იცის, რომ წამლების ხანგრძლივმა მიღებამ ბავშვს შეიძლება ზიანი მიაყენოს, მაგრამ კრუნჩხვების შემთხვევაში ეს აუცილებელია იმის გამო, რომ განმეორებით კრუნჩხვებს შეუძლიათ უარყოფითად აისახოს ბავშვის განვითარებაზე. ამიტომ, როგორი უარყოფითიც უნდა

იყოს თქვენი დამოკიდებულება მედიკამენტოზური თერაპიის მიმართ, ბავშვს აუცილებლად უნდა მისცეთ გამონერილი წამლები, ექიმის დანიშნულების მკაცრი შესაბამისობით.

მრავალ მშობელს უძნელდება ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვის კვება. ახალშობილებს არ შეუძლიათ ძუძუს ან საწოვარას წოვა, მოგვიანებით კი ძნელად ითვისებენ კოვზის გამოყენებას, უჭირთ ღეჭვა და ყლაპვა. ეს სიმძნელები დაკავშირებულია ენის და ტუჩების მოძრაობის და ყლაპვის უნარის დარღვევასთან. როდესაც პატარა ჩაყლაპავს საჭმელს, მან შეიძლება მოულოდნელად ამოაღებინოს. ხშირ ღებინებას შეუძლია სერიოზული პრობლემა შექმნას საჭმლის გამტარის კედლების კუჭის მყავას მიერ მუდმივად გაღიზიანების გამო. ამიტომ მნიშვნელოვანია ბავშვის კვების დროს მისი სწორი პოზის შერჩევა. არავითარ შემთხვევაში საკვები არ უნდა მისცეთ პატარას, როდესაც თავი აქვს უკან გადადებული ან ნიკაპით ეყრდნობა საკუთარ მკერდს. მოსინჯეთ და რაიმე გადაყლაპეთ ამ მდგომარეობაში და თავად დარწმუნდებით, რომ თქვენ არაფერი გამოგივით. აუცილებელია საკვების კონსისტენციის სწორად შერჩევა: საჭმელი გააკეთეთ ისეთი, რომ ბავშვს არ გაუჭირდეს მისი გადაყლაპვა. კვების სირთულის გამო ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი შეიძლება ცუდად იმატებდეს წონაში. ამ შემთხვევაში კონსულტაცია უნდა გაიართოს პედიატრთან, რომელიც მოგეხმარებათ დიეტის სწორად შერჩევაში.

ბავშვის მოძრაობითი დარღვევები აისახება სუნთქვის აპარატის მუშაობაზე, ხმის წარმოქმნაზე, არტიკულაციაზე, მიმიკაზე და შესტებზე, რომლითაც ის ცდილობს გარშემო მყოფებთან ურთიერთობას. მაგალითად, სპასტიკური დიპლეგიის მქონე ბავშვი შეიძლება ძნელად გამოსცემდეს ხმებს, მისი ვოკალიზაცია ჩუმი და წყნარია, მიმიკა კი ღარიბი. ცოტას გამოიყენებს შესტიკულაციას, იმიტომ, რომ მას უძნელდება მოძრაობა.

ცერებრული დამბლის ჰიპერკინეტიკური ფორმის დროს კი ბავშვი მუდმივ მოძრაობაში იმყოფება, ბევრს ამოძრავებს ხელებს, ხშირად გამოსცემს ხმებს. ამ შემთხვევაში ძნელია გავიგოთ რა სურს მას. ის ჩვენთან ურთიერთობს უჩვეულოდ,

ისე არა, როგორც სხვა ბავშვები. ბავშვის განვითარებისათვის აუცილებლად საჭიროა ვისწავლოთ მათი “სიგნალების” გაგება. ყურადღებით ვადევნოთ თვალი ბავშვის მოქმედებებს, რათა გავიგოთ როდის და რა სურს ამ შემთხვევაში.

კიდევ ერთი კითხვა, რომელიც აღელვებს მშობლებს: თუ იქნება ბავშვი გონიერი? სამწუხაროდ, დაახლოებით ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების ნახევარს დაზიანებული აქვთ ინტელექტუალის ვებგვერდი: www.imediplusi.ge



ტულური განვითარება და მათი უნარი სწავლი-სადმი დაქვეითებულია. ისიც უნდა ვიცოდეთ, რომ კოგნიტიური(ინტელექტუალური და გონებ-რივი)განვითარებაში დარღვევების წარმოშობის ზუსტი პროგნოზი უკიდურესად რთულია, ხოლო ადრეულ ასაკში შეუძლებელი. ძალიან მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ყველა ბავშვი ვითარდება და აქტიურად ურთიერთმოქმედებს გარესამყაროსთან. მხოლოდ განსხვავება იმაშია, რომ ჩვეულებრივი ბავშვი ამას აკეთებს ბუნებრივად და ისე, რომ ხან-დახან მშობლებიც კი ვერ ამჩნევენ სად და როგორ მოასწრო და ისწავლა ესა თუ ის ჩვევა და უნარი. ცე-რებრული დამბლის მქონე ბავშვს კი წარმატებული განვითარებისათვის თქვენი დახმარება სჭირდება. მაგალითად, ბავშვს არ შეუძლია დამოუკიდებლად იჯდეს იატაკზე, ვერ ახერხებს ბურთის დაჭერას და

მის გადაგდებას (გაგორებას), უბრალოდ იმიტომ, რომ მას ხელს უშლის მოძრაობითი დარღვევები. თუ თქვენ, ორი ადამიანი ითამაშებს მასთან, ბებია ზურ-გიდან დაიჭერს მას და დაეხმარება ბურთის დაჭე-რაში და გადაგდებაში, ხოლო დედა იქნება მეორე მოთამაშე, ბავშვი მიეჩვევა რიგრიგობით “თამაშს”, გაიგებს, რომ ბურთი მრგვალია და შეუძლია იატაკ-ზე გორვა. ასეთი უბრალო თამაშები მას მიეხმარება სამყაროს აღქმაში. ხოლო თუ ის იქნება ერთ ადგილ-ზე მჯდარი და ამ დროს გაატარებს ლოგინზე ან დი-ვანზე, ითამაშებს მხოლოს “ჩხარუნებით”, ერთად-ერთი სათამაშოთი, რომლის აღებაც მას შეეძლება, რა თქმა უნდა მისი განვითარებისათვის არავითარ სარგებელს არ მოიტანს.

გაბრძანება შემდეგ ნომერში

რა უნდა ვიცოდეთ მკილეფსიის შესახებ?

თინათინ კორძაია

ქრონიკული ნევროლოგიური მდგომარეობები-დან ეპილეფსია ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელე-ბული დაავადებაა. საქართველოში ეპილეფსიის გავრცელების მაჩვენებელია 5-6 დაავადებული ყოველ 1000 მო-სახლეზე (დაახლოებით 40 000). ავადობა ყველაზე ხშირია ად-რეული ბავშვობისა (3 წლამდე) და სასკოლო ასაკის (7-16 წწ) ბავშვებში. ამასთან, დაავადები-სთვის დამახასიათებელი სხ-ვადასხვა ტიპის გულყრებიდან ადეკვატური ანტიეპილეფსიური მკურნალობა ყველაზე ეფექტუ-რია სასკოლო ასაკში დაწყებული ეპილეფსიური გულყრების შემთხვევაში.



დაავადების სწორი დიაგნოსტიკა, ადეკვა-ტური ანტიეპილეფსიური პრეპარატის შერჩევა და მკურნალობის მონიტორინგი ეპილეფტოლოგისა და pjd-ს პროფესიონალების პრეროგატივაა; რაც შეეხება დაავადების დროულ დიაგნოს-ტიკას, მკურნალობის რეჟიმის დაცვასა და დაავადებისათ-ვის შესაფერისი ფსიქო-სო-ციალური გარემო პირობების შექმნას, აღნიშნული საკითხე-ბის გადაჭრაში მნიშვნელოვანი როლი ენიჭებათ ბავშვის ოჯახის წევრებს, სკოლის მასწავლებ-ლებსა და ფსიქოლოგებს.

მასწავლებელი ის პიროვნებაა, ვისაც მშობლის შემდეგ ყველაზე ხშირი ურთიერთობა აქვს ბავშ-ვთან. მასწავლებელი განუზომელ გავლენას ახდენს ბავშვის, როგორც პიროვნების ჩამოყალიბებაზე; მის ხელთაა ბავშვის ნიჭისა თუ უნარების გამოვლე-ნა და განვითარება.

ეპილეფსიის არმქონე, თუ ეპილეფსიით დაა-ვადებული ყველა ბავშვი უნიკალურია და დიდი მნიშვნელობა აქვს მათი ინდივიდუალობის პატი-ვისცემას. მასწავლებელი ზრუნავს ყოველი ბავშვის შესაძლებლობების მაქსიმალური განვითარებისა და რეალიზაციისათვის; ამ მხრივ, ეპილეფსიით დაა-ვადებული ბავშვი გამონაკლისს არ უნდა წარმოად-გენდეს.

ეპილეფსიის მქონე ბავშვის სწავლებისა და გან-

ასეთი ბავშვების 90-95%-ი შემდგომში ფსიქო-სოციალურად სრულფასვან პიროვნებად ყალიბ-დება და მათი 80-85% სრული გამოჯანმრთელების კანდიდატია თუ:

- დაავადების სწორი დიაგნოზი დროულად დგი-ნდება;
- ბავშვი ღებულობს ადეკვატურ ანტიეპილეფ-სიურ პრეპარატს;
- მკურნალობის პროცესი ხორციელდება პრო-ფესიონალთა მეთვალყურეობით;
- დაცულია წამლის მიღების ჯერადობის რეჟი-მი;
- დაავადებული იმყოფება ადეკვატურ ფსიქო-სოციალურ გარემოში (ოჯახი, სკოლა).

ვითარების შესაფერისი პირობების უზრუნველსაყოფად მასწავლებელი უნდა ფლობდეს ინფორმაციას ბავშვის მდგომარეობისა და თვით ეპილეფსიის შესახებ. კერძოდ გათვითცნობიერებული უნდა იყოს თუ:

- რა არის ეპილეფსია?
- როგორია კონკრეტული ბავშვის ეპილეფსიის მიმდინარეობისა და მკურნალობის სპეციფიკა? როგორ გავლენას ახდენს ეპილეფსია ბავშვის აკადემიურ მოსწრებაზე, ემოციურ, სოციალურ თუ ფიზიკურ განვითარებაზე?



სიტყვა „ეპილეფსია“ ნარმოსდგება ბერძნული სიტყვისგან „epilembanein“ და ნიშნავს „მოულოდნელობით შეპყრობილს“. ასეთი სახელწოდება დაავადებამ მიიღო, შეიძინა მისთვის დამახასიათებელი სიმპტომის – ეპილეფსიური გულყრის გამო, რომელიც დაავადებულს შეიძლება განუვითარდეს უეცრად, ნებისმიერ ასაკში, ნებისმიერ დროსა და ნებისმიერ ადგილას. ეპილეფსიას უძველესი ისტორია აქვს და ყოველთვის ხშირად გვხვდება საზოგადოებაში:

- ეპილეფსია იშვიათი დაავადებაა;
- ეპილეფსია გადამდებია;
- ეპილეფსია მხოლოდ ბავშვებს ემართებათ;
- ეპილეფსიის მქონე პირები უნარშეზღუდულები არიან და სწავლა არ შეუძლიათ

• გულყრის დროს ადამიანი შეიძლება ენა გადაყლაპოს და სხვა მრავალი.

ასეთი შეხედულებები სუბიექტურია და სინამდვილეს არ შეესაბამება,

რეალურად, ეპილეფსია თავის ტვინის ქრონიკული დაავადებაა, რომელიც მიმდინარეობს როგორც კრუნჩხვითი, ისე მრავალნაირი არაკრუნჩხვითი გულყრებით. არაკრუნჩხვითი გულყრები შეიძლება გამოვლინდეს ცნობიერების ხანმოკლე (5-10 წამი) დათრგუნვით, უეცარი ხანმოკლე აგზნებით, მზერის ხანმოკლე გაშტერებით. ასეთი შეტევები, ძირითადად, დღის პირველ ნახევარში, ბავშვის სკოლაში ყოფნის დროს ვითარდება. შეტევის დროს ბავშვმა, შეიძლება, მასწავლებლის შეკითხვა უპასუხოდ დატოვოს, ან არა ადეკვატური და გაუგებარი პასუხი გასცეს. ამ სიმპტომებს კი უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ბავშვის ეფექტური მკურნალობისა და და სრული გამოჯანმრთელობისათვის.

ბავშვს ხანმოკლე შეტევები შეიძლება, რამოდენიმე დღის, თვის ან წლის მანძილზეც კი ჰქონდეს, მაგრამ მშობელმა და მასწავლებელმა ყურადღებაც არ მიაქციონ: სამწუხაროდ მშო-



ბელი პროფესიონალს მხოლოდ მას შემდეგ მიმართავს, როდესაც ბავშვს პირველი გენეტალიზებული კრუნჩხვითი გულყრა უვითარდება.

ეპილეფსიური გულყრის ტიპები

გენერალიზებული ტონურ-კლონური კრუნჩხვითი გულყრა — ვითარდება მთელ თავის ტვინში გავრცელებული გენერალური ალგზნების გამო. იგი შეიძლება დაიწყოს გონების უეცარი დაკარგვით და ვარდნით; ზოგჯერ, შეტევას წინ უსწრებს ხანმოკლე „აურა“ (უცნაური ქცევა ან უცნაური მოძრაობა)

გულყრა იწყება გონების უეცარი დაკარგვით, ადამიანი მოკვეთილივით ეცემა ძირს, პირქვე, ან ზურგზე. დაცემისთანვე ეწყება ტონური კრუნჩხვა — მთელი სხეული იჭიმება, ადამიანი თითქოს იზმორება, ზოგჯერ დასაწყისში აღმოხდება შემზარავი ხმა. სახე ჯერ ფერ-მკრთალა, შემდეგ მოლურჯო-ნითელი ფერის, სუნთქვის გაძნელების გამო. კრუნჩხვის ეს პირველი ფაზა დაახლოებით 1 წუთამდე გრძელდება და თანდათანობით გადადის მეორე- კლონურ ფაზაში. ამ დროს ადამიანი იწყებს თავის და კიდურების მოხრა-გაშლის ხასიათის რიტმულ მოძრაობებს, უნესრიგო სუნთქვას ხმაურით, ხროტინებს, პირიდან გადმოდის დუჟი, ხანდახან სისხლიანი (ენის მოკვნიტის გამო). ამ დროს ხშირია უნებლიე შარდ-



ვა, სხეული უხვი ოფლით იფარება, იცვლება სხეულის ტემპერატურა — მატულობს, ან კლებულობს. ბავშვებში ხშირია გულყრის შემდეგ პირღებინება. მთლიანი გულყრა მაქსიმუმ 5 წუთამდე გრძელდება, თუმცა ბავშვებში შეიძლება უფრო ხანგრძლივი იყოს — 10 წუთი. მისი დამთავრების შემდეგ ადამიანი ძილს მიეცემა. გაღვიძების შემდეგ არაფერი არ ახსოვს. გაბრუნებული და დაღლილია. შეიძლება ჰქონდეს თავის ტკივილი.

ბარბელა შებუა ნომერი



პოეზია

რევანო ცაჭალაშვილი

„წყევლაკრულვიანი საკითხავი“

სულს ჩაენნა უაზრო და ჟანგიანი ჰანგები,
 ოთხივ მხრიდან შხამიანი ისრის კონებს ისვრიან
 და ბოგინობს ზოგის გულში ამნაირი გაგება:
 რაც ცუდია ჩვენი არის, რაც კარგია — სხვისია.
 როცა ოდენ პურისთვის, ერთი ლუკმა პურისთვის
 ქართველები წყება-წყება საზღვარგარეთ გადიან —
 განწირული თანამოქმის ან მამულის გულისთვის,
 ვინ გაიხდის, ვინ მიბაძავს წმინდა ცოტნე დადიანს?!
 როცა მკერდში ჩვენი ჯიშის ჭაბუკთა და ასულთა
 მიბნედილი ნარკომანის უსახური გული ძგერს,
 ვინ გამოთლის ქართულ აკვანს ურბნისთან თუ აწყურთან?
 ვინ გაუზრდის საქართველოს ცხრა ძმა ხერხეულიძეს?!
 როს მრავალი ჩინოსანი კაზინოში ერთობა,
 უმწეოს კი ვერვინ აძლევს ვერც შვებას და ვერც იმედს,
 ჩვენი ერის მესაჭურჭლეს ვინ შეუთვლის შენდობას,
 ვინ ახსენებს ღირსეულად სულკურთხეულ ექვთიმეს?!
 როცა ქრისტეს მოლაშქრენი უცხო სექტებს ავსებენ,
 წინაპართა რჯულს ღალატობს ბევრი თანამედროვე,
 წამებულთა სადიდებლად ენას ვინ დაასველებს,
 ხსოვნის ჭიქას ვინ წაუქცევს თრიალეთელ თევდორეს?!
 გადარჩენის იმედები სულში მაინც არ ცხრება,
 მუდამ გლოვა და ვაება განა საკადრისია?
 ასი ათას ტფილელ წმინდანს ასი მაინც გაჰყვება
 და ის გაისიგრძეგანებს საქართველოს მისიას.

ერთი ლაქსისთვის

ჩემი ხმაურით ჩემი ცხოვრება
 მხარუქცევულად მიედინება;
 ისე ნელი და ისე მდორეა,
 მგონია, ყურზე მიმეძინება.
 ლექსი ისეთი დავწერო მინდა,
 თვალისწამში რომ ამინდს აურევს,
 სულ ერთ ნაპერწკალს მოველი ციდან,
 ხმასა და სუნთქვას ამიალმურებს.
 ერთი ლექსისთვის სიცოცხლეს მივცემ,
 ოღონდ ეს ლექსი გასწვდეს თაობებს.
 დაღლილი დრო და დაღლილი სივრცე
 მთვრალი ბრმებივით მიქანაობენ.
 ერთი ლექსისთვის პლანეტას დავთმობ,
 ოღონდ ეს ლექსი ავარდეს ცამდე...
 ქვეყნად ამდენი ტკივილის პატრონს
 თუ არა ღმერთი, რა უნდა გწამდეს?

ლოცვა

ბევრჯერ შევცოდე და შევცდი,
 სოფლის მრუდ ბილიკებს ვერ ვთმობ;
 ჩემგან აღვლენილი ლექსი
 ლოცვად მიმითვალე, ღმერთო!
 ალბათ, ჯოჯოხეთი მიცდის —
 ამას აღარ უნდა მალვა.
 ვინძლო არ მომაკლო მიწყევ
 შენი სასწაული ძალა.
 როცა ერისა და ქვეყნის
 დარდი იარებად ფეთქავს,
 რა დროს პირადია-მეთქი,
 ხშირად შევეუძახებ ჩემ თავს.
 ბორგავს ძალადობა ირგვლივ,
 გული მეკუმშება ერთობ,
 ჩემი ტკივილით და ფიქრით
 სანთლად დაგენტები, ღმერთო!

ალერგია

არიქა, ჩემს შვილს ალერგია აქვს! —
 და ვიძინებ ნამლებს,
 შემფოთებულნი დავეძებთ ექიმს
 უკანასკნელი გროშის გაღებით.
 რამდენი უნდა მივცეთ ექიმებს
 ან რა წამალი უნდა ვიყიდოთ,
 როცა ჩვენს შვილებს წიგნისადმი აქვთ ალერგია?!

ცა

ცა — უსაზომო საწყაული ღვთიური მადლის,
 სათავე ქვეყნად ყოველნაირ კეთილი საქმის,
 ცა — დამტვეველი უთვალავი დიადი ღვანლის, —
 მის სივრცეებში ჩემი სულის ხომალდიც დაქრის.
 ცა უცნაური და საამო თრთოლვით მიზიდავს, —
 დანო და ძმანო, თვალი ცისკენ უნდა გვეჭიროს!
 იცით, რა გითხრათ, ვისაც არ სურს გასვლა მიწიდან,
 ის ნურც გასულა, ნურც გასულა სამისდღემჩიოდ!

საჭირო ვებგვერდი

მუშაობას შეუდგა 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 სხვა მასალებს მკურნალობის, რეაბილიტაციის, განათლების, საინვალიდო სპორტის, სოციალური ინტეგრაციის, ხელოვნების, კულტურის და სხვა მრავალ საინტერესო თემატიკაზე.



ვებგვერდის მისამართია WWW.imediplusi.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.

რეაბილიტაციის დამხმარე საშუალებები

სარეაბილიტაციო-თერაპევტული ტრენაჟორი მოტო-მედი: გააჩნია ელექტრო ძრავა პროგრამული მართვით



http://www.disability.ru/story/show_full.php?id=105

რეკომენდებულია შემდეგი დაავადებების დროს:

გაფანტული სკლეროზი, ზურგის ტვინის დამბლა, ბავშვთა ცერებრული დამბლა, ტრავმები და ყველა ნევროლოგიური დაავადებები, რომლის დროსაც სიარულის პროცესში შეინიშნება ზედა და ქვედა კიდურების მოძრაობის შეზღუდულობა.

ტრენაჟორის დახმარებით შესაძლებელია — უმოძრაო კიდურების დამუშავება, სპასტიკის შემცირება, სისხლის მიმოქცევის ნორმალიზება, სიარულის გაუმჯობესება, ფსიქო-მოტორული მდგომარეობის გაუმჯობესება, სხვის მიერ დახმარების მოთხოვნის შემცირება, დამოუკიდებლობის შენარჩუნება.

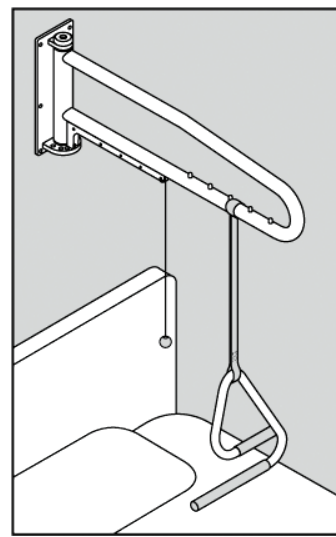
გარდა ამისა, შესაძლებელია ნეგატიური შედეგების შემცირება, რომელიც გამოწვეულია უმოძრაობით ან ნაკლებ მოძრაობით, როგორცაა, სახსრების უმოძრაობა, სისხლის მიმოქცევის დაქვეითება, კუნთური შეზოჭილობა, საჭმლის მონელების პრობლემები, ფეხების შეშუპება, გულის მოქმედების შესუსტება, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევები და ა.შ.

მოტომედი მრავალ ფუნქციური ტრენაჟორია. მისი დახმარებით შესაძლებელია:

1. პასიური წრთვნი: მოტორი თვითონ ანხორციელებს ზედა და ქვედა კიდურების მოძრაობას, რომლის დროსაც კუნთები დუნდება და ნორმამდე დადის კუნთების ტონუსი.
2. აქტიური ვარჯიში: ჩამონტაჟებული მექანიზმი საშუალებას აძლევს უძლურ პაციენტებსაც კი დამოუკიდებლად ატრიალონ პედლები (ამ დროს მოტორი ებმება მოძრაობაში), ეს კი იძლევა ძალიან დაბალი ფიზიკური შესაძლებლობის პაციენტების აქტიური წვრთნის დაწყების საშუალებას.
3. აქტიური წვრთნი: პაციენტი პედლებს ატრიალებს საკუთარი ფიზიკური შესაძლებლობების ხარჯზე, ამასთან ერთად საშუალება ეძლევა დაძლიოს გარკვეული წინააღმდეგობა, რომელიც მწყობრად რეგულირდება.

ტრენაჟორი ავტომატურად შეიცნობს სპასტიკის ელვისებურ გამოვლინებას, მოტორი რბილად ჩერდება, პედლებს ხსნის დატვირთვას, გამოიცნობს უმცირეს კრუნჩხვით მოძრაობასაც კი. იმის შემდეგ, როდესაც გამოიცნობს სპასტიკას, სპეციალური ფუნქცია ავტომატურად ეძებს მოძრაობის ისეთ მიმართულებას (რეჟიმს), რომელიც სპასტიკას მოადუნებს. ამრიგად, როგორც ფიზიოთერაპიაში, მოხრის დროს წარმოშობილი კრუნჩხვა იხსნება გაჭიმვით, ხოლო გაჭიმვით წარმოშობილი კრუნჩხვა – (მოდუნებით) მოხრით. ეს თერაპევტული ფუნქცია ტრენაჟორს წარმოგვიდგენს, როგორც უნიკალურ და საიმედო დამხმარეს. ტრენაჟორის მონყოლობა და შესაძლებლობები: ვარჯიშის დროს პაციენტს შეუძლია იჯდეს როგორც სკამზე, ასევე საინვალიდო ეტლზე. ყველა რეჟიმი და პროგრამა იმართება პულტის საშუალებით. წრთვნის მსვლელობის დროს შესაძლებელია დააკვირდეთ მონიტორს, გაანალოზოთ მაჩვენებლები, შეაფასოთ ვარჯიშის შედეგები.

ერთმხრივი დამხმარე კრონშტეინი



კრონშტეინი მაგრდება ლოგინზე პაციენტის მოძრაობაში დახმარებისათვის. არის აგრეთვე კედელზე დასამაგრებელი კრონშტეინი.

დამხმარე კრონშტეინი

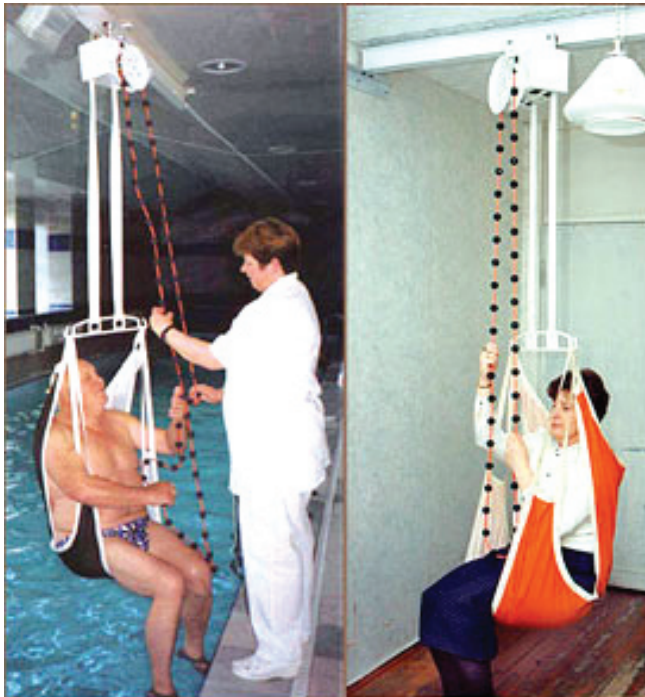


კრონშტეინი განკუთვნილია იმ ლოგინის გვერდზე განთავსებისათვის, რომელზედაც შეუძლებელია მისი დამაგრება.

კრონშტეინის ჩარჩო

მონტაჟდება სანოლზე და მისი დანიშნულებაა მოტეხილობების დროს ზედა და ქვედა კიდურების გაჭიმვა და პაციენტის მოძრაობაში დახმარება.





ჩამოსაკიდი ახმა “მე თხი-თონი”

მისი დანიშნულებაა დამოუკიდებლად ან სხვა ადამიანების დახმარებით საინვალიდო ეტლში, აბაზანაში, ლოგინში და ა.შ. გადაადგილება. ამწე ამსუბუქებს ნახსენები მოქმედებების შესრულებას და ხელს უწყობს პაციენტის ადვილად გადაადგილებას. ამწეს გააჩნია შემობრუნების კონსტრუქცია და მოძრაობს შველერის მიმართულებით, რომელიც მიმაგრებულია კედელზე ან შენობის ქერზე. ამწეზე დამაგრებულია ჩამოსაკიდი ჰამაკი, რომელშიც თავსდება პაციენტი.

ნაწოლები საინვალიდო მატრაცი

მისი დანიშნულებაა საშუალო და მაღალი ხარისხის ნაწოლების პროფილაქტიკა და მკურნალობა საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის მოტეხილობისა და ცენტრალური ნერვული სისტემის დაავადებების დროს.



პროზა

ღვთისო ჩაბრავა



ღვთისო ჩაბრავა, სულ რაღაც, 18 წლისაა. მიუხედავად ჯანმრთელობის პრობლემებისა, უფალმა სამწერლო ნიჭით დააჯილდოვა. სკოლის პერიოდში აქტიურად თანამშრომლობდა საბავშვო გაზეთ “ციცინათელაში”.

სასწავლო საგნებიდან განსაკუთრებით ასტრონომია იზიდავდა. 2008-2009 წლებში, თბილისის მოსწავლეთა საზოგადოების სასახლის მიერ ჩატარებულ კონკურსებში, ასტრონომიის სფეროში მიღწეული წარმატებისათვის ხჯერ დააჯილდოვეს საპატიო სიგელით. ამ საგნის სიყვარულიდან გამომდინარე შექმნა ფანტასტიკური მოთხრობა “კატასტროფის ზღვარზე”, რომელიც ავსებულია უფლისა და ადამიანის სიყვარულით.

გთავაზობთ აღნიშნულ მოთხრობას და მომავალი წარმატებების სურვილით გზას ვულოცავთ ურთულეს სამწერლო ასპარეზზე.

კატასტროფის ზღვარზე

თავდაპირველად პლანეტა დედამიწაზე მხოლოდ ჩვეულებრივი ადამიანები ცხოვრობდნენ. არსებობდა ჰომოსაპიენსთა არასწორი გზით მიმავალი და დასალუპავად განწირული ცივილიზაცია. დედამიწაზე გამალებული შეიარაღება დაიწყო. სიხარბით დაბრმავებული დიდ სახელმწიფოთა მესვეურნი უფრო სერიოზულ გლობალურ საფრთხეს ვერ გრძობდნენ. ზესახელმწიფოები ერთმანეთის დასუსტებას ლამობდნენ. პლანეტა დედამიწაზე ეკონომიკური და პოლიტიკური კრიზისი მძვინვარებდა. ჰომოსაპიენსთა სიხარბის შედეგად 21ე საუკუნეში ბირთვული ომი დაიწყო. მის დასრულების შემდეგ გაჩანაგებულ და მზის სხივებს მოკლებულ პლანეტას დემონები დაეპატრონენ. დაჩოქებული და გაპარტახებული მსოფლიოს ერთპიროვნული მბრძანებელი ანტიქრისტე გახდა. მან ადამიანებს კრიზისიდან გამოყვანა და მსოფლიოს აღდგენა აღუთქვა, მაგრამ ანტიქრისტეს ბეჭდის ფასად ადამიანები მძორის მჭამელ ვამპირისეულ დემონებად და ზომბებად გადაიქცნენ. მსხნელი უფლის მომლოდონე მოუსყიდველი ადამიანების მცირე ნაწილი — მებრძოლი ინდიგოები კი დემონებთან ბრძოლას განაგრძობდნენ. შექმნილი იყო მსოფლიო წინააღმდეგობის კავშირი. მეგიდოსთან, არმაგედონის დიდ ბრძოლაში ბნელეთისა და სინათლის ძალები შეერკინენ ერთმანეთს და მესიამ ანტიქრისტე დაამარცხა. დასრულდა არიმა ნის ანუ სატანის ბატონობის ხანა, ე. წ. დიდი კოსმიური ციკლი. იმ დროისათვის დედამიწაზე უკვე არსებობდა ზეუნარების მქონე მებრძოლი ინდიგო ადამიანების მოცისფრომოიისფრო რასა. ეს ის ხალხი იყო, ვინც ღვთის მადლით გადაურჩა ბირთვულ ომსაც და ანტიქრისტეს ბატონობის ხანასაც. ახლა მათი მეშვეობით გრძელდებოდა დედამიწის ცივილიზაცია. შემდეგ სამყაროში მოხდა დიდი კვანტური კატასტროფა. ირმის ნახტომის გალაქტიკამ გაიარა მეტაკვანტური და ნულო-

ვანი ენერჯისგან შემდგარ უზარმაზარ ღრუბელში და პლანეტა დედამიწა დასხივდა კვანტური და ნულოვანი ენერჯით. ფარულად მუტირებულიდნის მქონე ინდიგო ადამიანები ენერჯის ნაწილაკებით დედამიწის დაბომბვის ჟამს ნეოსაპიენსებად გარდაიქმნენ. პლანეტაზე ჩამოსული ღვთის ანგელოზები მათ ახალი ცივილიზაციის აშენებაში დაეხმარნენ. ნეოსაპიენსებმა შექმნეს თანასწორობასა და თავისუფლებაზე, სამართლიანობასა და ურთიერთპატივისცემაზე დაფუძნებული ახალი განსხვავებული ცივილიზაცია. მათ ააშენეს ახალი მეგაქალაქები, შექმნეს სამყაროში გადაადგილების სწრაფი და უვნებელი მექანიზმები — ტექნიკური ვარსკვლავური კრეისერები და ქვესივრცული ტელეპორტები, განავითარეს მეცნიერების სხვადასხვა დარგი. ნეოსაპიენსთა ხანაში დედამიწას ტაურუჰელიონი ეწოდა. დედამიწა — ტაურუჰელიონი ძალას იკრებდა. უფლის წყალობით პლანეტაზე ათასი წლით მშვიდობამ, სიკეთემ და ჰარმონიამ დაისადგურა, მაგრამ შორს, სადღაც დროსა და სივრცეში, მძლავრი ბოროტება — ინფერო სხვადასხვა განზომილებებს იპყრობდა და სპობდა. 31-ე საუკუნეში დედამიწაურუს ჯერიც დადგა.

ჯოჯოხეთის ერთერთ განზომილებაში, ე. წ. ინფეროსცილაში, შუაგულ ცეცხლოვან უდაბნოში, მოზრდილი იასამნისფერი პორტალი გაჩნდა, საიდანაც თერმო იისფრად მანათობელი არსება ჰიპერსინქარით გამოიჭრა და წამიერად შეჩერდა. როცა ნათებას თანდათან მოუკლო და ნათლად გამოიკვეთა ქალიშვილის სილუეტი, ცხადი გახდა, ეს ნეოსაპიენსი ნინრაი გახლდათ პლანეტა ტაურუდან. იმ დროში ნინრაი ერქვა სპეცდანიშნულების მეომარს, რომელიც ერთდროულად ნინძაცა და სამურაიც იყო. ნეოსაპიენსთა ხანაში პლანეტა ტაურუ ერთ დიდ ზესახელმწიფოდ იყო ქცეული. მთელი მოსახლეობა იესო ქრისტეს აღიარებდა. თუმცა

საფრთხე მაინც არსებობდა. გალაქტიკის კვანტური კატასტროფიდან, არმაგედონის შემდეგაც უცხო პლანეტელი დემონები პლანეტა ტაურუს უტევდნენ და დროდადრო ბრძოლები იმართებოდა. 31ე საუკუნეში ხელახლა დაიწყო დიდი ომი, რომელშიც ნახევარი გალაქტიკა იყო ჩართული. იმ დროისათვის გაირკვა, რომ სადღაც არსებობდა მძლავრი ფლუიდური მუხტი, რომელიც შეიძლებოდა გამოყენებულიყო როგორც სამყაროს წინააღმდეგ, ისე ბნელეთის ძალების ერთერთი მთავარი არიმანიტის — კრონოსის მოსასპობად. მთავარი არიმანიტი კრონოსი ეძებდა ფლუიდურ მუხტს. საბოლოოდ მან დაადგინა, რომ ეს იარაღი ნეოსაპიენსი არსება იყო. სწორედ ამ ნეოსაპიენსს დააკისრა ტაურუს საბჭომ კრონოსის შესაჩერებლად სცილაში წასულიყო. მას ჰიტომი რეიკივება ერქვა. ღვთიური გარეგნობის ქალიშვილი ერთობ განსაკუთრებული უნარების მქონე ნეოსაპიენსი გახლდათ: მხრებამდე იისფერი სწორი თმა უზინავდა, თვალები მანათობელი ლაჟვარდისფერი ჰქონდა, თუმცა გაბრაზებისას და მედიტაციისას გამყინავი ვერცხლისფერი უხდებოდა. ულტრაიისფერი კომბინიზონი ტანზე ჰქონდა მომდგარი. ძვლოვანი გამონაზარდებიც კარგად ეტყობოდა ორივე მაჯაზე. მაგრამ ეს არ გახლდათ მთავარი მის პიროვნებაში. იგი სამართლიანობის, პატიოსნებისა და სიკეთის განსახიერება იყო, ხმები დადიოდა, რომ უფლის რჩეულს ქერუბიმები და სერაფიმები ხილულად იცავდნენ ბოროტ ძალებთან ბრძოლისას.

ინფერნოსცილაში ცაც და მიწაც მოწითალონარინჯისფრად კაშკაშებდა. ირგვლივ ყველაფერს ცეცხლი ეკიდა. ალი პირდაპირი მნიშვნელობით ცამდე აღიოდა. სადღაც შორიახლოს ქალაქის ნანგრევები მოჩანდა. იქაურობა დემონებით იყო სავსე. უცნაური ხმები ისმოდა. უზარმაზარ მონსტრებს უამრავი სული დაეჭყვევებინათ.

ჰიტომის ცეცხლოვან უდაბნოში ზემძლავრი მეტაფლუიდური დამცავი ველის შემწეობით შეეძლო ყოფნა. მან გარშემო მიმოიხედა და სენსიესგან ნაჩუქარი სახელგანთქმული მახვილი რეიკი მარჯვენა ხელში მოიმარჯვა. იგი მიხვდა, რომ დემონებისთვის სირთულეს არ წარმოადგენდა მანათობელი შარავანდისა და შვიდგანზომილებიანი გამოსხივების მქონე არსების დანახვა. მართლაც მისკენ უცბად უამრავი დემონი დაიძრა: უზარმაზარი წითელთვალებიანი და რქებიანი დევები, წვრილწვრილი ფრთოსანი ეშმები და ვამპირისეული არიმანიტები. იტომი არ დაიბნა. ღეიკი მომართა, კიბერბრჭყალები მოზიდა და კვანტური ენერჯის კონცენტრაცია დაიწყო.

— მე ვარ ტაურუს საბჭოსგან წარმოგზავნილი ნინრაი, უფლის რაინდი ჰიტომი რეიკი ვეგა. ეოსაპიენსი არ შედრკება არიმანის წინაშე! — შესძახა მან და მარცხენა ხელი მაღლა ასწია. მის გაშლილ ხელისგულში კვანტური ენერჯის კონცენტრირების შედეგად მეტაკვანტური პულსირებადი ბრწყინვალე სფერო გამოჩნდა, ზემოთ აიჭრა და პირდაპირ ჰიტომის თავზე გაჩერდა. შემდეგ ნათება იმატა და სფერო გასკდა. მას თან ახლდა ელექტრონული

მიკროიმპულსები. მრავლობითი დარტყმითი ტალღებისა და გამოსხივების ძალა ისეთი დიდი იყო, რომ 500 მეტრ რადიუსში მყოფი დემონები დაიშალნენ და გაქრნენ. მიუხედავად ამისა მისკენ კრონოსისგან გამოგზავნილი ვამპირთა და დემონთა ლეგიონები მოდიოდნენ. იტომის კრონოსი უნდა მოეძებნა და გაენადგურებინა, ამოტომ სხვებთან შებრძოლება გადაიფიქრა და უხილავ რეჟიმში გადავიდა. სადღაცა ახლოს მან კრონოსი შეიგრძნო.

— ის უნდა მოისპოს, თორემ ჩემი სამყარო დაიუპება! — გაიფიქრა თავისთვის.

მოულოდნელად ქალიშვილმა შემზარავი ხმა გაიგონა და ცხვირწინ უზარმაზარი ტიტანი აეტუზა. მას გარშემო შავი ფლუიდური ველი და ცეცხლოვანი ნეგატიური აურა შემოხვეოდა. უბოროტესი თვალები წითლად უელავდა და მათ შუა კი რაღაც მუქი შავი ბჟუტავდა. მორიელის უზარმაზარი კუდი და ზურგიდან გამოშავალი ექვსი საცეცი კიდეე უფრო საზარელს ხდიდა მის გარეგნობას. ჰიტომი წამიერად გაითიშა ამ სანახაობით. ამით ისარგებლა კრონოსმა და ისე მოისროლა ნინრაი, რომ დაცემის ადგილას პატარა კრატერი გაჩნდა. მუხლებზე დამდგარმა გაოგნებულმა ქალიშვილმა ის იყო წამოდგომა დააპირა, რომ კრონოსმა შავი ფლუიდისგან შემდგარი საცეცების შემოხვევა მოუნდომა.

— დამიჯერე, თავხედო ნეოსაპიენსო, ისევ დაგაჩოქებ! დასაღუპავად მოემზადე! — შემზარავი ხმით დაიღრიალა კრონოსმა. ჰიტომის ირგვლივ შემოკრებილი შედოუსები და სხვა ეშმები მზად იყვნენ, ქალიშვილი დაეფლითათ. დემონები შეტევაზე გადავიდნენ. ჰიტომიმ მარცხენა ხელში და მახვილში კვანტური ენერჯის კონცენტრირება მოახდინა. მარცხენა ხელს ისე იყენებდა, როგორც დამანგრეველ იარაღს. მაგრამ იგი გრძნობდა, რომ აქ რაღაც რიგზე არ იყო. მას ჩველებრივზე მეტი დაზიანება დაეტყო. განსაკუთრებით კი შედოუსებთან ბრძოლა გაუჭირდა. შედოუსები შესაძლებლობებით ნეოსაპიენსის მსგავსი არსებები იყვნენ, ოღონდ — ენერგოვამპირები. ნინრაიმ უცნაური გამოფიტვა იგრძნო. დემონების მიერ მის წინააღმდეგ გამოყენებულმა ენერგეტიკული სფეროების დარტყმითმა ტალღებმა ელექტრონული გადატვირთვა კინალამ გამოიწვიეს ქალიშვილის სხეულში. შედოუსები და ინფერნაგები ჩვეულებრივზე ძლიერები ჩანდნენ. თან ახალი არაქნიდებიც მოსულიყვნენ. ჰიტომის არ ესმოდა, რა ხდებოდა. დემონები შეუჩერებლივ უტევდნენ ძალური იმპულსებით.

— უსუსურო ნეოსაპიენსო, ამას პატარა მოულოდნელობა ჰქვია! ისე გამოვიდა, რომ ეს შედოუსები და ზოგიერთი სხვებიც ოდნავ გავაძლიერე. მალე უეჭველი აღსასრული დაგიდგება, თავხედო ნინრაი! — კრონოსმა სულის გამყინავად გაიცინა, მარცხენა ხელში ცეცხლისსფეროწარმოშვადახელილონივრად მომუჭა. ჰიტომიმ თავისი მახვილით რამდენიმე სხვის ბლოკირება სცადა, მაგრამ ერთმა შედოუსმა იგი უკუაგდო და ისევ რკალში მოაქციეს. ნინრაი უკან არ იხევდა. მან ჩიდორიც გამოიყენა, კვანტური სხივიც, მახვილითაც უტევდა, მაგრამ მიხვდა, ეს ყოველივე საკმარისი არ იყო. იგრძნო, სიკვდილსიცოცხლის

ზღვარზე როგორ გადიოდა მისი შვიდგანზომილებიანი არსება. წამიერად ნეოსაპიენსისთვის უჩვეულო უსუსურობის გრძნობა დაეუფლა, ეჭვმა გაჰკრა და შედრკა: “ვაითუ დავმარცხდები?” მაგრამ იმწამსვე უკუაგდო საშინელი ფიქრი: “მე ხომ მარტო არა ვარ. მე ხომ უფალი მიცავს! ღმერთო, ოღონდ კრონოსი დამამარცხებინე და მერე თუნდაც მოკვდე! — აღმოხდა განწირულს.

მოულოდნელად ჰიტომის სხეულმა ნათებას უმატა და მასზე ფერიის ფრთები აკიაფდა. ქალიშვილი კაშკაშა თეთრი სინათლის სფეროში მოექცა. ჩანდა, რომ ძალის ბირთვი გაიხსნა. იგი ტელეპათიურად გრძნობდა ცხრა უხილავი ნათელი შუქი როგორ მშვიდად შემოდოდა მის საფშვინველში, სულსა და მთელ შვიდგანზომილებიან სხეულში. ამ უხილავი არსებებისგან ნაჩუქარი ენერგიით დამშვიდდა და გაძლიერდა. ეს მფარველები უფლის მთავარანგელოზები იყვნენ: მიქაელი, გაბრიელი, რაფაელი, ურიელი, ეფუდიელი, ვარახიელი, სერაფიელი, იერომიელი და ტახნილი.

დემონებმა რალაც იგრძნეს, დაფრთხნენ და შეტევა შეწყვიტეს. სინათლის სფეროდან გამოტყორცნილმა დატყმითმა ტალღამ კი კინალამ დაშალა კრონოსი. ჰიტომი ღვთიურ ხმებს კარგა ხანს გატრუნული უსმენდა, მერე კი ტრანსიდან გამოვიდა და სინათლის სფეროც გაქრა. ნინრაის სხეული გამოჩნდა, რომელიც ჩვეულებრივზე უფრო თვალისმომჭრელი იყო. თან ანგელოზის ფრთებიც გამოხსმოდა. უფლისგან გაძლიერებულმა ჰიტომიმ ერთიმეორის მიყოლებით რამდენიმე წუთში კრონოსის გარდა ყველა თავდამსხმელი მოსპო. კრონოსმა მთელი ძალით ესროლა ცეცხლოვანი სხივი, მაგრამ ქალიშვილმა ფლუიდური ფარით აისხლიტა და კვანტური სხივებით შეუტია. ბრძოლა დიდხანს გაგრძელდა. კრონოსისა და ნინრაის მახვილები ერთმანეთს ეჯახებოდნენ და მძლავრ დარტყმით ტალღებს წარმოშობდნენ. ბოლოს არიმანიტი ნეოსაპიენსის ზომამდე შემცირდა და ისარივით გაექანა მისკენ. ჰიტომიმ მახვილი რეიკი დაახვედრა, მაგრამ დარტყმა მაინც ჯერ კიდევ ძლიერი იყო. ეს ცდა რომ არ გამოვიდა, კრონოსმა ელექტრომაგნიტური სხივით გამეტებით დაუნყო შეტევა. თან ისტერიული ხარხარი აუტყდა. ხრინწიანი ხმით დამცინავად დასძახოდა ყოველ დარტყმაზე:

— უსუსურო ადამიანო, შემოქმედის უნაკლო ქმნილებავ, შენ გამოგზავნეს ჩემს დასამარცხებლად?! დაგაჩოქებ, გაგანადგურებ და შენს სამყაროსაც ზედ მიგაყოლებ! ვნახოთ, სიძულვილისა და მრისხანების უფრო დიდი ძალა აქვს, თუ მად თქვენს წირპლიანცრემლიან გრძნობებს?!

ქალიშვილს მანათობელი ლაჟვარდისფერი თვალები სულ უფრო და უფრო ვერცხლისფერში გადასდიოდა. უცებ წკრიალა ხმა მამაცური ხაფით შეეცვალა და არიმანიტს შესძახა:

— არავინაა უფალზე მაღალი! შენ ვერ და ღუპავ ჩემს სამყაროს! მე არ მოგცემ ამის ნებას, მე — ნინრაი ტაურუდან, რადგან ჩემთან არს ღმერთი!

ჰიტომიმ ღრმად ჩაისუნთქა, ბრაზისგან აცახცახებული სხეული რომ უკეთ ემართა და სიმშვიდე

შეენარჩუნებინა. შემდეგ მთელი ძალა მოიკრიბა და მშვიდად თქვა: დროა, გაქრე ბოროტებავ! ჰიპერსინათლის მეტაკვანტური იმპულსი! — მახვილი კრონოსისკენ მიმართა და ტელეკინეზის მეშვეობით ხელებშუა, შუბლის წინ ისე გააჩერა, რომ ჩაკრა აჯნადან გამოტყორცნილი ენერგია ხმაღს გადასცემოდა და ხელებიდან გამოსულ კვანტურ სვეტებს კრონოსი მრავალ ნაწილად გაეკვეთათ. საბოლოოდ კრონოსი დაიშალა. შედეგად მრავლობითი დარტყმითი ტალღები წარმოიშვა. კრონოსის ნარჩენი ენერგია მალლა აიჭრა და აფეთქდა. მალე განზომილების დესტაბილიზაცია დაიწყო. მენამულ ცაზე მონითალონარინჯისფერი ღრუბლები გაიფანტა და ჰიტომის წინ ღვთიური ნათელი სვეტი დაეშვა. ანგელოზთა გალობა ისმოდა და ჯოჯოხეთის განზომილება სამოთხის ბაღს დამსგავსებოდა. ახლა მთავარანგელოზები გმირი ნინრაის წინაშე ხილულად იდგნენ. ცხრა მათგანიდან მთავარანგელოზმა მიქაელმა ამცნო:

— მისია შესრულებულია, ჰიტომი რეიკი ვეგა! ჩვენ მუდამ შენთან ვიყავით. ადამიანთა სამყაროს გამოხსნა ამჯერად არა მესიას, არამედ მხოლოდ ყველაზე მამაც, თავგანწირულ, მორწმუნე და მოსიყვარულე გულს შეეძლო. არიმანიტი მხოლოდ შენს გარეგნულ ფიზიკურ ძალას და ფლუიდურ მუხტს ხედავდა, მაგრამ შენ იგი სულ სხვა რამით დაამარცხე. შენი იარაღი სიყვარული და თავგანწირვა იყო. ის ეჭვი კრონოსმა გაგიჩინა, შიში გაგანადგურებდა და სიმამაცეც გაქრებოდა, მაგრამ შენი სული დაუმარცხებელი აღმოჩნდა. ჩვენ მხოლოდ ფიზიკურ ძალას გმატებდით, როცა ამას გვთხოვდი. შენ სულის სიძლიერე, თავგანწირვა და კაცობრიობის სიყვარულის მაგალითი გვიჩვენე. ეს გამოცდა იყო, მთელი კაცობრიობის გამოცდა. შენ რომ დღეს სულმდაბლობა გამოგეჩინა და დამარცხებულიყავი, შენი სამყაროც შენთან ერთად დაილუპებოდა. ჩვენ იმის დროც არ გვრჩებოდა, სხვა ნეოსაპიენსი ნინრაი მოგვეძებნა, რადგან შენნაირები საუკუნეში ერთხელ იბადებიან. შენ მთელი ტაურუ გადაარჩინე. აი, შეხედე, რამდენი დატყვევებული სულიც იხსენი, — მიუთითა წმინდა მიქაელმა გაამჭვირვალე პანანინა ფრთებიან არსებებზე, რომლებიც გუნდგუნდად ერთმანეთის მიყოლებით ზევით ნარნარით მიიწნეოდნენ და ნათელ სვეტში უჩინარდებოდნენ, — კრონოსის გადარჩენილი ამალიდანაც ვინც მოინანიებს ცოდვებს, ყველას აპატიებს უფალი. “სიკვდილი შთაინთქა ძლიევით!” არჩევანი შენზეა ჰიტომი რეიკი ვეგა, თუ გსურს შენს ნეოსაპიენსთა სამყაროში დარჩი მოკვდავად, სადაც ბოროტება აღარავინ იცის რა არის, თუ გსურს, როგორც ანგელოზმა, ზეცაში განაგრძე უკვდავი ცხოვრება.

— ყველაფრისთვის მაღლობა მომიხსენებია, მაგრამ მე ჩემს სამყაროს ვირჩევ. ტაურუჰელიონი და ჩემი მოძმეები მომენატრა. თანაც მომავალი თაობის ნინრაები უნდა გამოვზარდო. ჩვენ ხომ ჯოჯოხეთის მხოლოდ ერთი განზომილება დავამარცხეთ, შეიძლება დიდი ხნით, მაგრამ არა საბოლოოდ! — ეს თქვა ჰიტომიმ, თაყვანი სცა მთავარანგელოზებს და მანათობელ პორტალში გაუჩინარდა.



უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 პარჯიში სიცოცხლისათვის

გაბრიელა, ღასაწყისი №1 (11)-№8(18)

ი.კუხნიანი

პარჯიში დიკულის მეთოდით

ვალენტინ დიკული არ არის მედიკოსი. მას არ გააჩნია სპეციალური განათლება, მაგრამ მან ბევრი რამ ნაიკითხა, იმდენი გაიგო და თავის ტყავზე გამოცადა, რომ ახალი ცოდნით აღიჭურვა, რომელიც რეაბილიტაციის თეორიის სახელწოდებითაა ცნობილი. არის შემთხვევები, როდესაც დიკულის სისტემა იძლევა გასაოცარ შედეგებს, რომლებიც დაუფერებელ კატეგორიას მიეკუთვნება და ძნელია მისი ახსნა. მიუხედავად ამისა, ეს სისტემა ეყრდნობა მეცნიერულ საფუძვლებს. ის აგებულია ისეთ სერიოზულ მეცნიერებებზე, როგორცაა ფილოსოფია, ქიმია, ფიზიკა და ა.შ.

რაში მდგომარეობს რეაბილიტაციის საიდუმლოება?

მთავარი ისაა, რომ დაზიანებულ კუნთებს, თუ მათ ხელახლა ასწავლი, შეუძლიათ “გაიხსენონ” თუ როგორ უნდა მუშაობა. იმ ადამიანმა, რომელსაც სურს თავის ავადმყოფობის დამარცხება “პირველ რიგში უნდა გაიხსენოს”, სახელდობრ, რომელ მოძრაობებს აკეთებდა, როგორ იხრებოდა და იმარტებოდა მისი ხელები და ფეხები და ა.შ..

როგორ უნდა გაკეთდეს ეს? დაზიანებულ ფეხებსა და ხელებს ხომ ჯერჯერობით არ სურთ რეაგირება? მაგრამ, არსებობს ერთი პატარა ეშმაკობა, რომლითაც ვაიძულებთ მათ მოძრაობას. ამისათვის უნდა გაკეთდეს მექანიკური მოწყობილობა, რომლის საშუალებითაც გაკეთდება ბუნებრივი ტრეკტორიით და ამპლიტუდით მექანიკური მოძრაობები, სადაც მნიშვნელოვანი როლი დაეკისრება აქტიურ კუნთებს.

ეს ეშმაკობა კი დიკულმა ასეთნაირად წარმოგვიდგინა: — დაზიანებულ ფეხს ვათავსებთ ქამრის ყულფში, რომელიც ბაგირის საშუალებით დაკავშირებულია ბლოკთან. ბაგირის ერთ ბოლოს ხელში იჭერს მოვარჯიშე, ხოლო მეორე ბოლო მიმაგრებულია ტვირთზე. ამგვარად, ხელების საშუალებით შეიძლება მოძრაობა ვაიძულოთ ფეხების კუნთებს.

თოკის მოქაჩვით საკუთარი ფეხები ნელნელა აინევა და ფეხები სახსრებში მოიხრება, ხოლო როდესაც დავუშვებთ, ისინი გაიმართებიან (გასწორსებიან).

თავიდან ტვირთი ისე შეირჩევა, რომ ჩამოკიდებული ფეხები ეკიდოს ძალდაუტანებლად. შემდეგ, ტვირთის წონა თანდათანობით იზრდება და შესაბამისად გაიზრდება ძალის გამოყენებაც (ხარჯვა), რომელიც აუცილებელია დაიხარჯოს ვარჯიშის შესრულებისათვის. ასეთივე პრინციპი გამოიყენება იმ ვარჯიშებისათვის, რომლებიც არ საჭიროებენ იარა-

ღების გამოყენებას. მაგალითად, ზურგის კუნთები შეიძლება გავამაგროთ ხელის კუნთების აქტიური მუშაობის ხარჯზე (მაგ. სანოლის თავზე დამაგრებულ შვეულ კედელზე ზეტანის ანევა და სანყის მდგომარეობაში დაბრუნება).

თუ დაკარგულია მგრძობელობა

ჩვენ ვიცით თუ, როგორ შეიძლება ვავარჯიშოთ ის კუნთები, რომლებიც იმპულსებს იღებენ ცენტრალური ნერვული სისტემიდან. მაგრამ რა ვქნათ მაშინ, როდესაც იმპულსები ვერ აღწევენ კუნთებამდე შეუქცევადი ორგანული დაზიანების შემდეგ? ვალენტინ დიკულმა მოძებნა პასუხი ამის შესახებ.

ნერვულ იმპულსებს შეუძლიათ მოძრაობა დაზიანებული ადგილების შემოვლით.

საიდუმლო არაა, რომ ჩვენი სხეულის ნებისმიერ მოძრაობას მართავს ცენტრალური ნერვული სისტემა. კუნთები იმპულსებს იღებენ ძირითადი ნერვული გზებიდან და, როდესაც ეს გზა ზიანდება (იგლიჯება, წყდება), მაშინ კუნთები, რომლებიც იმყოფებიან დაზიანებული ნაწილიდან მოშორებით, კარგავენ კავშირს ნერვულ სისტემასთან და მათი მართვა შეუძლებელი ხდება. ნერვულ იმპულსებს ამ კუნთებამდე უბრალოდ არ შეუძლიათ მისვლა და დაზიანებული ნერვების “შეკეთება” შეუძლებელი ხდება. ზუსტად ამის გამო გამოუტანა ვალენტინ დიკულს ასეთი მკაცრი განაჩენი ოფიციალურმა მედიცინამ — სიცოცხლის ბოლომდე ინვალიდის ეტლით.

მაგრამ, დიკულმა დაამტკიცა, რომ ნერვული იმპულსების გაგზავნა შესაძლებელია დაზიანებული ადგილის შემოვლით, რადგან ნერვული ბოჭკოები არის კუნთების ქსოვილშიც და მათ შეუძლიათ შეისწავლონ და შეასრულონ ის სამუშაო, რომელსაც ასრულებდნენ ძირითადი ნერვული ბოჭკოები. ამასთან ერთად, გამოვლინდა კიდევ ერთი პრობლემა. — როგორ ვასწავლოთ ამ კუნთებს მათთვის არადადასახიათებელი სამუშაოების შესრულება? დიკულმა აქაც მოძებნა პასუხი. — საჭიროა ცენტრალურ ნერვულ სისტემას “ვასწავლოთ” ის მუშაობდეს ისე, თითქოს მას ტრავმა არც კი ჰქონია. ე.ი. ისე ფიქრობდეს, რომ მის კონტროლს ექვემდებარებოდეს ნერვული სისტემის ყველა ნაწილი — ტრავმირებულიც და ჯანმრთელიც. ამისათვის კი საჭიროა უძრავ კუნთებთან განუწყვეტელი და მუდმივი, როგორც იტყვიან — დღე და ღამე მუშაობა ნღების განმავლობაშიც კი. ამისათვის საჭიროა მომზადება, რო-

მელიც ნებისყოფას მოითხოვს, სიმტკიცეს და მერე სხეულის ნერვული დაბოლოებები “გაიგებენ” რა სურთ მათგან, უძრავ კიდურებში გადასცემენ იმპულსებს და ისინი ნელნელა დაიწყებენ “გაცოცხლებას”. მიღებული შედეგი კი ჩატარებული მუშაობის ხარისხის პირდაპირპროპორციული იქნება.

თუ ვილაპარაკებთ მეცნიერული ენით, მაშინ მოძრაობითი ფუნქციის აღდგენა მიმდინარეობს დაზიანებული კერის ზემოთმდებარე კუნთების ჯგუფების კომპენსატორულ — დაცვითი ფუნქციის ხარჯზე. ასევე არანაკლებ მნიშვნელოვან როლს თამაშობს რა დონეზე მოხდა დაზიანება — ნელის, მკერდის თუ კისრის ნაწილში. რაც უფრო მაღლაა დაზიანებული ნაწილი, მით უფრო რთულად მიმდინარეობს აღდგენითი პროცესები. ადამიანის ცენტრალური ნერვული სისტემა ადრე თუ გვიან შეიცვლის პროგრამას ისე, რომ აღადგინოს ტრავმის შემდეგ უმოძრაო კიდურების მართვა. ამასთან, ზურგის ტვინის უჯრედებს გააჩნია “წლების მანძილზე” გამოჯანმრთელების უნარი. ნაწილობრივ ან მთლიანადაც კი აღიდგინოს თავისი ფუნქცია. და მაშინ იმპულსები ისევ შეძლებენ ძირითად ნერვულ ბოჭკოებში მოძრაობას.

კუნთებისა და სახსრების მოძრაობა — სიცოცხლეა

არანორმალური ფიზიკური აქტივობის და ჩვეულებრივ დატვირთვის გარეშე კუნთები და სახსრები თანდათანობით და შეუქცევლად დეგრადირებას განიცდიან. ამ დროს შეიძლება მოხდეს კუნთების განლევა (ატროფია). მაშინაც კი, თუ იმპულსები მოხვდებიან დაზიანებული ნაწილის შემოვლით ან პირდაპირი გზით. შესაძლებელია კუნთების მიერ ეს იმპულსები აღქმული არ იყოს და ამიტომ შესაძლებელია კუნთებმა და სახსრებმა ატროფია დაიწყოს. ამისათვის ვ. დიკულმა შეიმუშავა სამკურნალო მეთოდის მეორე პრინციპი, რომლის მიზანია ტრავმის, სახსრების ან ძვალკუნთოვანი სტრუქტურის დაავადების შემდეგ კუნთების მუშა მდგომარეობაში მოყვანა.

ვ.დიკულის მეთოდის მიხედვით ჩატარებული აღდგენითი პროცესი ხანგრძლივ დროს მოითხოვს. აგრეთვე ის მოითხოვს ადამიანის დიდი სულიერი და ფიზიკური ძალების ხარჯვას. ამ პროცესის ერთადერთი სირთულე იმაში მდგომარეობს, რომ ყველაფერს წყვეტს თვით პაციენტის ნებისყოფა და ხასიათის სიძლიერე. აქ უკვე წამალი და ურთულესი კომპიუტერული ტექნიკა უძლურია. პაციენტები ვარჯიშობენ სპეციალურ ტრენაჟორებზე, როგორც იტყვიან “მეცხრე ოფლამდე” და ამ შრომის შემდეგ აღწევენ შთამბეჭდავ შედეგებს, რომლის წყალობითაც ცხოვრობენ სრულფასოვანი ცხოვრებით. ამის ნათელი მაგალითია თვით ამ მეთოდის ავტორი, ვალენტინ დიკული და მის მიერ ფეხზე დაყენებული ათასობით ყოფილი ინვალიდი ადამიანი.

გვსურს დავამატოთ, რომ ვ. დიკულის სისტემა გამოიყენება არა მარტო რუსეთში, არამედ საზღ-

ვარგარეთაც. შეიძლება ითქვას, რომ ეს მეთოდიკა უნიკალურია და კარდინალურად განსხვავდება სხვა ქვეყნებში არსებული მკურნალობის მეთოდებისაგან.

დიკულის მიერ შექმნილი სხვადასხვა მონყობილობები და ტრენაჟორები ზოგჯერ წარმოადგენს ძალიან რთულს და ძალიან ძნელია დამოუკიდებლად მათი დამზადება. ამიტომ, ამ წერილებში თქვენ გაეცნობით არართულ, მაგრამ, ძალიან ეფექტურ ვარჯიშთა ორ კომპლექსს, რომლებიც მისანვდომია ყველა ადამიანისათვის. ყველაფერი ის, რომელიც საჭიროა მათი შესრულებისათვის — უმარტივესი მონყობილობებია, რომელიც შეიძლება თქვენ თვითონ დაამზადოთ სახლში, ხოლო ნაწილი ვარჯიშებისა სრულდება ყოველგვარი კონსტრუქციის გარეშე. ამასთან ერთად ვ. დიკული თვლის, რომ საჭიროა ისწავლოთ საკუთარი სხეულის შეგრძნება და თავად შეარჩიოთ ვარჯიშთა კომპლექსები საკუთარი ორგანიზმის აგებულების და მისი ფიზიკური შესაძლებლობის გათვალისწინებით.

მენტალური მოზადება პარაზიმისათვის

მენტალური (გონებრივი) მოზადება აუცილებელ პირობას წარმოადგენს. წრთვანამ შედეგი რომ მოგვცეს ყოველი ვარჯიში უნდა დავიწყოთ მენტალური მოთელვით. ამისათვის, უპირველეს ყოვლისა, საჭიროა შეიქმნას განსაზღვრული ფსიქოლოგიური განწყობა. თქვენ ამის გაკეთება უკვე შეგიძლიათ ვიზუალიზაციისა და აფორმაციის დახმარებით. დიკული რეკომენდაციას იძლევა დასაწყისში აზრობრივად წარმოვიდგინოთ და გავაკეთოთ ის, რის გაკეთებასაც ფიზიკურად ვაპირებთ ამ მეცადინეობის დროს. განსაკუთრების ეს გამოიყენება იმ შემთხვევაში, როდესაც საჭიროა ტრავმის, ოპერაციის ან დაავადების გართულების შემდეგ. მოთელვა წარმოადგენს აუცილებელ პირობას იმდენად, რამდენადაც იძლევა წრთვნის წინ ცენტრალური ნერვული სისტემის (თავისა და ზურგის ტვინის) და სხეულის ყოველ კუნთს შორის კავშირის დამყარების საშუალებას, იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც მათ შორის კავშირი ხანგრძლივი დროით იყო დაკარგული და კუნთები ბრძანებას არ ემორჩილება. ეს კავშირები თანდათანობით აღდგება და დაიწყებენ ფუნქციონირებას.

უნდა აღინიშნოს, რომ ამ “აზრობრივი ტანვარჯიშის” მეთოდიკას შეუძლია ავადმყოფს დაეხმაროს არა მარტო ტრავმის, ოპერაციისა და დაავადების გართულების შემდეგ პერიოდში, არამედ ინსულტის განვითარების შემდეგაც. ცენტრალური ნერვული რეგულაციის აღდგენა, რომელიც მართავს ორგანიზმის ყველა კუნთისა და კუნთთა ჯგუფების (მათ შორის დაზიანებული კუნთების) მოძრაობით აქტიურობას, შეიძლება მხოლოდ ამა თუ იმ ვარჯიშის აზრობრივი სურათის შექმნით.

საკუთრივ თქვენი განწყობის მეთოდი

ეს წარმოადგენს უკვე შერჩეულ, დამუშავებულ და სრულყოფამდე დაყვანილ მენტალური განწყობის მეთოდს. ყოველ ადამიანს გააჩნია საკუთრივ (საკუთარ თავზე მორგებული) განწყობის მეთოდი, რომლის გამოყენებაც უნდა დაიწყოს ფიზიკურ ვარჯიშამდე 15—20 წუთით ადრე და უნდა ეცადოს შეინარჩუნოს ფიზიკური ვარჯიშის პროცესშიც.

თქვენი მოქმედების სქემა ასეთი უნდა იყოს:

- წრთვნისათვის უნდა შექმნათ ნორმალური ვი თარება. არ იყოს მუსიკა, ხმაური და ა.შ. რომელიც ხელს შეუშლის ვარჯიშზე მაქსიმალური განწყობის დაუფლებას;
- მოდუნდით და ამისათვის გამოიყენეთ თქვენს მიერ შერჩეული მეთოდიკა;
- შედით განწყობის საჭირო მდგომარეობაში;
- განწყობით ჯანმრთელობაზე (წინა წერილებიდან თქვენ ათვისებთ “ქვეცნობიერებასთან საუ-

ბრის” (ურთიერთობის) მეთოდები. ეცადეთ მათი საშუალებით შთააგონოთ თქვენს ორგანიზმს აზრი — “მე ვარ ჯანმრთელი”;

- შეასრულეთ “გონებრივი (აზრობრივი) მოთელვა, რომელიც მუშაობისათვის მოამზადებს თქვენს კუნთებს;
- ივარჯიშეთ;
- თუ იგრძნობთ დაღლილობას, მოთენთილობას, გულაცრუებას, გაბრაზებას და ა.შ. დაუბრუნდით განწყობის პროცესს;
- როდესაც დაამთავრებთ წრთვნას, კიდევ ერთხელ მიეცით თქვენს თავს დამატებითი განწყობა, რომლის დროსაც კიდევ ერთხელ უმტკიცებთ თქვენს თავს, რომ ჩატარებულმა ვარჯიშებმა მოგიტანათ სარგებლობა და კიდევაც გრძნობთ მათგან მოტანილ სასარგებლო შედეგს.

ბაბრძალვა შემდეგ ნომერში

ოჯახური ძალადობის დასაქლევად

2010 წლის 22 ივლისს, სახალხო დამცველის აპარატის ბავშვისა და ქალის უფლებათა ცენტრის ორგანიზებითა და გაეროს განვითარების პროგრამის მხარდაჭერით გაიმართა შეხვედრა ოჯახური ძალადობის თემაზე.

შეხვედრაში მონაწილეობა მიიღეს სახალხო დამცველის ოფისთან არსებული ეთნიკურ და რელიგიურ უმცირესობათა საბჭოების და ოჯახური ძალადობის თემაზე მომუშავე სახელმწიფო უწყებებისა და უფლებადამცველი ორგანიზაციების წარმომადგენლებმა.

შეხვედრის მიზანი იყო ოჯახური ძალადობის ფენომენის განხილვა სხვადასხვა ეთნიკურ თუ რელიგიურ საზოგადოებაში, კულტურათა ზეგავლენა ოჯახური ძალადობის მსხვერპლთა დაცვისა და დახმარების სტრატეგიაზე, ქალთა მიმართ ძალადობის ფაქტების აღქმის, გამოვლენისა და რეაგირების თავისებურება ამა თუ იმ მიკრო სოციუმში; ოჯახური ძალადობის დასამარცხებლად საზოგადოების გააქტიურების ეფექტური სტრატეგიების დასახვა.

შეხვედრაზე სახალხო დამცველმა აღნიშნა, რომ სახალხო დამცველის აპარატი 2010 წლიდან, გაეროს ქალთა ფონდის მხარდაჭერით, გაძლიერებულიად მუშაობს ქალთა უფლებების დაცვის კუთხ-

ით, მათ შორის ოჯახური ძალადობის მსხვერპლთა დაცვის ზედამხედველობაზე. მნიშვნელოვანია, რომ ზუსტად ერთი კვირის წინ ბავშვისა და ქალის უფლებების ცენტრის ჩართულობით შეიქმნა დოკუმენტი „უბის წიგნაკი პოლიციელებისთვის ოჯახში ძალადობის საკითხებზე“. სახალხო დამცველი აპარატი ასევე აქტიურად მონაწილეობს გენდერული თანასწორობის 2010 – 2013 წლების ეროვნული სამოქმედო გეგმის შემუშავებაში. თუმცა, როგორც გიორგი ტულუშმა აღნიშნა, მუშაობის ყველაზე კარგი ინდიკატორი ალბათ ის არის, რომ უამრავი ქალი ძალიან ხშირად პირველად სწორედ სახალხო დამცველის ოფისში მიდის ოჯახური ძალადობისგან თავდასაცავად.

შეხვედრაზე წარმოდგენილი იყო ოჯახური ძალადობის შემცველი რეალური ფაქტები (შეცვლილი სახელებითა და ადგილებით), რომლებიც დამსწრე საზოგადოებამ ადგილზე განიხილა.

შეხვედრაზე მყოფმა სახელმწიფო უწყებების წარმომადგენლებმა განიხილეს მსხვერპლთა დაცვის კონკრეტული მექანიზმები და ამ მექანიზმების ეფექტურობა სხვადასხვა მიკრო-სოციუმის რეალობაში. ხოლო, ადგილობრივმა და საერთაშორისო უფლებადამცველმა ორგანიზაციებმა წარმოადგინეს აღნიშნულ თემატიკასთან დაკავშირებული საერთაშორისო პრაქტიკა.



უსინათლო მუსიკოსთა საქართველოს ფესტივალი

გვანცა მამაცაშვილი

ხელოვნების ენა უნიკალურია. მშვენიერება თარგმანს არ საჭიროებს. ეს ჭეშმარიტება ყველაზე უკეთ მუსიკაზე, როგორც ყველაზე აბსტრაქტულ ხელოვნებაზე ითქმის. მუსიკა ხომ ყველაზე იოლად აახლოვებს ადამიანებს. ეს არის უნიკალური საშუალება “რათა მოხეტიალე სულები არ დაიბნენ” — როგორც ერთი მწერალი იტყოდა.

სწორედ მუსიკა ადამიანთა დაახლოების საშუალებად იქცა პროექტში, რომელიც უსინათლო ფოლკლორისტთა ფესტივალის ორგანიზებას გულისხმობდა.

ყველაფერი იმით დაიწყო, რომ საქართველოს უსინათლოთა კავშირში გადანიშნულ შავი ზღვის ეგზოტიკურ გარემოში, კავშირის დასასვენებელი სახლის ბაზაზე, უსინათლო მუსიკოსთა ფესტივალისთვის ჩაეყარათ საფუძველი. ეს იდეა საკმაოდ ამბიციურად გამოიყურებოდა, ვიდრე ამ პროექტით ღია საზოგადოება — საქართველოში არ დაინტერესდნენ. შედგა პროექტი, დამყარდა კონტაქტი სომეხ მუსიკოსებთან. ბევრი იყო დაეჭვება, შიში. და მაინც ფესტივალი შედგა. სომეხმა და ქართველმა მუსიკოსებმა იპოვეს ერთმანეთის გულებისაკენ მიმავალი გზა.

მაგრამ ეს უკვე წარსულია. პრესაში საკმაოდ გაშუქდა ყოველივე. მიღწეულმა წარმატებებმა კი არ შეანელა სურვილი, არამედ კიდევ უფრო გაამძაფრა ჟინი ახალი მწვერვალების დაპყრობისა. უსინათლოთა კავშირის ბიზნესისა და სოციალური სამსახურის მესვეურებმა გადანიშნულ უფრო გაეფართოვებინათ ეს ფესტივალი და სხვა ქვეყნის უსინათლო მუსიკოსებისათვის მიეცათ თვითრეალიზაციის შანსი. მიზანსწრაფულმა პრომამ ნაყოფი გამოიღო. წინ, ჰორიზონტზე ახალი მწვერვალის კონტურები გამოჩნდა.

გთავაზობთ საუბარს ამ სამსახურის უფროსთან ბატონ თამაზ მუქერიასთან.

ბატონო თამაზ, ვიდრე უშუალოდ მიმდინარე პროექტზე გადავიდოდეთ, იქნებ გასული პროექტის შედეგები შეგვეჯამებინა.

— კი ბატონო, გასულ წელს ფონდ ღია საზოგადოების მხარდაჭერით ჩავატარეთ ორი მოძმე ხალხის ფოლკლორული ფესტივალი. სომეხმა და ქართველმა მუსიკოსებმა შეისწავლეს ერთმანეთის ხელოვნების ნიმუშები, გაეცვინენ ერთმანეთის კულტურას, ჩაატარეს ერთობლივი კონცერტები და ა.შ. ამას დიდი რეზონანსი მოჰყვა მედიაში.

რითი განსხვავდება მიმდინარე ფესტივალი

წინამორბედისაგან? — მიმდინარე ფესტივალი უფრო მასშტაბურია. მასში 4 ქვეყნის 70 მუსიკოსი ღებულობს მონაწილეობას. უკვე გვაქვს წინასწარი შეთანხმებები უკრაინელ, ყაზახ და სომეხ კოლექტებთან.

რა მოსამზადებელი მუშაობა მიმდინარეობს ამჟამად? — ჩვენი დელეგაცია უკვე იმყოფება და ყაზახეთში. ჩავიტანეთ ქართული სიმღერების ნოტები, რომლებიც ჩვენმა ლოტბარებმა შეასწავლეს ადგილობრივ მომღერლებს. ვიმყოფებით სომხეთში იგივე მისიით. ჩვენმა მომღერლებმაც შეისწავლეს მათი სიმღერები. ასე რომ, ჩვენს რეპერტუარში ერთმანეთის ფოლკლორული ნიმუშები იქნება.

როგორია თქვენი სამუშაო განრიგი? — 12 სექტემბერს მოენცობა ფესტივალის გახსნა. დაგეგმილი გვაქვს კონცერტები ქუთაისში, ბათუმში, ქობულეთში. ჩავატარებთ ერთობლივ კონცერტებს. ციხისძირში მოენცობა შემაჯამებელი კონცერტი. ჩატარდება კონკურსი სხვადასხვა ნომინაციებში.

რა შედეგებს ელით ამ პროექტისაგან — პროექტის ძირითადი მიზანი გარდა ურთიერთდაახლოებისა, საზოგადოებისათვის უსინათლოთა შემოქმედების გაცნობაა ანუ ჩვენი ინტეგრაცია გარემოსთან. საქართველოს უსინათლოთა კავშირი და მისი თავმჯდომარე რევაზ

მაისურაძე ყველაფერს აკეთებს, რათა ფესტივალი ღირსეულად და ორგანიზებულად ჩატარდეს. ამჟამად დაძაბულად მუშაობს განყოფილება.

გმადლობთ. გისურვებთ წარმატებებს!

ვტოვებ პატარა, მყუდრო ოთახს, სადაც საქმიანი ხალისიანი განწყობილება სუფევს. სადაც ხმოვანი კომპიუტერების მენსიერებაში უამრავი პროექტის ბიუჯეტი, ანგარიში თუ გეგმა დაფიქსირებული, ხოლო ამ ადამიანების გონებაში ახალი იდეები, ჩანაფიქრები და, რაც მთავარია, მათ ბედში მყოფ ადამიანებზე ზრუნვაა.



ადამიანის სიცოცხლის საიდუმლოებანი მიკრობთა „აკვარიუმში“

ივორ დოლიძე

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



დედამინაზე სიცოცხლე ოთხი მილიარდი წელი არსებობს, მაგრამ დღემდე არც ერთ მეცნიერს არ გამოუთქვამს აზრი იმის შესახებ, თუ რომელი იყო ქრონოლოგიურად უფრო ძველი — დედამინა თუ სიცოცხლე. ცნობილია, რომ ბიოსფეროში სიცოცხლე განპირობებულია

მიკროორგანიზმების არსებობით, მათი მიზანდასახული ცირკულაციით, ბიოფიზიკური და ბიოქიმიური პროცესების უწყვეტობით, რომლებიც მიმდინარეობენ ყველგან (ჰაერში, წყალში, ნიადაგში) და განაპირობებენ მცენარეების, ცხოველებისა და ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმოქმედებას.

მრავალი მეცნიერი წლების მანძილზე თვლიდა, რომ ყოველი ცოცხალი ორგანიზმი, დაწყებული ბაქტერიიდან და დამთავრებული ადამიანით, დაბადებიდან სიკვდილამდე სიცოცხლის ერთსა და იმავე ციკლს გადის. ამასთან, გაირკვა ისიც, რომ ეს კანონი უნივერსალური არ არის. აღმოჩნდა რომ, ბაქტერიები პრაქტიკულად უკვდავია და ხელსაყრელ გარემო პირობებში ძალიან დიდი ხნით ინარჩუნებენ სიცოცხლის უნარიანობას. მაგალითად, მეცნიერებმა მოახერხეს გაცოცხლებინათ მიკროორგანიზმები, რომლებიც 2800 წლის განმავლობაში მიძინებულ მდგომარეობაში იყვნენ ანტარქტის ყინულოვან ტბებში. ინტერესს იწვევს ისიც, რომ მკვდარ ზღვაში (ისრაელი) ბინადრობს არქიბაქტერიები (ერთუჯრედიანი მიკროორგანიზმები), რომლებსაც სწავლულები მიაკუთვნებენ პროკარიოტებს (ბირთვისწინა ფორმებს). მათ შესწევთ უნარი იცხოვრონ და გამრავლდნენ მკვდარი ზღვის უმკაცრეს ბუნებრივ პირობებში (მარილებით გაჯერებულ წყალში, მაღალი ტემპერატურის პირობებში, უდიდესი სიძლიერის მზის რადიაციისას), რომლისგანაც დაიწყო სიცოცხლე დედამინაზე.

სამყაროში არსებული მიკრობული სამეფო საოცრად მრავალსახოვანია. მეცნიერების საორიენტა-

ციო გამოანგარიშებით პლანეტაზე გავრცელებული ბაქტერიების რაოდენობა აღწევს ასტრონომიულ ციფრებს; მხოლოდ ბიოსფეროში ცირკულირებადი ბაქტერიების რაოდენობა შეადგენს ციფრობრივად 10²⁵-ს, სადაც მხედველობაში არ არის მიღებული სხვა მიკროფლორის (ვირუსები, ვიროიდები, სოკოები, უმარტივესები და ა.შ.) რაოდენობრივი მაჩვენებელი.

ადამიანი მიკრობთა „აკვარიუმში“ ეფლობა დაბადებისთანვე, თუმც ნაყოფს მუცლადყოფნის პერიოდში მიკროორგანიზმებთან პირველი შეხება აქვს სისხლის მიმოქცევის (გულისა და სისხლძარღვების) სისტემის ჩამოყალიბებისას. მიუხედავად იმისა, რომ მიკრობები ნაყოფში შედის დედის სისხლის მეშვეობით, ნაყოფის დაავადებები ემბრიონულ პერიოდში ძალზე იშვიათია (აქ მხედველობაში უნდა ვიქონიოთ ჯანმრთელი დედის ორგანიზმი.) ახალშობილის ორგანიზმში სიცოცხლის პირველი დღეებიდანვე იწყება მიკრობების მოთესვა — ჩასახლება, ე.წ. კოლონიზაცია. აქ, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ის, რომ ჩვილის ორგანიზმში მიკრობების ჩასახლების პროცესი მიმდინარეობს ნორმალურად, ე.ი. ისე, რომ არ წარმოიშვას ადგილობრივად მიკრობული დაზიანება (ანთება) და მით უფრო, არ განვითარდეს ორგანიზმში ინფექციის გენერალიზაცია (სეფსისი, სეპტიკოპიემია).

ბავშვის ორგანიზმში თანდათან ფორმირდება ნორმალური მიკროფლორა, რომელიც შემდგომში თავის დადებით დაცვით ფუნქციას ასრულებს. მიკრობები გამოყოფენ რა ბაქტერიოციდებს, თრგუნავენ სხვა სახეობების მიკრობებს, ხელს უწყობენ მსგავსი თვისებების მიკროფლორის შენარჩუნებას. ეს კი ამყარებს მიკრობთა შორის დინამიურ წონასწორობას და ძნელი ხდება პათოგენური მიკროორგანიზმებისათვის ამ ბიოლოგიური ბარიერის გადალახვა. ე.ი. ნორმალური მიკროფლორა ასრულებს შუამავლის როლს „ადამიანი — გარე სამყაროს“-ს სისტემის ურთიერთდამოკიდებულებაში. ადამიანის სიცოცხლის საჭიროებისათვის ისევე აუცილებლად საჭიროა თავისი ორგანიზმის მიკროფლორასთან სიმბიოზი, როგორც არის აუცილებელი მცენარეების სიცოცხლისათვის მიკრობებთან და სოკოებთან სიმბიოზი. სამყაროში სტერილური სიცოცხლის არსებობა უაზრობას წარმოადგენს, ის შეიძლება მოხ-

სენებული იყოს მხოლოდ მოგონილ, აბსტრაქტულ თეორიებში. ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნეში ისტორიული წინდახედულებით აღნიშნა ლუი პასტერმა, რომ: “დედამინაზე სიცოცხლე შეუძლებელია მიკრობების გარეშე”.

ადამიანის ყოველდღიურ ცხოვრებაში მეტად ძნელია გავავლოთ ე.წ. “ჩინური კედელი” ნორმალურსა და პათოგენურ (დაავადების გამომწვევ) მიკრობებს შორის. დედამინაზე, შეუმჩნევლად ხდება მიკრობების ერთი სახეობის (დამარცხებულის) შეცვლა სხვა მიკრობებით (გამარჯვებულებით), რაც უწყვეტი და ნახტომის მსგავსი პროცესების მიმდინარეობის შედეგია. ბუნებაში არსებული ბიოლოგიური კანონების თანახმად, მიმდინარეობს და მომავალშიც მოხდება პათოგენურების ნორმალიზაცია და ნორმალურიდან პათოგენურების ნარმოშობა, თუმც მათ შორის არსებობს პირობით — პათოგენური მიკროორგანიზმებიც, რომლებიც ცხოველმყოფელობენ ადამიანის ორგანიზმში, მაგრამ არ იწვევენ ინფექციურ პროცესს. მხოლოდ გარკვეულ პირობებში (ორგანიზმის დაძაბუნება, გონებრივი და ფიზიკური გადაღლა, არასახარბიელო მეტეოროლოგიური პირობები და ა.შ.) ნარმოშობა ამ ბაქტერიების გენოტიპის შეცვლა, რომელიც განაპირობებს დაავადებათა განვითარების რისკს.

მოზრდილი ადამიანი ჰაერთან ერთად შეისუნთქავს მიკრობებისა და ბაქტერიების უდიდეს რაოდენობას. უნდა, თუ არ უნდა მას, მის ფილტვებამდე აღწევს რამოდენიმე მილიარდი მიკრობული ფლორის სახეობა, სადაც ისინი იწყებენ დასახლების პროცესს და მიზანდასახულ ცხოველმყოფელობას.

პირის ღრუ თავის მიკრობული ფლორის ნაირსახეობით (ბაქტერიები, ვირუსები, უმარტივესები, სოკოები და ა.შ.) ადამიანის ორგანიზმში იკავებს მეორე ადგილს მსხვილი ნაწლავის შემდეგ. პირის ღრუს ნერწყვი შეიცავს 500-ზე მეტ სხვადასხვა სახეობის ბაქტერიას.

რაც შეეხება მსხვილ ნაწლავს, ის შეიცავს მიკრობების კოლოსალურ რაოდენობას. მოზარდი ადამიანი დღელამეში განავლის (ექსტრემენტების) სახით გამოყოფს 17 ტრილიონამდე მიკრობს, რომელშიც აღმოჩენილია მიკრო ორგანიზმების 260 სახეობა.

ადამიანის კანის ზედაპირი მოფენილია სხვადასხვა სახეობის მიკროორგანიზმებით და მათი ჯამური რაოდენობა ერთ მილიონს აღწევს.

მიკრობებით დასახლებულია თვალის, ცხვირის, შარდსასქესო ორგანოების ლორწოვანი გარსები და ა.შ.

ადამიანის ორგანიზმის ნებისმიერი ორგანო და მისი ქსოვილოვანი სტრუქტურა შესაბამისი ევოლუციური განვითარებითი პროცესით ქმნის მისი ნორმალური ფუნქციონირებისათვის თავისებურ “მიკრორაიონს”, სათანადო “მიკროკლიმატი” — ქსოვილოვანი და უჯრედშორისი სითხის გადანაწილებით პროცესში, რომლის ფიზიოლოგიურ რეაქციებში აქტიურად მონაწილეობს მიკროორგანიზმები. ადამიანის ორგანიზმი, სადაც განონას-

წორებულია მიკრობული ეკოსისტემა, ის თავისი სტატუსით ჯანმრთელად აღიქმება. ევოლუციური განვითარების პროცესში ადამიანის ნორმალური მიკროფლორა ნარმოიქმნება მიკრო- და მაკრო-ორგანიზმების ურთიერთზემოქმედების შედეგად კონკრეტულ გეოგრაფიულ ზონაში.

ადამიანის ნორმალური მიკროფლორა აუცილებელი პირობაა მისი ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის. ორგანიზმის სხვადასხვა ორგანოებში და სისტემებში მიკრობული ბიოცენოზის დარღვევა იწვევს პათოლოგიური პროცესების განვითარებას, ორგანიზმის დაცვითი მექანიზმების შესუსტებას, დისბაქტერიოზის განვითარებას. ნორმალური მიკროფლორა ქმნის ორგანიზმის მდგრადობას პათოგენური და პირობით — პათოგენური მიკრობების კოლონიზაციის განვითარებისადმი, მონაწილეობს ვიტამინების ბალანსისა და იმუნური ჰომეოსტაზის ფორმირებაში, ზრდის ნივთიერებათა ცვლის პროცესების მიმდინარეობის ოპტიმალობას, აქტიურებს ანტიმუტაგენურ პროცესებს და ა.შ.

ორგანიზმის ევოლუციის შედეგად მიმდინარეობდა მისი ახალ პარამეტრებთან ფუნქციონირების მუდმივი შეგუების პროცესი, ხდებოდა სხვადასხვა ორგანოების დიფერენცირება და მათი სრულყოფა. მაგალითად ადამიანის კუჭ-ნაწლავის ტრაქტი სხვა ორგანოებთან შედარებით, განსხვავდება ფერმენტების ინდივიდუალური შემადგენლობით, რომელთა გააქტივება ხდება შიდა გარემოს მჟავეტუტოვანი თანაფარდობის გარკვეული მაჩვენებლების ცვლილებებით, შიგთავსის — სხვადასხვა ბაქტერიული ფლორის ზემოქმედებით, ორგანიზმის ფიზიკური მდგომარეობის ხასიათითა და ა.შ.

ამასთანავე, ყურადსაღებია ლონდონელი გენეტიკოსების განცხადება, რომ ადამიანი სუპერორგანიზმია — ადამიანური და არაადამიანური უჯრედების ნამდვილი ჰიბრიდ — ბაქტერიული, სოკოვანი და ვირუსული სიცოცხლის მატარებელი ფორმებით. ადამიანის სხეულში რამოდენიმე ტრილიონი უჯრედი და 100 ტრილიონზე მეტი ბაქტერიაა! ამ, თვალთ უხილავი “მდგომარეობის” გარეშე ორგანიზმს არსებობა არ შეუძლია

ადამიანის მცენარეებთან თუ ცხოველებთან შეჯვარებასთან დაკავშირებით დიდი ვნებათა ლეღვა ბობოქრობს. საზოგადოება აღმფოთებულია, კათოლიკური ეკლესია მეცნიერებს ანათემას უცხადებს, არადა მეცნიერები დარწმუნებული არიან, რომ ეს ცდები კაცობრიობას დიდ სიკეთეს მოუტანს, თუმცა არავინ იცის, ეს რით დამთავრდება. . .

უკანასკნელ წლებში ვლინდება ნორმალური მიკროფლორის ხასიათობრივი და რაოდენობრივი ხასიათის მნიშვნელოვანი ცვლილებები, რაც გამომწვეულია გარეთა სამყაროს სხვადასხვა არასახარბიელო ფაქტორების ზემოქმედებით ნებისმიერი სტრესის შედეგად, ანტიბაქტერიული პრეპარატების არაკონტროლირებადი გამოყენებით, ჰორმონე და სხივური თერაპიითა და ა.შ.



ფაქტორებს, რომლებიც იწვევს მიკროფლორის მდგომარეობის დარღვევას, ე.ი. მიკრობული ეკოლოგიის მოშლას (დისბაქტერიოზს), განსაკუთრებით მრავალსახოვანია და ამის გამო, მოსახლეობის დიდი ნაწილი დაავადებულია დისბაქტერიოზის სხვადასხვა ხარისხით და გამოვლენილია მრავალფეროვანი კლინიკური სურათით.

ჯანდაცვის სისტემაში დიდი სოციალური მნიშვნელობა აქვს იმ დაავადებების რაოდენობას, რომლებიც უშუალოდ დაკავშირებულია ინფექციასთან. აქ, უპირველესად უნდა დავასახელოთ იმუნურ-კომპლექსური გართულებები, რომლებიც წარმოიშობა ადამიანის ორგანიზმის რეაქციის თავისებურებების გამოვლინებით, კონკრეტულ ინფექციურ აგენტზე. იმის გამო, რომ კლასიკურ ეპიდემიოლოგიურ ღონისძიებებს არ შეუძლიათ თავიდან აიცილოს გამომწვევების ცირკულაცია, წარმოშობილი ინფექციური დაავადებების მიმართ ძალზე მცირეა პირველადი პროფილაქტიკის ეფექტურობა.

თუ დავესესხებით გამოჩენილ მწერალს გ.ფანჯიკიძის გამოხატულებას: “დამეთანხმებით, მარტო მეცნიერებისა და ტექნიკის დონე როდი იცვლება, იცვლება ადამიანის ფსიქოლოგია, ბუნება, იცვლება მისი პოზიციები გარკვეული მოვლენების მიმართ...” და, შესაძლებელია, მედიცინაში გაიმარჯვოს საღმა აზრმა და ღირსეული ადგილი დაიკავოს ახალმა დარგმა — ინფექტოლოგიამ. ეს არის მიკრობიოლოგიის, ინფექციური იმუნოლოგიის, ეპიდემიოლოგიის, ინფექციური დაავადებების, ჰიგიენისა, ვალეოლოგიისა და კლინიკის ინტეგრაცია, რომელთა გაერთიანება ხელს შეუწყობს მათი ურთიერთმოქმედებისა და ურთიერთუზრუნველყოფის კანონების შემეცნებას, როგორც ჯანმრთელი და დასნებოვნებული ინდივიდუმის ორგანიზმში, ისე ჯანსაღი მოსახლეობისა და დაავადებული პოპულაციების არეალში..

ადაპტიური ფიზიკური ალზრდა ოჯახის პირობებში

ბაბრძელება ღასაწმისი №4, 2009წ-№8(18) 2010წ

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ტრავმების პროფილაქტიკა ადაპტიური ფიზიკურ ალზრდის პროცესში

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

ტრავმების პროფილაქტიკა წარმოადგენს ორგანიზაციულ-მეთოდური ღონისძიებების კომპლექსს, რომელიც უფრო სრულყოფს ადაპტიური ფიზიკური ალზრდის პროცესს.

ტრავმების ძირითად მიზეზებს წარმოადგენს:

- მასწავლებლის არასაკმარისი პროფესიული მომზადება;
- სასწავლო პროცესის ცუდი ორგანიზაცია;
- შეცდომები ვარჯიშის მეთოდულ კაში და შეჯიბრების ორგანიზაციაში;
- როგორც მასწავლებლის, ასევე

მოსწავლის ფსიქოლოგიური მოუმზადებლობა;

- დისციპლინის და დადგენილი წესების დარღვევა;
 - საექიმო კონტროლის მოთხოვნების დარღვევა;
 - სუსტი მატერიალურ-ტექნიკური აღჭურვილობა;
 - სპორტული—ნაგებობების, —ინვენტარის, ტანსაცმლის დამცავი მოწყობილობების არაადაპტური მათაობის გამოყენება;
 - გარეგანი დაბრკოლებები (ცუდი კლიმატური პირობები);
 - სასწავლო თუ სანვრთნო პროცესში ზედმეტი ალზრდებულობა და ა.შ. მეთოდურ შეცდომებს მიეკუთვნება;
 - სისტემატიურობის და თანმიმდევრობის დარღვევა მოძრაობითი ჩვენების ათვისების დროს;
 - გადატვირთვა;
 - ფორსირებული ვარჯიში;
 - გადაღლა.
- მეცადინეობის ჩატარების დროს წვრილმანი არ უნდა არსებობდეს. მაგალითად, როგორცაა ლეიბების არასწორი



განლაგება, ტანვარჯიშული ჯოხის ზომა ან ბურთების წონის შეუთავსებლობა, გაკვეთილის მიზნისათვის შეუფერებელი ან დაბალი ხარისხის სპორტული იარაღები, მეცადინეობის ადგილის არადაამაკმაყოფილებელი მდგომარეობა, ცუდი განათება, გათბობა, არასაკმარისი ვენტი-



ლაცია, არასწორი ან სრიალა იატაკი, ინვენტარის არადანიშნულებით გამოყენება. მეცადინეობის ან შეჯიბრების ჩატარება დაცვითი საშუალებების გარეშე და ა.შ. ყოველივე ასეთმა შეცდომამ შეიძლება გამოიწვიოს უბედური შემთხვევა, ან ტრავმა. სიცხის, სიცივის, ატმოსფერული მოვლენების ცვლილებები ორგანიზმზე ახდენს გავლენას მაშინაც კი, როდესაც ადამიანი ნაგებობაში იმყოფება. ამან შეიძლება გამოიწვიოს მოძრაობის კოორდინაციის და წონასწორობის დარღვევები, რომლებიც თავის მხრივ ხელს უწყობენ ტრამვულ მოვლენებს.

ადამიანის ცხოვრებაში არჩევენ ისეთ გადახრებს, რომელსაც შეუძლიათ ტრავმების გამონევა;

- ძილის დარღვევა;
- დღის რეჟიმის უგულვებელყოფა;
- ალკოჰოლის და ნარკოტიკების გამოყენება, თამბაქოს მოწევა;
- ცუდი საყოფაცხოვრებო პირობები;
- გამაღიზიანებელი გარემოცვა;
- არარაციონალური კვება;
- ოჯახში დაძაბული მდგომარეობა, დარდი; ნერვიულობა, ახლობელთა ნეგატიური დამოკიდებულება მის საქმიანობისადმი და ა.შ.

არჩევენ ტრავმების შემდეგ სახეებს:

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

ტრავმებს შეისწავლის და მკურნალობს კლინიკური და სპორტული მედიცინა. ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელს და ადაპტიური სპორტის ყველა მწვრთნელს აუცილებლად უნდა ჰქონდეს პირველი დახმარების აღმოჩენის ცნობარი, რომელიც ძალზე დაეხმარება პროფესიულ საქმიანობაში.

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

— მასწავლებლის კვალიფიკაციის ამაღლება და მოსწავლეებთან საგანმანათლებლო მუშაობა;

— საწვრთნო პროცესის და შეჯიბრების მატერი-ალურ-ტექნიკური ბაზით სრულფასოვანი უზრუნველყოფა;

- მეცადინეობის ადგილზე სისუფთავის დაცვა;
- მეცადინეობის ადგილის გათავისუფლება ყოველგვარი ზედმეტი ნივთისაგან;
- სამედიცინო კონტროლის მოთხოვნების განუხრელი დაცვა;
- საწვრთნო პროცესზე დისციპლინის დაცვა;
- განლაგებადარბაზში, მოედნებზე თუ საცურაო აუზში. მათი ორგანიზებული დანყება.

- მეცადინეობის დანყების წინ მოსწავლეების ტრავმების აცილების წესების და მეთოდების შეხსენება. ინსტრუქციების და წესების მკაცრი დაცვა;
- მაღალეფექტური მოთვლვა;
- ყველა დიდაქტიკური პრინციპის განუხრელი დაცვა;

— ფიზიკური ვარჯიშების განსაკუთრებული შერჩევა და თანმიმდევრობის პრინციპის დაცვა;

- გადატვირთვის გამორიცხვა;
- კლიმატური პირობების გამო შექმნილი გარემო პირობების შესაბამისად მეცადინეობის მეთოდის სწრაფი გადაწყობის უნარი;
- სპორტული წესების კორექცია ტრავმული მოვლენების აღმოფხვრის მიზნით;
- დღის რეჟიმის განუხრელი დაცვა: რეგულარული დროული მეცადინეობა, დასვენება და კვება.

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

ბაბრძელვა შემდეგ ნომერში

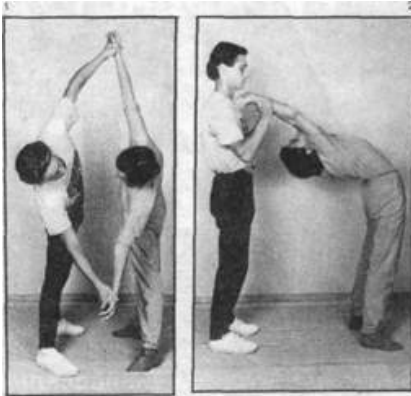
ჟურნალი "იანი +" -ს რედაქცია იუნყება ინვალიდთა არასამთავრობო ორგანიზაციის „ანიკა“-ს პრეზიდენტის ქ-ნ ირინა ინასარიძის მეუღლის, გიზო მათიაშვილის გარდაცვალებას და თანაგრძნობას უცხადებს მის ოჯახს.

ვაჭიმვითი ვარჯიშები ჰარტნიორთან ერთად

თეიმურაზ კობახიძე

1-მეცადინეობა

სხეულის გაჭიმვითი ვარჯიშების (აქტიური სტრეტჩინგი) ჩატარება შეიძლება არა მარტო ინდივიდუალურად, არამედ პარტნიორის დახმარებითაც. როგორც აქტიური, ასევე პასიური სტრეტჩინგი ააქტიურებს ორგანიზმში ნოვითიერებათა ცვლის პროცესებს, იძლევა შესანიშნავ გამაჯანსაღებელ



ეფექტს, წარმოადგენს შესანიშნავ პროფილაქტიკურ საშუალებას ხერხემლისა და სახსრების მრავალი დაავადების დროს და ასწორებს ტანდევობას. უნდა ითქვას, რომ პარტნიორის დახმარებით ვარჯიში უფრო ხელსაყრე-

ლია, ვიდრე დამოუკიდებელი ვარჯიში.

წყვილთან მუშაობის დროს თქვენ არ მოგიწევთ დიდი ენერჯის ხარჯვა, იმყოფებით პასიურ მდგომარეობაში და ამ დროს პარტნიორის დახმარებით ხდება კუნთების და სახსრების გაჭიმვა და მოთელვა. მაგრამ ყველაფერი ეს ხდება ძალიან ნელა, ფრთხილად, ბიძგების გარეშე და ნელნელა ხდება მოძრაობის ამპლიტუდის მატება. თქვენ კი მაქსიმალურად ხართ მოდუნებული და ინარჩუნებთ მშვიდ სუნთქვას.

შეგახსენებთ, რომ გაჭიმვითი ვარჯიშები უნდა შესრულდეს ვარჯიშის ძირითადი ნაწილის ბოლოს, იქნება ეს ათლექტიზმის, აერობიკის, სირბილის თუ ჩვეულებრივი დილის ვარჯიში. უნდა გაიჭიმოს მხოლოდ ის კუნთები, რომლებიც ძირითადი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ განიცდიან დისკომფორტს. ასეთი დატვირთვის შემდეგ კუნთების გაჭიმვითი ვარჯიშები ხსნის დაღლილობას და დაძაბულობას.

თავიდან სრულდება ვარჯიშების მცირე რაოდენობა (დაახლოებით 1-2 ვარჯიში), რომელსაც თანდათანობით უნდა დაემატოს და მივიდეს 5 ვარჯიშამდე. პირველ ხანებში პოზა დააყოვნეთ 3-5 წამი. როდესაც ეს თქვენთვის ადვილად მისაწვდომი იქნება, დაისახეთ უფრო რთული ამოცანა — შეეცადეთ განსაზღვრული ვარჯიში დააყოვნოთ 15 - 20 წამი. ორიენტირება გააკეთეთ თქვენს შეგრძნებაზე. არ დაუშვათ არასასიამოვნო, ტკივილის მომგვრელი ვარჯიშების შესრულება. ამ ვარჯიშებმა თქვენ უნდა მოგანიჭოთ სიამოვნება.

I ვარჯიში

ს.მ. (საწყისი მდგომარეობა) — დადებით პარტ-

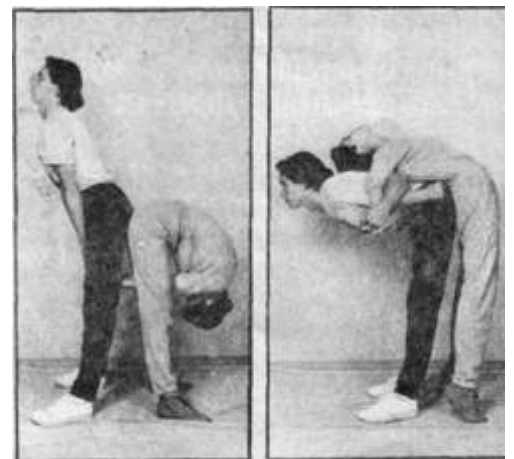
ნიორის პირისპირ, განმკლავი. პარტნიორს თქვენი ხელები უჭირავს მაჯაში. თქვენ სრულიად მოდუნდით. აკეთებთ გადახრებს ხან მარჯვნივ და ხან მარცხნივ. პარტნიორი გეხმარებათ რაც შეიძლება ბოლომდე გადახრაში.

II ვარჯიში

ს.მ. — დადებით ზურგით პარტნიორისაკენ, ფეხები მხრების სიგანეზე. გამართული ორივე ხელი ასწიეთ მაღლა (ზემკლავი), პარტნიორს თქვენი ხელები უჭირავს მაჯაში ან ებჯინება მხრებს. (ეს დამოკიდებულია თქვენს ფიზიკურ შესაძლებლობებზე). ამოსუნთქვისას აკეთებთ უკუზნექს. პარტნიორის ამოცანაა — დაგეხმაროთ შესაძლებლობის შესაბამისად რაც შეიძლება ღრმად გაიზნიქოთ ხერხემლის მკერდის ნაწილში.

III ვარჯიში

ს.მ. — დადებით ერთმანეთის ზურგით. ფეხები მხრების სიგანეზე. ჩაისუნთქეთ, ორივე ხელის ზემკლავი, ამოსუნთქეთ, გააკეთეთ წინზნექი და ორივე



ხელებით მოეჭიდეთ ფეხების კანკებს. ამოსუნთქე, ნელში გაიმართეთ, თავი ძირს დახრილია და ნიკაპი ეყრდნობა მკერდზე. პარტნიორი (ამ დროს ხერხემალი გამართულია, თავი ძირს დახრილი და ნიკაპი ეყრდნობა მკერდზე) ქვემოთ ეწევა თქვენს ხელებს და გეხმარებათ რაც შეიძლება ძირს დახრაში. ამოსუნთქეთ, მიიღეთ პარტნიორის პოზა. ის ისე გეხმარებათ გაჭიმვაში. გაუშვით ხელები. დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში

IV ვარჯიში

ს.მ. — დადებით ერთმანეთის ზურგით, ჩაავლეთ ხელები იდაყვებში. ჩაისუნთქეთ, აკეთებთ უკუზნექს (შესაბამისად პარტნიორი აკეთებს წინზნექს) და „დანექით“ პარტნიორის ზურგზე ისე, რომ ეცადეთ ფეხები მთლიანად არ მოაშოროთ იატაკს, ამოსუნთქეთ, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. და ა.შ.

სპორტის ახალი ამბები

პაროლიმპიური სპორტის ახალი სახეობები



დღეისათვის საერთაშორისო პაროლიმპიურ კომიტეტში (IPC) მსჯელობენ რიო- დე- ჟანეიროს ზაფხულის პაროლიმპიურ თამაშებში სპორტის 7 სახეობის — ბადმინტონის, კალათბურთის (გონებრივი ჩამორჩენილობის მქონე სპორტსმენთათვის (I კალათბურთი), გოლფის, კანოეს, ტრიატლონის და ფეხბურთის (მოტოცელებით) შეტანის შესახებ.

რიო დე ჟანეიროს ზაფხულის პაროლიმპიური თამაშები ჩატარდება 2016 წლის 7-18 სექტემბერს. დღეისათვის პაროლიმპიური თამაშების პროგრამაში შეტანილია სპორტის 20 სახეობა (მშვილდოსნობა, მძლეოსნობა, ბოჩე, ველოსპორტი(საგზაუბრო და ტრეკი), ცხენოსნობა, ფეხბურთი (5X5 და 7X7), გოლბოლი,ფრენბურთი (დამჯდარი), კალათბურთი (ეტლებით),ჩოგბურთი (ეტლებით),ფარიკაობა (ეტლებით), რაგბი (ეტლებით).

2008 წლის პეკინის ზაფხულის პაროლიმპიურ თამაშების პროგრამაში შეტანილი იქნა ადაპტიური ნიჩბოსნობა.

ოლიმპიურ თამაშებში პროტეზის გამოყენება არ უნდა დაპუჰვას

ასეთია ექსპერტების აზრი. ელიტური პაროლიმპიელი სპორტსმენები არ უნდა იქნან დაშვებული ოლიმპიური თამაშების სარბენ ბილიკებზე, იმიტომ, რომ პროტეზირების

სფეროში მონიწივე ტექნოლოგიები სულ მალე საშუალებას მისცემს ხელოვნური ფეხების მქონე სპორტსმენებს 100 მეტრი გაირბინონ რვა წამში, ამბობენ ექსპერტები.

დიდი ბრიტანეთის ქალაქ ჩელტენემში გამართულ სამეცნიერო ფესტივალზე (The Ti -mes Cheltenham Science Festival) შეფილდის უნივერსიტეტის სპორტულმა ინჟინერმა დევიდ ჯეიმსმა თავის გამოსვლაში განაცხადა, რომ ისეთმა პროტეზებმა, რომელსაც ხმარობს მძლეოსანი სპორტსმენი ოსკარ პისტორიუსი, უკვე გადააჭარბეს ადამიანის ფეხების შესაძლებლობებს.

2008 წელს, ოსკარ პისტორიუსის მიერ გაკეთებულ ოლიმპიურ თამაშებში მისი დაშვების განაცხადის შეტანის შემდეგ, მძლეოსნობის საერთაშორისო ფედერაციამ() არ გაითვალისწინა ექსპერტთა დასკვნა იმის შესახებ, რომ პროტეზები უპირატესობას აძლევს პროტეზის გამოყენებულ სპორტსმენს ჯანმრთელ სპორტსმენთან შედარებით, და მაინც, ის დაშვებული იქნა ოლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობისათვის. მიუხედავად ამისა, პისტორიუსს არ ეყო წამის მეოთხედი, რომ ჩატეულიყო 400 მეტრის დისტანციის საკვალიფიკაციო დროში. ჯეიმსმა თავის მოხსენებაში თქვა, რომ მძლეოსნობის საერთაშორისო ფედერაციის გადაწყვეტილებაზე უფრო მეტად იმოქმედა საზოგადოებრივმა აზრმა, ვიდრე ობიექტურმა მეცნიერულმა მტკიცებულებებმა. მან გააკეთა პროგნოზი იმის თაობაზე, რომ 2012 წლის ლონდონის ზაფხულის ოლიმპიურ თამაშებამდე “ჩიტას” ტიპის პროტეზებით 400 მეტრის დისტანციის გადალახვა შესაძლებელი იქნება 40 წამზე ნაკლებ დროში. **დანვრილებით შეგიძლიათ იხილოთ: http://www.timesonline.co.uk/tol/sport/more_sport/athletics/article7147152.ece**



ჰორტრეტი კვამლი

1986 წლის 28 იანვარს, კოსმოსში გაფრენის დროს აფეთქდა კოსმოსური რაკეტა “ჩელენჯერი” და მთელი მსოფლიო უყურებდა 7 ამერიკელი ასტრონავტის — 6 მამაკაცისა და 1 ქალის დაღუპვას. იმავე საღამოს ამ ტრაგედიის ერთერთი თვითმხილველი უყურებდა ვიდეოჩანაწერს და რაც მან დაინახა, ძალიან ააღელვა კენედის სახელობის კოსმოსური გაფრენის ცენტრის თანამშრომლები.

ამ ცენტრის ექიმი, დები ჰოლი, სტარტის მომენტში იმყოფებოდა კოსმოსური ხომალდის “ჩელენჯერის” ეკიპაჟის ოჯახის წევრებსა და ჟურნალისტებთან ერთად და მათთან ერთად გახდა ამ ტრაგედიის მოწმე. როდესაც იმ დღეს მომხდარი კატასტროფით შეძრული იჯდა და ტელევიზორში ჩანაწერს უყურებდა, თავიდან იფიქრა, რომ ჰალუცინაციები დაეწყო. მან რამოდენიმეჯერ ნახა გამეორებით დაღუპვის სცენა მანამდე, სანამ არ დარწმუნდა, რომ აფეთქების დროს წარმოშობილ კვამლში დაინახა იესო ქრისტეს გამოსახულება.

მეორე დღეს დები ჰოლი, ამჯერად თავის ქმართან ერთად დაჯდა ტელევიზორის წინ და ქმარმაც დაინახა წვერებიანი დიდი სახე. შემდეგ ეს ჩანაწერი წაიღო კოსმოსურ ცენტრში და ყველას აჩვენა ამ ტრაგედიის ამსახველი მომენტები, სადაც მნახველებმა კადრებში კარგად დაინახეს უფალის სახე. “მე ფიქრობ, რომ აქ ღმერთის ხელია ჩარეული” — ხმამაღლა განაცხადა ჰოლიმა

ბედნიერი სახელი

მკითხველმა კარგად რომ გაიგოს ეს ისტორია, მან უნდა იცოდეს, რომ აქ გამოყენებული ინგლისური სიტყვა chaneq (ჩანსი) “ბედნიერ შემთხვევას” ნიშნავს.

ფრედერიკ ჩანსი გადამეტებული სიჩქარით მიდიოდა ქ. უორთინგტონის ერთ-ერთ ცარიელ ქუჩაზე. როდესაც მისი მანქანის ფარის შუქი მოხვდა სანინალმდეგო მხრიდან გამოვარდნილ მანქანას, უკვე გვიანი იყო დამხრუჭება. ძლიერი დაჯახების შემდეგ იგი უვნებელი გამოძვრა თავისი გადაბრუნებული და თითქმის მთლიანად დაღწეული მანქანიდან. როდესაც შეიხედა იქვე გადაბრუნებულ და დამტვრეული მანქანის ქვეშ, მან შვებით ამოისუნთქა. მეორე მძღოლი მხოლოდ შიშით იყო შეპყრობილი და ერთი ნაკანრიც კი არ გააჩნდა. ასეთი კარგი დასასრულის გამო ფრედერიკ ჩანსი კარგ ხასიათზე დადგა. როდესაც გახარებული ორი მძღოლი გაეცნო ერთმანეთს, აღმოჩნდა, რომ მეორე მძღოლსაც ფრედერიკ ჩანსი ერქვა.

ბერნარ ლე ბოვე

**სირანო დე ბერჟერაკის
წინასწარმეტყველება**

სირანო დე ბერჟერაკის ლეგენდარული ცხვირი შესულია მრავალ თანამედროვე რომანში, მაგრამ ის მოთხრობები, რომელსაც წერდა დიდი ფრანგი, იმსახურებს განსაკუთრებულ ყურადღებას.

გამოქვეყნებულ მოთხრობებში, რომელშიც ასახულია მზეზე და მთვარეზე მოგზაურობა, მან აღწერა მზის ირგვლივ პლანეტების მოძრაობის გზები. აღწერა პლანეტების მოძრაობის სისტემა, რომელიც მის დროს (XVII საუკუნე) ჯერ კიდევ არ იყო ფართოდ გაცნობიერე უ ლი. ამ მოთხრობებში იყო ხსენებული რეაქტიული ძრავისმაგვარი მოწყობილობა, ამის გარდა სირანო თვლიდა, რომ მითები და რელიგიები დედამიწაზე გაავრცელებს უცხო პლანეტელებმა. თავის მოთხრობებში იგი აღწერდა ცაში სამოგზაურო აპარატებს, რომელთა მოქმედების პრინციპები ცნობილი არ იყო მე-17 ასწლეულში. მის თანამედროვეთათვის სირანოს იდეები — მოძრავი სახლები, ცაში სამოგზაურო აპარატები, ხმის ჩამწერი და ხმამაღლ ლა მოლაპარაკე აპარატები, მილები, როგორც შუქის წყაროები, უბრალოდ ძალიან გაუგებარს და ზღაპარს წარმოადგენდა. მაგრამ ახლა, ოცდამეერთე საუკუნეში, ჩვენ ეს ყველაფერი ძალიან გვაგონებს კოსმოსურ ხომალდებს, რკინიგზის ვაგონებს, მაგნიტოფონებს, რადიოს და ელექტრონულ ნათურებს.

შეცდომას უშვებს ყველა, მაგრამ აღიარება მხოლოდ დიდ ადამიანებს შეუძლიათ.

**ბერნარ ლე ბოვე დე ფონტენელი
(1658-1757)**

ისტორია არის კავშირი ცოცხალთა, გარდაცვლილთა და ჯერ არდაბადებულთა შორის.

**ედმუნდ ბიორგი
(1729-1797)**

ქალები იშვიათად ცდებიან ერთმანეთის შეფასებაში.

**აგატა კრისტი
(1890-1976)**

მომთმენის დედა არ ტირის

ქართული ანდაზა

063/52

საქართველო
სივლიერება



ISSN 1987-7161