



# იხანი +

ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის

1713  
2010

№ 10 (20), ოქტომბერი 2010



ჩივი  
დრეაქლავაძე დღეს

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 ჯვარშიშვილი

**გამომცემელი:**

კავშირი „იმედი პლიუსი“

**საკონტაქტო  
ინფორმაცია**

ჟურნალი „იმედი+“  
ს.ჩიქოვანის ქ.14  
ტელ.: + 995(32) 365627  
ელ ფოსტა: 890331837  
pr\_imediplus@yahoo.com  
ვებგვერდი:  
www. imediplusi.ge

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

მომავალი წლიდან ჟურნალი “იმედი+”  
თვითდაფინანსებაზე გადადის .....2  
ნავსი გატყდა .....2  
ცერებრული დამბლა - მასალები მშობლებისათვის .....7  
რა უნდა ვიცოდეთ ეპილეფსიის შესახებ? .....9  
ოზურგეთში სარეაბილიტაციო ცენტრის პრეზენტაცია  
გაიმართა ..... 12  
როგორ გავახანგრძლივოთ საკუთარი სიცოცხლე ..... 13  
სარეაბილიტაციო საშუალებები ..... 15  
ღვთისო ჩაბრავას პროზა ..... 19  
ჯორჯ სოროსის ჰუმანური აქცია .....21  
უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში  
სიცოცხლისათვის .....22  
ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში .....24  
ეს დამლუპველი სიგარეტი .....28  
უფლებათა დაცვის მდგომარეობა საქართველოს  
ფსიქიატრიულ დაწესებულებებში .....30  
უცინსი - ხუთი ცხოველის თამაში .....30  
მოზაიკა .....32

**ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ**

გარეკანის პირველ გვერდზე: ჩვენი დედაქალაქი დღეს  
(ახალი გმირათა მოედანი) ფოტო მიხეილ მიქიაშვილის  
გარეკანის ბოლო გვერდზე: წმინდა მაქსიმეს ეკლესია  
(ლენჩხუმი, ცაგერი, სოფ. ჩხუტელი)  
ფოტო ნუგზარ კოპალიანის



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.

## მომავალი წლიდან ჟურნალი “ივედი+” თვითდაფინანსებაზე გადადის

საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის “ივედი+”, რომელსაც ანალოგი არ მოეძებნება არა მარტო საქართველოში, არამედ პოსტსაბჭოურ სივრცეში, გამოიცემა 2009 წლის იანვრიდან ფონდი “ღია საზოგადოება საქართველოს” (აღმასრულებელი დირექტორი ქ-ნი ქეთევან ხუციშვილი) დაფინანსებით.

განვლილ პერიოდში, ჟურნალმა თავისი ადგილი დაიმკვიდრა მასმედიის საშუალებებს შორის; მას უკვე იცნობენ საქართველოს ყველა კუთხეში, რასაც ადასტურებს ქვეყნის ყველა რეგიონიდან შემოსული სხვადასხვა ხასიათის შეტყობინებები.

ჟურნალის სარედაქციო საბჭომ მიიჩნია და საჭიროდ ჩათვალა 2011 წლიდან ჟურნალის თვითდაფინანსებაზე გადასვლა, რისთვისაც გატარდა ყველა საჭირო ღონისძიება.

ჟურნალი, რიგორც წინა პერიოდში, კვლავ ყოველთვიურად გამოიცემა, სამაგიეროდ 32 გვერდის ნაცვლად 44 გვერდიანი იქნება. მისი ღირებულება 3 ლარია. სამი თვით გამონერა — 9 ლარი, ექვსი თვით — 18, ხოლო ერთი წლით კი — 36 ლარი ეღირება.

ჟურნალის გამონერა შესაძლებელი იქნება ოქტომბრის თვიდან, შეუზღუდავად, როგორც კერძო პირებზე, ასევე ყველა სამართლებრივი ფორმის იურიდიულ პირზე. ხელისმონერით რეგისტრირებას აწარმოებს ქ. თბილისში „მაცნეს“ სააგენტოები, აჭარის ავტონომიურ რესპუბლიკაში „აჭარაპრესის“, ხოლო საქართველოს დანარჩენ ნაწილში „საქპრესის“ ორგანოები. ჟურნალი ასევე გაიყიდება პრესის სარეალიზაციო წიხურების საშუალებით.

## ნაშის ბატყლა

ცირა ვეფხვაძე

ჟურნალი “სინათლე“-ს მთავარი რედაქტორი

ათწლეულების განმავლობაში ინვალიდთა პრობლემებით საქართველოში არავინ ინტერესდებოდა. ხელისუფალთა ყურადღება რომ მიგვექცია, იძულებული ვიყავით, პროტესტის უკიდურესი ფორმებისთვის მიგვემართა, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ჩვენს ცხოვრებაში სასიკეთოდ არაფერი შეცვლილა.

2010 წლიდან კი, როგორც იტყვიან, ნავსი გატყდა: ჯერ იყო და, მერიის დაფინანსებით, უსინათლოებმა, სხვებთან ერთად, კომპიუტერისა და უცხო ენის შემსწავლელი კურსები გაიარეს, მოკლე ხანში პარლამენტში წარსადგენად მზადდება კანონპროექტი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დასაქმების შესახებ, სახელმწიფო სტრუქტურების ხელმძღვანელთა ინიციატივით ტარდება შეხვედრები, რომლებსაც ზოგჯერ სასურველი შედეგები მოაქვთ ხოლმე. მა-



დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის“ თაოსნობით, თელავის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს, გამგეობის, სამხარეო ადმინისტრაციისა და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებებზე მომუშავე არასამთავრობო ორგანიზაციის წარმომადგენლებს შორის მემორანდუმი გაფორმდა, რომელიც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა თანაბარი

უფლებებით სარგებლობის განვითარებას, რეგიონის მართვისა და რიგი მნიშვნელოვანი საკითხების გადაწყვეტაში თანამონაწილეობას ითვალისწინებს“.

19 ივლისს კი საქართველოს უსინათლოთა კავშირის სათავეს ოფისში თბილისის საკრებულოს სოციალურ საკითხთა კომისიის თავმჯდომარე, ბატონი ვიქტორ დოლიძე, მობრძანდა. შეხვედრას ესწრებოდნენ: კავშირის თავმჯდომარე, აპარატის თანამშრომლები, ფილიალების თავმჯდომა-

რეები, სტუდენტები, საქართველოს უსინათლოთა კავშირის წევრები. საუბარი ძალზე გულახდილი იყო და ჩვენს მთავარ პრობლემებს ეხებოდა. ამიტომაც

გადავწყვიტე, შეხვედრის რეპორტაჟი მომემზადებინა (მცირე ჩანართებით).

### უფასო მგზავრობის ბარათები

ნესისამებრ, შეხვედრა ბატონმა რევაზ მაისურაძემ გახსნა და პირდაპირ საქმეზე გადავიდა:

რევაზ მაისურაძე (საქართველოს უსინათლოთა კავშირის თავმჯდომარე): 2007 წლიდან თბილისის მერიამ სამგზავრო ბარათები გადასცა I ჯგუფის უსინათლოებს, მაგრამ ამ ბარათებმა მათ მდგომარეობა ვერ შეუმსუბუქა. კი, ქალაქში, რამდენიმე ადგილას დამონტაჟდა ხმოვანი შუქნიშანი, მაგრამ უდისციპლინო მძღოლებისაგან საფრთხე მუდმივად არსებობს. ამას ემატება მოუწყობელი გზები, რის გამოც, უსინათლო, გამცილებლის გარეშე, ვერ გადაადგილდება; ამიტომაც იგი იძულებულია, გამცილებელს მგზავრობის თანხა გადაუხადოს. რა გამოვიდა-მერიათ თანხა გამოყო, მაგრამ უსინათლო ადამიანმა სარგებელი ვერ ნახა. ჩვენი წინადადებაა, ახალი ბარათების გამოსაშვები თანხის დაუხარჯავად, მერიამ მიიღოს გადაწყვეტილება, უკვე არსებული ბარათით ორი ბილეთის აღების შესახებ, რათა გამცილებლის სატრანსპორტო ხარჯი თავიდან ავიცილოთ.

შელავათები თუ თანაბარი სასტარტო პირობები?

მეორე საკითხი უკვე პრინციპულია: თუ დაფიქრდებით, აჯობებს, შელავათები ინვალიდთათვის გაუქმდეს. განვმარტავ, რასაც ვგულისხმობ: ყველასათვის ცნობილია, რომ გაეროს კონვენციას საქართველოც შეუერთდა, ბატონმა ლომიამ ხელიც მოაწერა და დღე-დღეზე საქართველოს პარლამენტში მისი რატიფიცირება მოხდება. ამ კონვენციაში საუბარია იმაზე, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს თანაბარი სასტარტო პირობები უნდა შეექმნათ ჯანმრთელ ადამიანებთან. აი, თუ შემდეგ სახელმწიფოს მხრიდან ინვალიდებს რამე მოგვეცემა, იმას დავარქვით შელავათი. საქართველოში უსინათლოს ჯანმრთელ ადამიანთან გასათანაბრებელ სასტარტო პირობებს შელავათებს უწოდებენ, რაც არასწორია. ამას ყველა ცივილიზებულ ქვეყანაში ჰქვია კომპენსაცია ინვალიდობის გამო. შელავათი ის არის, შესანიშნავ პირობებში რომ იმყოფება ინვალიდი და კიდევ რაღაცას ითხოვს.

### სიღარიბის ზღვარი

ვიქტორ დოლიძე (თბილისის საკრებულოს სოციალურ საკითხთა კომისიის თავმჯდომარე): ბა-

ტონო რეზო, თქვენს კავშირშიც თუ ყოფთ წევრებს შეძლებულებად და სოციალურად დაუცველებად?

რ. მაისურაძე: ადამიანთა დაყოფა მდიდრებად და ღარიბებად სახელმწიფოს მიერ დაშვებულ შეცდომად მიმაჩნია, რადგან ამგვარი პრინციპით უგულვებელყოფილი არიან ინვალიდები. იმ კონვენციის შესაბამისად, ჯერ ინვალიდებს მიეცეთ კომპენსაცია, ანუ თანაბარი სასტარტო პირობებით გარემოში იყონ შეუზღუდავი და მხოლოდ ამის შემდეგ დაიყოს საზოგადოება მდიდრებად და ღარიბებად.

### სახელმწიფო დახმარების პროგრამა

მოგეხსენებათ, 2007 წლიდან, საქართველოს კანონმდებლობით, თუ დაუსინათლოვდება ადამიანი და მიენიჭება I ჯგუფი, 22 ლარი აღარ დაენიშნება. ვინც უკვე იღებდა ამ თანხას და შემდეგ მოხვდა სიღარიბის ზღვარში, ავტომატურად მოეხსნა და დაენიშნა სიღარიბის დონის მიხედვით მინიჭებული ქულების შესაბამისი დახმარება. ერთი წლის შემდეგ მოვიდა სოციალური აგენტი, შეამოწმა ეს ოჯახი, ჩათვალა რომ „გამდიდრებულა“ და ის დახმარებაც მოუხსნა...

ვიქტორ დოლიძე: ნახა, რომ ფარდები დაუკიდიათ და...

(იცინიან)

რ. მაისურაძე: მთავარი აქ მიზეზი კი არა, შედეგია...

ზაურ მაისურაძის რეპლიკა: მეც მომიხსნეს, შენ თურმე გადასახადის გადახდა შეგძლებიაო.

რ. მაისურაძე: 2003 წლის 26 მარტის ბრძანებულებით, I ჯგუფის უსინათლოებს დაენიშნათ 22 ლარი, 2007 წლიდან დაუსინათლოებულებს კი ეს თანხა აღარ ენიშნებათ, მაგრამ „რატომ“, ამას არავინ განმარტავს. ჩემი აზრით, ზემოხსენებული ბრძანება დისკრიმინაციულია და საკანონმდებლო კაზუსად უნდა ჩაითვალოს. გამოდის, რომ სიღარიბის ზღვარში მყოფ ჯანმრთელ ადამიანებს ეხმარება სახელმწიფო, ზღვარს აქეთ მყოფ ინვალიდებს — არა. 2004 წლიდან, როცა ქალაქის მერი ჭიბერაშვილი გახდა, თბილისის ბიუჯეტში გაითვალისწინეს ინვალიდებიც. კერძოდ, დაახლოებით, 1000 კაცს გადაეცა მეტროთი სარგებლობის 144-ლარიანი ბარათი, რეალურად კი, ამ ბარათით ყოველდღიურად სარგებლობდა არაუმეტეს 100 კაცისა. გამოვიდა, რომ სახელმწიფომ თანხა დახარჯა, მაგრამ ამით ბარათის მფლობელთა უმეტესობამ ეს საბუთი სუვენირად დაიდო. ახლა, როცა უფასო სამგზავრო ბარათი მინისზედა ტრანსპორტით მგზავრობასაც მოიცავს, თანაც ბარათის მიმღებთა რიცხვი 4 ათასამდე გაიზარდა, თვეში, დაახლოებით, 20 ლარი მაინც იხარჯება თითოეულზე; თუმცა, ვიმეორებ, მხოლოდ 100 კაცი თუ იყენებს. მერიის



3

ამ გადაწყვეტილებას მეორე მხარეც აქვს — თანხა ჩაირიცხა სატრანსპორტო კომპანიის ანგარიშზე და არა უსინათლოების ჯიბეში. განა უმჯობესი არ იყო, კომპანიის ნაცვლად, ის 20 ლარი პენსიას დამატებოდა და უსინათლოს თავად განესაზღვრა, რაში დაეხარჯა იგი.

### მონეტიზაციის პროგრამა

ირმა ბარაბაძე (სოციალური მომსახურებისა და კულტურის სამსახურის თანამშრომელი): ადრე უსინათლოებს უფასოდ გვეძლეოდა 40 კუბმეტრი გაზი. შემდეგ თბილგაზი გახდა კერძო და მოიხსნა ეს შეღავათიც. 2007 წლიდან შემუშავდა მონეტიზაციის პროგრამა, რომელშიც ჩართეს 10 კატეგორია (ძირითადად, ომში დაზარალებულ-დაინვალიდებული ადამიანები). ისინი იღებენ გაზისა და ელექტროენერჯის კომპენსაციას (50 ლარს), ნაწილი — 22 ლარს. ჩვენ ვითხოვეთ აღნიშნულ პროგრამაში ჩართვას, მაგრამ უარი გვითხრეს. გიგი წერეთელმა, რომელიც ყოველთვის გვერდით გვედგა, აქეთ დაგვანამუსა: ამათ ომში მიიღეს მონაწილეობა, თქვენ რა დამსახურებისთვის ითხოვთ კომპენსაციასო.

რ. მაისურაძე: ყველაფერი ღვთის ნებაა. სამწუხაროდ, ჩვენი ფიზიკური მდგომარეობა არ გვაძლევს ბრძოლის შესაძლებლობას.

\* \* \*

აქ ბატონმა ვიქტორმა ბოდიში მოიხადა და დაბარებული ტელეკომპანიების ჟურნალისტებთან შესახვედრად გავიდა. მეც რამდენიმე წუთით შევწყვეტ რეპორტაჟს და ჩემს გულისტკივილს გაგიზიარებთ: არ ვიცი, რა დავარქვა თანამდებობის პირთა ამ ჩვეულებას. ისინი მხოლოდ ჟურნალისტების თანხლებით დადიან ე. წ. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან შეხვედრებზე. ერთ თბილ სიტყვას, თუ გნებავთ, ცარიელ დაპირებას, ლამაზ ტყუილს ისე არ იტყვიან, რამდენიმე გაზეთში თუ არ გამოქვეყნდა და საღამოს საინფორმაციო ტელეგადაცემებში თუ არ გაშუქდა.

სააღდგომოდ მობილურმა კომპანია „ბილინმა“ ფონიჭალის ფილიალის ნევრებს სადღესასწაულო ნობათი მოუტანა. სიმართლე უნდა ითქვას, გემრიელი პასკა კი იყო, მაგრამ თან იმდენი ჟურნალისტი მოიყოლეს, ოპერატორები ისეთი მონდომებით აღბეჭდავდნენ ფირზე რიგში მდგარ უსინათლოებს, მე და ჩემნაირებმა უკმაყოფილება დაუფარავად გამოვხატეთ: ეგეთი „გაქვეყნებული“ პასკა და კვერცხი კი არა, თვალისჩინიც არ გვინდოდაო.

ქვაზე დადებულ სიკეთეზე რომ აღარაფერი ვთქვათ, რომელიც წინ უსათუოდ დაგვხვდება, მაცხოვრის შეგონება ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს: ნუ იცოდეს მარცხენამ შენმან, რასა იქმს მარჯვენა შენო. ჩვენ, უსინათლოებმა, თუ „ვერ დავინახეთ“ სიკეთე, უფალი ხედავს და არავის დაუკარგავს.

არასამთავრობო ორგანიზაციები, ზოგჯერ ძალზე უმნიშვნელო „ტვირთის“ მოტანისთვისაც კი, ფილიალების თავმჯდომარეებისაგან გრძელ სამად-

ლობელ წერილებს ითხოვენ.

ნეტავი როდის, როდის დადგება ის დრო, როცა სიკეთის ქმნა ადამიანის ბუნებრივი მოთხოვნილება იქნება და ქველმოქმედებით კი არ იკეკლუცებს საზოგადოების წინაშე: აი, რა კეთილი ვარ, როგორ ვეხმარები გაჭირვებულებსო, არამედ ჩუმი სიხარულით აევსება სული და კიდევ უფრო მეტის გაკეთება მოუნდება.

ხანდახან მეხსიერება ისეთ სურათებსაც გაგიცოცხლებს ხოლმე კაცს, დავიწყება რომ ჯობდა; მაგრამ, რადგან გამახსენდა, თქვენც უნდა გაიმბოთ: ამ ოთხიოდე წლის წინ ფონიჭალის მოსახლეობასთან შესახვედრად კრწანისის რაიონის გამგებელი, ბატონი დავით მესხიშვილი, მობრძანდა და თან ერთი ტონა ჰუმანიტარული ტვირთიც მოიტანა. საყოველთაოდ შემუშავებული სცენარით, გამგებლის მიერ დახმარების დარიგების პროცესი ტელეკომპანიებს უნდა „გაეშუქებინათ“, მაგრამ, ბედის უკუღმართობით, გადამლები ჯგუფები არ მოვიდნენ. მერე რა მოხდა, თუ იცით? ბავშვურმა ანცობამ მძლია, თორემ თქვენთვის ეს კითხვა ნამდვილად არ უნდა დამესვა. იმიტომ კი არა, რომ მკითხველის გონიერებაში ეჭვი მეპარება, ღმერთმა დამიფაროს, უბრალოდ, ვერა და ვერ წარმოიდგინებ რა მოხდა და, ბატონმა დავითმა ის თავისი ტვირთი ისევ თან წაიღო. ხომ გითხარით, ვერ გამოიცნობთ-მეთქი! სასაცილოა, არა? სატირალი რომ არ იყოს!

აქ უნდა შევწყვიტო თქვენთან საუბარი და კვლავ ბატონი რეზოს კაბინეტში შევბრუნდე. საქართველოს უსინათლოთა კავშირის თავმჯდომარემ შეკრებილთ მოუწოდა: მოდი, ხალხო, ჩვენს შეხვედრას რომ მიზანი ჰქონდეს, ერთ საკითხზე შევჯერდეთ და პირობაც მივიღოთ, რომ ეს საკითხი საკრებულოს სხდომაზე განიხილება. რაც უნდა იყოს, საკრებულოს სოციალურ საკითხთა კომისიის თავმჯდომარე გვესტუმრაო.

ჩვენებმა არ იცოდნენ, რომ ბატონ ვიქტორს საკრებულოს აპარატის თანამშრომელი - ბატონი ოთარიც ახლდა. ბატონმა რეზომ ბოდიში მოიხადა, თუმცა არც მას და არც სხვებს, ბატონი ვიქტორის ზურგს უკან, საბოდიშო არაფერი უთქვამთ. ვფიქრობ, მეორე მხარეს უფრო უნდა ეგრძნო უხერხულობა, რადგან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან მოქცევის ერთ-ერთი წესი დაარღვია, რომელიც მოითხოვს, უსინათლოებს გააცანი საკუთარი თავიც და თანმხლები პირი (თუ პირებიცო).

ამასობაში ბატონი ვიქტორიც მობრძანდა და საუბარი განახლდა.

### სოციალური უსამართლობა

ირმა ბარაბაძე: სახელმწიფოს დამოკიდებულება ინვალიდთა მიმართ გაუგებარია. ერთი მხრივ, არსებობს სოციალურად დაუცველთა პროგრამა, რომელიც ინვალიდსა და ჯანმრთელს თანაბრად ეხმარება, თუ სიღარიბის ზღვარს მიღმა იმყოფებიან; მეორე მხრივ, კატეგორიები, რომელნიც არ არიან

სოციალურად დაუცველთა პროგრამაში, მაგალითად, პედაგოგები (რომელთა უმეტესობა, შესაძლოა, არც იყოს სიღარიბის ზღვარში), იღებენ პოლისებს. ვფიქრობ, ამას ჰქვია სოციალური უსამართლობა.

რ. მაისურაძე: სახელმწიფო ეხმარება ყველა პედაგოგს, ხოლო ინვალიდთა შორის მხოლოდ სოციალურად დაუცველებს, მაგრამ მდიდარი ინვალიდი ჩვენში ჯერ ვერ ვხვდებით.

ლაშა ცაიშვილი (თბილისის III ფილიალის თავმჯდომარე): ბატონო ვიქტორ, ნუთუ არ შეიძლება, რომ ეს პოლისი მიეცეს ყველა ინვალიდს, სიღარიბის ზღვარში ყოფნა-არყოფნის მიუხედავად?

## ცრუ დაპირებებს საქმე ჯობია

ვიქტორ დოლიძე: ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, რა პრიორიტეტებს დააფინანსებს სახელმწიფო. ჩვენ შეგვიძლია გიშუამდგომლოთ საკანონმდებლო ხელისუფლებასთან, მონაწილეობა მივიღოთ სოციალური პროგრამების შემუშავებაში, ყველაფერი გავაკეთოთ თქვენი ინტერესების დასაცავად, მაგრამ ვერ მოგატყუებთ, რომ ხვალდან ყველაფერი თქვენ სასიკეთოდ შეიცვლება. გპირდებით, რომ თქვენს წინადადებებს აუცილებლად გავაცნობ შესაბამის ორგანოებს. ვფიქრობ, ცრუ დაპირებებს საქმე ჯობია.

ბატონ ვიქტორს, საკრებულოს სოციალურ საკითხთა ყოფილი თავმჯდომარისაგან განსხვავებით, არა აქვს მკაცრად განსაზღვრული მიღების დღეები და საათები, საკრებულოს შენობაში შესვლაც ნებისმიერ დროს შეიძლება.

ვიქტორ დოლიძე: ახლა გთხოვთ, ერთი-ორი მთავარი საკითხი განსაზღვროთ, რომ მომავალი წლის ბიუჯეტში გავათვალისწინებინოთ. ადრე საკრებულოს ძალა არ ჰქონდა და, ფაქტობრივად, მერი მართავდა. ამჟამად გაცილებით უკეთესი მდგომარეობაა.

## უსწოთის გამოცდილება

რ. მაისურაძე: ალბათ, უმჯობესია, ამჯერად ახალი სახსრების მოპოვებაზე არ ვილაპარაკოთ. ჩვენ ვითხოვთ, სახელმწიფოსაგან უსინათლოს მგზავრობისათვის დახარჯული თანხა ისევ მას გადაეცეს ფულად, ანუ, ვისაც სურს, ეს თანხა მგზავრობისთვის გამოიყენოს, ვინც ხშირად არ მგზავრობს, საკუთარი შეხედულებისამებრ დახარჯოს. წინასწარ ვიცი, როცა საკრებულოს ჩვენს მოსაზრებას წარვუდგენთ, დარბაზში საპირისპირო შეხედულებაც გამოითქმება, რომ სატრანსპორტო კომპანიისათვის უსინათლოთა მგზავრობის ანაზღაურების მიზნით გადარიცხული თანხა საჭიროა ამ საწარმოს გადასარჩენად, რომელიც ისედაც სუბსიდირებით არსებობს. მაგრამ, თუ ვინმეს, მართლაც, სურს, სწო-

რად წაიყვანოს ინვალიდების მიმართ სახელმწიფო პოლიტიკა, ჩვენი თხოვნა უნდა დააკმაყოფილოს.

ხშირად ამბობენ, რომ საქართველო ევროპული ქვეყანაა, ევროპას ვბაძავთ. მაშ, ევროპის ქვეყნების მაგალითებიც გავითვალისწინოთ: გერმანიაში ინვალიდს აქვს იმდენი კომპენსაცია, რამდენი ინსტანციაც არსებობს მისი სოფლიდან ცენტრალურ მმართველობამდე (სოფლის, რაიონის, ქალაქის, ბოლოს ფედერალური ბიუჯეტიდან). მას ჯამში უგროვდება 1200-მდე ევრო და ჰყოფნის. ამ თანხით ელექტროენერჯის გადასახადსაც თვითონ იხდის, გაზსაც და ტრანსპორტშიც საკუთარ სახსრებს ხარჯავს- არავითარი შეღავათი არ სჭირდება. ამის მიუხედავად, შეღავათები მაინც აქვს ტიფლოტექნიკის (გამადიდებელი შუშა, ჯოხი, სპეციალური საათი და სხვა) შექმნისას- 80%-ს შესაბამისი სააგენტოები უხდიან და მხოლოდ 20%-ს იხდის თავად.

ამირან ლოლაძე (საქართველოს უსინათლოთა კავშირის თავმჯდომარის თანაშემწე საზოგადოებასთან ურთიერთობის საკითხებში): ჩემი აზრით, ინვალიდი სოციალურად დაუცველად უნდა ჩაითვალოს, იმის მიუხედავად, მუშაობს იგი თუ არა.

რ. მაისურაძე: ინვალიდის ჯანმრთელთან გათანაბრება რეალურად რომ მოხდეს, მას უნდა მიეცეს კომპენსაცია: ელექტროენერჯისათვის, გაზისათვის, მგზავრობისათვის, წამკითხველისათვის, მომვლელისათვის... ოღონდ, თუ სახელმწიფოს დღეისათვის არა აქვს სათანადო თანხა ბიუჯეტში, ამ ჩამონათვალს გვერდით მივუწეროთ 0 ლარი. ეს იქნება პრობლემის მოგვარებისაკენ გადადგმული სერიოზული ნაბიჯი. ამის გაკეთებას ფული კი არა, ნება სჭირდება. სამაგიეროდ, იტყვიან, რომ, როცა ბიუჯეტი გაიზრდება, ცარიელ გრაფაში 20 თეთრი ჩაინერება, რომელიც ბოლოს 5 ლარს მაინც მოგვცემს და ეგეც დიდი საქმეა.

ნანა ბრეგვაძე (უცხო ენების მაგისტრანტი): სტუდენტებს უსინათლოთა კავშირი გვიხდის წამკითხველის თანხას (თვეში 50 ლარის ოდენობით), რაც ძალზე მცირეა. ჩვენ ბევრად მეტი შრომა და, აქედან გამომდინარე, თანხაც გვჭირდება, რომ სათანადო განათლება მივიღოთ. არც ადაპტირებული გარემო გვაქვს, ფურცლების შექმნაც კი პრობლემაა ჩვენთვის. ამდენად, მიმაჩნია, რომ უსინათლო სტუდენტებს კომპენსაცია უნდა ეძლეოდეთ.

რ. მაისურაძე: ბატონო ვიქტორ, ბატონო ოთარ, თუ პრინციპზე ვთანხმდებით, მაშინ უახლოეს ხანში ჩვენ გადმოგცემთ მოკლე ჩამონათვალს პირველი **ქურნალის ვებგვერდი: [www.imediplusi.ge](http://www.imediplusi.ge)**



ეტაპისათვის. ბიუჯეტში რისთვისაც არის თანხა უკვე გამოყოფილი, იმას ნუ დაგვიკარგავთ, ხოლო, რისთვისაც არ არის, ჯერჯერობით 0 თეთრი ჩაინეროს, როგორც წელანაც ვთქვი. ჩვენთვის მთავარია, ვიგრძნოთ, რომ ჩვენ მიერ არჩეული საკრებულო ფიქრობს ჩვენზე და ამბობს, რომ დღეს არა მაქვს თანხა, მაგრამ ხვალ რომ მექნება, აუცილებლად დაგეხმარებით.

რაც შეეხება სტუდენტებს, წლების წინ, ჩემი სტუდენტობისას, სახელმწიფო უსინათლოებს გვიხდიდა 50%-ით მეტ სტიპენდიას ჯანმრთელ სტუდენტებთან შედარებით. ხომ შეიძლება, ასევე დაფინანსდეს ახლაც უსინათლო სტუდენტი და ამაზე მარტო ქალაქის მერია კი არა, სახელმწიფოც ზრუნავდეს. უსინათლოს განათლება ქვეყანაში თუ ვინმეს აღელვებს, განა სინთეზატორის შექმნაზე სახელმწიფო არ უნდა ზრუნავდეს? ხუთჯერ მივწერეთ წერილი პრეზიდენტს, ხუთჯერვე ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის სამინისტროდან მოგვივიდა პასუხი: 20 ათასი ლარი ხომ მოგეცით, რაღას გვთხოვთო. ამ დროს პრეზიდენტის ფონდიდან 800 ათასი ლარი ჩაერიცხა მერიას ყრუ-მუნჯთა სილამაზის კონკურსის მოსაწყობად. არავისი გვშურს, მაგრამ ჩაერიცხათ ჩვენთვის იმ თანხის მეთაფი და ოც წელიწადს მაინც აღარავის შევანუხებდით. ქართული სინთეზატორის წყალობით უსინათლო თავად მიიღებდა უამრავ ინფორმაციას. დღეს ქართულ ტექსტებს მე რუსი კაცის ხმითა და აქცენტით ვკითხულობ, აგერ, ნანა — ინგლისელის. თქვენ რომ მოგასმენინოთ, შესაძლოა, ერთი სიტყვაც ვერ გაიგოთ.

**გამცილებლისა და მომვლის პრობლემა**

ირმა ბარაბაძე: ბატონო ვიქტორ, ჩვენ წერილით მოგმართეთ გამცილებელთა დაფინანსების შესახებ. რა პასუხს უნდა ველოდოთ? რა დრო დასჭირდება ამ საკითხის გადაწყვეტას? უნდა გვქონდეს იმედი თუ არა?

ვიქტორ დოლიძე: მაგ საკითხს ძალზე ოპტიმისტურად ვუყურებ და, ვფიქრობ, მალე დადებითად გადაწყდება.

თამაზ მუქერია (ბიზნესისა და სოციალური პროექტების განყოფილების უფროსი): ბატონო ვიქტორ, წელს ჩვენ განვახორციელეთ „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების ადვოკატირებისა და დემოკრატიული განვითარების“ პროექტი, რომლის ფარგლებშიც გამოიკითხა ათასამდე უსინათლო და გამოიკვეთა კიდევ 9-10 საჭირობოროტო საკითხი. მივმართეთ ხელისუფლების წარმომადგენლებს, რომლებმაც გვიპასუხეს, რომ მათთვის ცნობილია ეს საკითხები და მუშაობენ მათს გადასაწყვეტად. იმ ჩამონათვალში იყო: პენსიის საარსებო მინიმუმამდე გაზრდა, ტიფლოტექნიკის შექმნა, მომვლელის თანხა და სხვა. ადრე უსინათლოს პენსიას ემატებოდა მიზერული 7 მანეთი (მომვლელის კომპენსაცია), რომელიც შემდგომში ჩამოგვაჭრეს.

სიმბოლური კი იყო, მაგრამ მაინც რაღაცას ნიშნავდა. წლების წინ მეუღლე გარდამეცვალა, ნათესავები მაკითხავენ, მაგრამ სისტემატურად ვერავის შეანუხებ. ამიტომაც მომვლელი დავიქირავე, რისთვისაც ხელფასის ნახევარი მეხარჯება. ჯგუფის უსინათლოს დამხმარე აუცილებლად სჭირდება. სადაური სამართალია: მე მეხარჯება ხელფასის ნახევარი მომვლელისათვის, მხედველს კი შეუძლია გამომუშავებული თანხა სრულად დახარჯოს. მერწმუნეთ, უსინათლობა უმძიმესი სენია. პენსიონერ მხედველს არ უნდა ეწყინოს, თუ უსინათლოს პენსიას მომვლელის კომპენსაციაც დაემატება. არც ისე ბევრნი ვართ უსინათლოები (სულ რაღაც 10 ათას კაცამდე ალბათ), რომ სახელმწიფოს ჩვენი დახმარება გაუჭირდეს.

რ. მაისურაძე: საქართველოს უსინათლოთა კავშირის 26 ფილიალში გამოკითხვა 3-4 დღეში შეიძლება. პარლამენტს უკვე წარვუდგინეთ საკითხების პაკეტი. ახლა საკრებულოსაც მოგმართავთ უსინათლოთა გამოკითხვის შედეგებით. ერთსაც ვიტყვი: შესაძლოა, ბევრმა გამკიცხოს კიდევ. კი, უსინათლობა ინვალიდობის უმძიმესი ფორმაა, მაგრამ არც ეტლში მჯდომი კაცის ცხოვრებაა იოლი. ბატონო ვიქტორ, გამოიკითხეთ მათგანაც, შეაჯერეთ და სამართლიანი გადაწყვეტილება მიიღეთ.

**მერიის დაპირება**

ლაშა ცაიშვილი: ამას წინათ ბატონი გიგი უგულავა შეგვხვდა ჩვენი ფილიალის უსინათლოებს. გაგვიკვირდა და გაგვიხარდა მისი ინიციატივა. შეხვედრაზე ჩვენი პრობლემები გავაცანით: სინთეზატორისათვის საჭირო თანხის უქონლობა, კომუნალური გადასახადები, მცირე პენსია, უმუშევრობა და სხვა.

ვიქტორ დოლიძე: რაიმეს შეგპირდათ?

-ბატონი მერიცა და ბატონი მამუკა ქაცარავაც შეგვპირდნენ, რომ მერია სრულად დააფინანსებდა ჩვენთვის ასე მნიშვნელოვანი ქართული სინთეზატორის შექმნას.

ჩვენ დიდი იმედი გვაქვს ბატონი გიგი უგულავასი, რომელიც ასე უნარიანად ხელმძღვანელობს დედაქალაქს, დადებითად გადაგვინყვეტს აღნიშნულ პრობლემას.

**დასაქმების პრობლემა**

შეხვედრის დასაწყისში ბატონმა რეზომაც ისაუბრა ამის შესახებ. ჩემთვის შეურაცხმყოფელია სიღარიბის ზღვარში ყოფნა, როცა მაქვს ხელ-ფეხი, გონება, განათლება. თუ საზღვარგარეთ უსინათლოს შეუძლია თითქმის ყველგან თავისი პროფესიით მუშაობა, საქართველოში ეს შეუძლებელია. რატომ არ ხერხდება ჩვენი დასაქმება სახელმწიფო სტრუქტურებში? 150-კაციან კოლექტივში რატომ არ შეიძლება 20 უსინათლო მაინც მუშაობდეს...

რეპლიკები დამსწრეთაგან:

- 4 იყოს!
- 3 იყოს!
- 2 მაინც!

6

ლაშა ცაიშვილი: მე თეოლოგი ვარ, ამჟამად ვსწავლობ დოქტურანტურაში და ვკითხულობ ლექციებს ერთ-ერთ ინსტიტუტში. წლების წინ ლექციების წასაკითხად მივედი ერთ უმაღლეს სასწავლებელში, საიდანაც გამომავდეს მხოლოდ იმ მიზეზით, რომ ვერ ვხედავ.

სახელმწიფომ აუცილებლად უნდა იზრუნოს უსინათლოს დასაქმებაზე, რათა საზოგადოება გვენდოს. ცოცხალ მაგალითს დიდი ძალა აქვს, მაშინ კერძო კომპანიებიც დაინტერესდებიან.

რ. მაისურაძე: ანუ ვითხოვთ ისევ და ისევ თანაბარ სასტარტო პირობებს. მერე ვნახოთ, ვინ უფრო ადრე მივა ფინიშამდე.

**საკანონმდებლო ბერკეტი**

კიდევ ერთ საკითხზეც მინდა შევაჩერო თქვენი ყურადღება, რომლის გახსენებისთვის ლაშას მადლობას ვუხდით. მის განხორციელებას თანხა სულაც არ სჭირდება და ჰქვია საკანონმდებლო ბერკეტი. მას უკვე მრავალ ქვეყანაში წარმატებით იყენებენ და, ვფიქრობ, თბილისის მასშტაბითაც სულ იოლად დაინერგება. მაგალითისათვის მოსკოვს გავიხსენებ. იქ მიიღეს კანონი, რომლის თანახმადაც, თუ საწარმოში მუშაობს 30 კაცზე მეტი, სთხოვენ, დაასაქმონ ინვალიდებიც, რომელთა რაოდენობა თანამშრომელთა 3%-ს მაინც უნდა შეადგენდეს. ეს ნიშნავს, რომ საწარმოთა ხელმძღვანელებმა უნდა შექმნან სამუშაო გარემო ინვალიდთათვის (დამატებითი სპეციალური აღჭურვილობით). თუ ამას არ გააკეთებენ, მაშინ საგანგებოდ დაარსებულ ფონდში უნდა შეიტანონ გარკვეული თანხა, რომელიც იხარჯება ისევ და ისევ ინვალიდთა რეაბილიტაციისათვის.

ყაზახეთში სახელმწიფო ტენდერების 3% ინვალიდთა საწარმოებზეა გათვლილი, ანუ შეკვეთების 3% ინვალიდებმა უნდა შეასრულონ. უსინათლოსაც შეუძლია ფიზიკური შრომა დაზგადანადგარებზე, კერვა, ქსოვა და სხვა. კარგი იქნება, თბილისელ მენარმეებს მიეცეთ შეღავათი, თუკი ისინი ინვალიდებს დაასაქმებენ. ამით ორი საქმე გაკეთდება: ერთი მხრივ, მენარმე ინვალიდებს დაეხმარება (მათ გულს მოიგებს), მეორე მხრივ კი, გადასახადი შეუმცირდება.

ირმა ბარაბაძე: მოგვეცით დასაქმების საშუალება და ჩვენ დაგიმტკიცებთ, რომ შრომა შეგვიძლია.

რ. მაისურაძე: ქართული სინთეზატორის მეშვეობით თავისუფლად იმუშავენ უსინათლო ცნობათა ბიუროებში, სხვაგანაც.

ვიქტორ დოლიძე: ბატონებო, დღევანდელმა შეხვედრამ მნიშვნელოვანი პრობლემები გამოკვეთა, რომელთა შესახებაც აქამდე ბუნდოვანი წარმოდგენა მქონდა. მადლობას გიხდით დღევანდელი შეხვედრისათვის. წერილობით მოგვანოდეთ პრიორიტეტების პაკეტი და ჩვენ ცდას არ დავაკლებთ.

\*\*\*

როგორც ხედავთ, ბატონი რეზო ამ შეხვედრაზეც, ჩვეულებისამებრ, მობილიზებული და ენერგიული იყო, ვერც სხვებს დავემდურებით, რადგან პირად პრობლემებზე კი არა, საერთო გასაჭირზე საუბრობდნენ.

ვფიქრობ, ასე გაერთიანებულნი გაცილებით მეტს შევძლებთ. არ უნდა დაგვაკინწყდეს, რომ ხელისუფლება, ჩვენ მიმართ, ჯეჯერობით მაინც, გულგრილია.

ემილი ბვირჩიავს

**სერიოზული დამბლა – მასალაში მშობლებისათვის**

ბაბრძელები, დანაწესი №19

ე.კლორაკოვა

**როდის და სად დგინდება “ცარიეზული დამბლის” დიაგნოზი?**

ბუნებრივია, მშობლები ყოველთვის დარდობენ იმის შესახებ, თუ როგორი იქნება მათი შვილის განვითარების პერსპექტივები და ანუხებთ კითხვები — როგორ განვითარდება მათი შვილი, ხომ არ ჩამორჩება განვითარებაში, ისწავლის თუ არა ყველაფერს იმას, რასაც სხვა ბავშვები სწავლობენ? მაგრამ, სამწუხაროდ ზოგიერთ მშობელს მართლაც გააჩნია სერიოზული შემფოთების საფუძვე-

ლი. თუ ბავშვი დაიბადა დროზე ძალიან ადრე, ან დაბადების შემდეგ იყო მძიმე მდგომარეობაში, რეამინაციის ან პათოლოგიის განყოფილების ექიმმა შეიძლება გააფრთხილოს მათი შვილის განვითარებაში დარღვევების შესაძლო განვითარების შესახებ. მხოლოდ აუცილებლად უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვის ნერვულ სისტემას გააჩნია ძალიან დიდი პლასტიკურობა, და ამიტომ მოსალოდნელი პრობლემის ზუსტად გამოცნობა, ან ამ პრობლემის სიმძიმის ზუსტად დადგენა, არავის არ შეუძლია. ექიმმა შეიძლება გააფრთხილოს მშობელი, მისი შვილის განვითარებაში დარღვევების რისკის შესახებ.

ჟურნალის ვებგვერდი: [www.imediplusi.ge](http://www.imediplusi.ge)





იმ შემთხვევაშიც კი, თუ ბავშვს დაბადების შემდეგ არ გააჩნია პრობლემები, მშობლები მაინც ყურადღებით ადევნებენ თვალს მის განვითარებას, ადარებენ მას უფროს დებსა და ძმებს, ნათესავებისა და მეგობრების ბავშვებს. ყველა ბავშვი ინდივიდუალურია. ამიტომ მათი განვითარების მსვლელობაც სხვადასხვაგვარად მიმდინარეობს. და მაინც, თუ თქვენ მიგაჩნიათ, რომ თქვენი პატარა ჩამორჩება განვითარებას, ისე არ მოძრაობს, როგორც სხვა ბავშვები, არ ამყლავნებს აქტიურობას, ან პირიქით, ძალიან მოუსვენარია და ეს გრძელდება უკვე რამოდენიმე დღე, აუცილებლად გაასინჯეთ ექიმს.

საბოლოო დიაგნოზისათვის აუცილებელია ჩატარდეს გამოკვლევა, სადაც კეთდება სისხლის ანალიზი, ტვინის გამოკვლევისათვის ნეიროსონოგრაფია, კომპიუტერული ტომოგრაფია, ან მაგნიტურ — რეზონანსული ტომოგრაფია. ამასთან ერთად საჭიროა სხვა ექიმებთან კონსულტაცია, მაგალითად, ოკულისტთან, ოტოლარინგოლოგთან, გენეტიკოსთან და ა.შ.

ჩვეულებრივ, ექიმს მაშინვე არ შეუძლია თქვას, ბავშვს ცერებრული დამბლა აქვს თუ არა, და მით უმეტეს არ შეუძლია ზუსტად განსაზღვროს დარღვევის ფორმა და სიმძიმე.

იმდენად, რამდენადაც ცენტრალური ნერვული სისტემა ადრეული ასაკიდან იწყებს განვითარებასა და ფორმირებას (ჩამოყალიბებას), ცერებრული დამბლის სიმპტომები მის განვითარებასთან ერთად თანდათანობით ვლინდება. მაგალითად, სპასტიკურობა ვლინდება ბავშვის დაბადებიდან პირველ რამოდენიმე თვეში. ჯდომის დროს პოზის დარღვევა შესამჩნევი ხდება მხოლოდ მაშინ, როდესაც პატარა დაჯდომას შეძლებს, თუნდაც დახმარებით. ხოლო ჰიპერკინეზია ვლინდება მხოლოდ 6 თვის შემდეგ, ხანდახან მოგვიანებითაც.

მშობლებისათვის ძალიან მნიშვნელოვანია იცოდნენ — ეს ცერებრული დამბლაა თუ არა. სინამდვილეში, სახელწოდება, რომელსაც ჩვენ ვხმარობთ, ბავშვისათვის სულაც არ არის ყველაზე მთავარი. მისთვის ყველაზე აუცილებელია ეფექტური დახმარების პროგრამა, ისეთი, რომელიც ხელს შეუწყობს მის განვითარებას ყველა სფეროში, ამასთან, რაც უფრო ადრე იქნება დახმარება, მით უკეთესი.

ზოგიერთ ქვეყნებში ექიმი — სპეციალისტები უპირატესობას ანიჭებენ იმ მოსაზრებას, რომ საბოლოო დიაგნოზი “ცერებრული დამბლის” შესახებ არ დასვან ბავშვის სიცოცხლის პირველ წელიწადნახევარში, მაგრამ

ეს სულაც არ ახდენს გავლენას ბავშვის დახმარებაზე. ჩვენს ქვეყანაში, როგორც წესი, ექიმები ძალიან ადრე ლაპარაკობენ “ცერებრული დამბლის საშიშროებაზე”, თუმცა ზუსტ დიაგნოზს სვამენ წელიწადის — წელიწადნახევრის ასაკში.

### ცერებრული დამბლა ავადმყოფობაა თუ...?

„ცერებრული დამბლის“ განსაზღვრებაში არ არის ნახსენები სიტყვა “დაავადება”, იმიტომ, რომ ცერებრული დამბლა არ წარმოადგენს ამ სიტყვის, როგორც ზოგადსამედიცინო ტერმინოლოგიის არსში დაავადებას ან ავადმყოფობას. მაგალითად, ანგინას, როგორც ავადმყოფობას, აქვს თავის მიზეზი. ეს მიზეზია ის, რამაც ეს ავადმყოფობა გამოიწვია. ხოლო ცერებრული დამბლის წარმოშობის შეიძლება მრავალი მიზეზი დავასახელოთ (მოვიყვანოთ) და ყოველივე მათგანის როლი მის წარმოშობაში რომ გამოვყოთ, ძალიან ძნელია. ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანებას, რომელიც იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის დამბ-

ლას, ადგილი ჰქონდა მხოლოდ ბავშვის დაბადებიდან პირველ რამოდენიმე კვირის მანძილზე. შემდეგ კი ტვინში არავითარი პათოლოგიური პროცესები არ ვითარდებოდა, ამასთან, ცერებრული დამბლა ადამიანს გააჩნია მთელი თავისი სიცოცხლის მანძილზე. დაავადების დროს კი ჩვეულებრივ, პათოლოგიური პროცესები ორგანოებში და სისტემებში გრძელდება მანამდე, სანამ ავადმყოფობა არ დამთავრდება. ამიტომ, ცერებრულ დამბლას არ მიიჩნევენ, როგორც ავადმყოფობას. ამჟამად ცერებრული დამბლისათვის, ისევე, როგორც განვითარებაში დარღვევების სხვა სახეებისათვის, გამოიყენება ტერმინი “მდგომარეობა”.

ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანება იწვევს მოძრაობითი ფუნქციის მოშლას და ამის გამო ბავშვს უჩნდება ფიზიკურ განვითარებაში ესა თუ ის შეზღუდულობა, აქვეითება და, ხანდახან თავის მხრივ ზემოქმედებს ბავშვის ურთიერთობაზე უფროსებთან და თანატოლებთან. ზღუდავს საზოგადოებაში (რა თქმა უნდა თანატოლებთან შედარებით) მისი მონაწილეობის შესაძლებლობებს. მაგალითად, 4 წლის ბავშვს ოთხივე კიდურზე გამოხატული აქვს სპასტიკურობა და დარღვეული აქვს მოძრაობა. მას არ შეუძლია დაჯდომა და ჯდომა. ვერ დახმარებს, ვერ დგება და დადის. ეს ყველაფერი მოძ-



რაობითი ფუნქციის დარღვევაა. ამის შედეგად მას არ შეუძლია დამოუკიდებლად წამა, ჩაცმა, თამაში და ა.შ. ეს ცხოველმოქმედების შეზღუდულობაა. ის ვერ თამაშობს სხვა ბავშვებთან ერთად სათამაშო მოედანზე, ჯერ კიდევ არ ყოფილა ცირკში, თეატრში ან ზოოპარკში, ამიტომ არ შეუძლია ახალ სიტუაციებთან ადაპტირება ისე, როგორც მის თანატოლებს — ეს ოთხი წლის ადამიანისთვის არის საზოგადოებაში მონაწილეობის შეზღუდულობა.

ეს ახალი ტერმინოლოგია ამჟამად გამოიყენება ბავშვის ინვალიდობის განსაზღვრისას (ექსპერტიზისას) და მისი რეაბილიტაციის ინდივიდუალური პროგრამის შედგენისას. ეს ტერმინები სპეციალისტებისათვის ახალია, ამიტომ ყოველმა ჩვენგანმა უნდა ისწავლოს ახალი ტერმინოლოგიის ენა, ბავშვის დარღვევებისა და შესაძლებლობების აღწერა, ხმარებაში არ გამოიყენოს “იარლიყები” და წყენის მომგვრელი სიტყვები. ნებისმიერი განსაკუთრებული საჭიროების (ან განვითარებაში დარღვევების) მქონე ბავშვი აუცილებლად უნდა თამაშობდეს და ურთიერთობდეს მის გარშემო მყოფ ადამიანებთან, შეიცნოს სამყარო და იხაროს. მერე რა, რომ მისი შესაძლებლობები სხვაგვარია, ვიდრე ტიპური განვითარების ბავშვებისა. ჩვენი ამოცანაა მას დავეხმაროთ განვითარებაში.

**შეიძლება ცერებრული დამბლის განკურნება?**

ცერებრული დამბლის “განკურნების” საკითხი, ჯადოსნური პრეპარატები, კლინიკები, სადაც გარანტირებულად “ასი პროცენტით” კურნავენ ასეთ ადამიანებს, მუდმივად აღელვებს მათ მშობლებს. დროთა განმავლობაში ღრმად გარკვევის და ბევრი რამის სწავლის შემდეგ, მშობლები მაინც ორჭოფობენ — იქნებ, ზუსტად ეს ის პრეპარატი, საავად-

მყოფო თუ ექიმია, რომელიც მოარჩენს ჩემ შვილს?”.

დღეისათვის არსად, მსოფლიოს არც ერთ ქვეყანაში არ არსებობს თერაპიის მეთოდი, მედიკამენტოზური პრეპარატი ან სხვა სამკურნალო საშუალება, რომელიც “სრულად განკურნავს” ცერებრული დამბლის მქონე ადამიანს, ისე მოიყვანს მის მოძრაობით მოქმედებებს, როგორც სხვა ადამიანები მოძრაობენ და გაანთავისუფლებს იმ თანმდევი დაავადებებისაგან (დარღვევებისაგან). დიახ, არსებობს უამრავი ცენტრები და კლინიკები, რომლებსაც გააჩნიათ მრავალნაირი ლიცენზიები და სერთიფიკატებიც კი და სთავაზობენ ამა თუ იმ მეთოდით ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების მკურნალობას, მაგრამ ამ მეთოდების ეფექტურობის დიდი მასშტაბით გამოკვლევები არ ჩატარებულა, ან მათი ეფექტურობა არ დამტკიცებულა. სამწუხაროდ, ჯერჯერობით ცერებრული დამბლა არ იკურნება. ეს მდგომარეობა, რომელიც გამონვეულია ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანებით, და დაზიანების ხარისხის შესაბამისად ზემოქმედებს ბავშვის განვითარებაზე, იწვევს არა მარტო ბავშვის მოძრაობით დარღვევებს, არამედ ზემოქმედებს ყველა სხვა ორგანოებზე და სისტემებზეც. ისმება კითხვა — თუ არ იკურნება, მაშინ რა შეუძლიათ პროფესიონალებს და მშობლებს, რომ დაეხმარონ ბავშვს და რა მიზანი აქვს ამ დახმარებას?



ბაბრძილა შიშაშვილი ნომერში

**რა უნდა ვიცოდეთ ავტომატის შესახებ?**

ბაბრძილა, დანაწილი №19

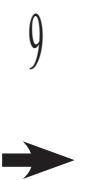
თინათინ კორძაძე

რა ნიშნებით უნდა მივიტანოთ ეჭვი ეპილეფსიური გულყრის არსებობაზე?

- ბავშვი აშტერებს მზერას და არ რეაგირებს მიმართულ მეტყველებაზე ან შენიშვნაზე;
- ხანმოკლე დროით დაბნეულია, ან გაურკვეველად მეტყველებს;
- აქვს თავის უეცარი ჩაქინდვრები;
- კუნთების ტონუსი უცაბედად უქვეითდება, სხეული უდუნდება;

- აქვს ქუთუთოების ხამხამის ხანმოკლე ეპიზოდები, თვალის კაკლების ზემოთ მოძრაობა;
- მერხთან ჯდომისას უეცრად შეხტება, ხელიდან უვარდება საგანი;
- აქვს პირის და სახის მოძრაობები, რომელთაც თან ახლავს სახის “ცარიელი” გამომეტყველება;
- აქვს უაზრო, უმიზნო ქცევა, არაადეკვატური გამეორებითი მოქმედებები;
- აქვს ხელების, ან ფეხების კრუნჩხვები.

ჟურნალის ვებგვერდი: [www. imediplusi.ge](http://www.imediplusi.ge)





ასეთი ნიშნების შემჩნევის შემდეგ მასწავლებელმა მშობლებს უნდა ურჩიოს ბავშვი კონსულტაციაზე მიიყვანოს ეპილეფტოლოგთან.

**ყურადღება მიაქციეთ შემდეგს:**

გულყრამდე შეიძლება იყოს რაიმე დამახასიათებელი ქცევა, ან ნიშნები: დაღლილობის, სისუსტის შეგრძნება, აღზნება, შიში, თავის ტკივილი და სხვა. გულყრის შემდეგ ხშირია გაბრუება, ძლიანობა..

**რა უნდა გააკეთოთ?**

• შეინარჩუნეთ სიმშვიდე. მაშინვე გაუთავისუფლეთ ადგილი და უსაფრთხოებისათვის მოაშორეთ მჭრელი, მძიმე, ან ელექტრო საგნები.

• შეუხსენით საყელო.

• თავქვე დაუდეთ რაიმე რბილი საგანი. ბავშვი დაანვინეთ და თავი ისე დაადებინეთ გვერდზე, რომ სუნთქვას არ უშლიდეს.

• ნუ ეცდებით ხელების და ფეხების დაჭერას, პირში რაიმეს ჩადებას, წამლის მიწოდებას.

• დაელოდეთ როდის მოვა გონზე, დაამშვიდეთ, მოეფერეთ.

**აბსანსი:**

ბავშვის მზერა თითქოს გაყინულია, სახის გამომეტყველება ისეთი აქვს, თითქოს არ ესმის მის გარშემო რა ხდება; ამ დროს შეიძლება თვალებს ახამხამებდეს. გულყრა მიმდინარეობს რამდენიმე წამი და ბავშვი სწრაფადვე გამოდის მდგომარეობიდან.

**ყურადღება მიაქციეთ შემდეგს:**

ბავშვმა არ იცის, თუ რა ემართება. მისი მდგომარეობა ადვილად შეიძლება მივანეროთ უყურადღებობას, გაფანტულობას, ოცნებას.

**რა უნდა გააკეთოთ?**

გაგებით მოეკიდეთ ბავშვის ასეთ “სადღაც წასვლას”. გაუმეორეთ, რაც გამოტოვა იმ მომენტში. ჩაინიშნეთ რა სისპირით ემართება ეს ბავშვს გაკვეთილზე.

პარციალური აგზნება ვრცელდება ტვინის მხოლოდ ნაწილზე

**მარტივი პარციალური-ბავშვმა** შეიძლება შეიგრძნოს უცნაური სუნი, ხმაური, მბრწყინავი, ან ფერადი წერტილები, ჰქონდეს სხეულის უცნაური შეგრძნებები, ან ხელის, თუ ფეხის უნებლიე მოძრაობები.

რაობები. ხანდახან ასეთი ნიშნები შეიძლება შემდგომი ტონურ-კლონური, ან რთული პარციალური გულყრების დანყების მაჩვენებელი იყოს.

**ყურადღება მიაქციეთ შემდეგს:**

ამ დროს ცნობიერება ნათელია. ბავშვი აცნობიერებს, თუ რა მოსდის, მაგრამ ვერ ახერხებს მის შეჩერებას.

**რა უნდა გააკეთოთ?**

იყავით ბავშვის გვერდზე და გაამხსნევით.

**რთული პარციალური** - შეიძლება დაიწყოს დამახასიათებელი „აური“: მხედველობითი, სმენითი, გემოვნების, შეხების შეგრძნებებით. თითქოს ჩანს, რომ ბავშვი ცნობიერებაზეა, მაგრამ შეიძლება არაადეკვატურად მოიქცეს, ან გიპასუხოთ. მას შეიძლება ჰქონდეს სტერეოტიპული მოძრაობები (წერწყვის ყლაპვა, ტუჩების ნკლაპუნი, თითებით ძებნითი მოძრაობები და ა.შ.).

**ყურადღება მიაქციეთ შემდეგს:**

შეიძლება ადგილი ჰქონდეს ირაციონალურ, არაადეკვატურ ქცევას, რაც ხშირად აღიქმება როგორც ქცევის დარღვევა.

**რა უნდა გააკეთოთ?**

ამ დროს ბავშვს უყურადღებოდ ნუ დატოვებთ; ესაუბრეთ მშვიდად და დანყნარებით. წინააღმდეგობას ნუ გაუწევთ, არ დაუყვიროთ. ეცადეთ მოაშოროთ საფრთხეს და უსაფრთხო ადგილას მოათავსოთ. იყავით მასთან მანამ, სანამ სრულად არ დაუბრუნდება ცნობიერება.

**რა არ უნდა გააკეთოთ** პირველადი დახმარების აღმოსაჩენად?

**გენერალიზებული ტონურ-კლონური გულყრა** 3-დან 5 წუთამდე გრძელდება. ამ შემთხვევაში დაუშვებელია:

- პირის ძალდატანებით გახსნა მყარი საგნებით;
- წყლის, მედიკამენტების ან საკვების მიწოდება;
- პაციენტის გაკავება, თავის წამოწევა, წამოჯენა;
- ენის დაჭერა;
- მძაფრი სასუნთქებლის (მაგ. ნიშადურის) გამოყენება;
- სახეზე ნაჭრის გადაფარება;
- ტკივილის მიყენება (ჩხვლეტა და ა.შ.);
- გულყრის შემდეგ ბავშვის გამოფხიზლების მცდელობა;
- გულყრის შემდგომი აგზნებისას ბავშვის ძალდატანებით დამშვიდება.

როგორც წესი, ექიმის გამოძახება საჭირო არ არის. მაგრამ, გადაუდებელი სამედიცინო დახმარება აუცილებელი ხდება, როდესაც:

- გულყრა არ მთავრდება 5 წუთის შემდეგაც;
- ერთ გულყრას მაშინვე მეორე მოსდევს;
- ბავშვი გონზე არ მოდის 20 წუთის გასვლის შემდეგ;
- აქვს გახანგრძლივებული პირღებინება;

## როგორ ვასწავლოთ ეპილეფსიის მქონე ბავშვს?

ეპილეფსიის მქონე ბავშვების უმრავლესობა არ განსხვავდება თანატოლებისაგან სასკოლო მიღწევებით, ბევრიც წარმატებით სწავლობს; ზოგიერთ მათგანს კი შეიძლება შემდეგი პრობლემები ჰქონდეს:

- ხანმოკლე სმენითი და მხედველობითი მეხსიერების;
- ყურადღების კონცენტრაციის და გადანაცვლების;
- ჰიპერაქტივობის და მოუსვენრობის;
- ხელის და თვალის კოორდინაციის;
- მოტორული კოორდინაციის და მოტორული ჩვევების;
- სივრცითი ანალიზის და სინთეზის;
- მოყოლის, წინადადებებში აზრის ჩამოყალიბების; მეტყველების.



აღნიშნული სირთულეები ქმნის გარკვეულ დაბრკოლებებს აკადემიური ჩვევების დაუფლებაში: წერის, კითხვის, ანგარიშის. ასეთ დროს მასწავლებელი:

- აკვირდება მოსწავლეს, მის შეცდომებს, იკვლევს ძლიერ და სუსტ მხარეებს;
- ესაუბრება მშობელს ბავშვის პრობლემებთან დაკავშირებით, იღებს მისგან ინფორმაციას, თუ როგორ ამზადებს ბავშვი გაკვეთილებს სახლში, როგორ ურჩევნია დასწავლა;
- მშობლის თანხმობით მიმართავს სკოლის ფსიქოლოგს დიაგნოსტიკის მიზნით;
- იღებს ინფორმაციას სკოლის ფსიქოლოგისაგან ბავშვის განვითარების დონის, მისი უნარების და შესაძლებლობების შესახებ და მოსწავლის სწავლებასთან დაკავშირებულ რეკომენდაციებს, რომელიც საჭიროების შემთხვევაში ინდივიდუალურად უნდა შემუშავდეს;

მშობელს აცნობს სპეციალური დავალებების დანიშნულებას და ხასიათს, მათი შესრულების პროცედურას და ინსტრუქციებს.

ეპილეფსიის მქონე ბავშვს შეიძლება ჰქონდეს ქცევითი და ემოციური პრობლემები.

ქცევითი პრობლემები შეიძლება დაკავშირებული იყოს ჰიპერაქტივობასთან, ანტიკონფულსანტების მოქმედების გვერდით ეფექტებთან, ოჯახის წევრების არასწორ დამოკიდებულებასთან დაავადებული ბავშვის მიმართ; ხშირია, როდესაც გულყრის შიშით მშობლები ცდილობენ ბავშვს ყველა სურვილი შეუსრულონ, ზედმეტად იზრუნონ მასზე.



**ემოციური პრობლემები:** ეპილეფსიის დროს ხშირია მაღალი შფოთვა, ოჯახის წევრებზე ზედ-

მეტად დამოკიდებულება, დაბალი თვითშეფასება, აგრესიული რეაქციები, დაბალი მოტივაცია, საკუთარი განსხვავებულობის მძაფრი განცდა, ჩაკეტილობა, შიში, იმედგაცრუება (ფრუსტრაცია). მათი აღმოცენება პირველ რიგში დამოკიდებულია ოჯახის წევრების მიერ ეპილეფსიის მქონე პიროვნების აღქმაზე, მისი და ოჯახის წევრების, სკოლის კოლექტივის წარმოდგენებზე ეპილეფსიის შესახებ. მშობლების და მასწავლებლების განწყობები მნიშვნელოვანწილად განსაზღვრავენ ბავშვის მიერ საკუთარი თავის აღქმას, მის თვითშეფასებას.

ბავშვისათვის ბევრად უფრო საშიში და დამაზიანებელია მისი იზოლაცია ეპილეფსიის გამო და მისთვის არაადეკვატური გარემოს შექმნა, ვიდრე ეპილეფსიით გამონვეული ფიზიკური პრობლემები.

პირველ რიგში, ამოიღეთ ხმარებიდან დამამცირებელი სიტყვა „ეპილეფტიკი“. თუ კი აუცილებლობა მოითხოვს უმჯობესია გამოიყენოთ ტერმინი - ეპილეფსიის მქონე პიროვნება. თქვენზე, როგორც მასწავლებელზე ბევრადაა დამოკიდებული ეპილეფსიის მქონე ბავშვის პიროვნების ნორმალური, ჯანმრთელი განვითარება.

ყურადღების ცენტრში უნდა იყოს ბავშვი და არა მისი ეპილეფსია!

- ყოველთვის ნაახალისეთ ბავშვი დავალების შესრულებისას.
- იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი ვერ ასრულებს დავალებას, აუხსენით შეცდომა, აჩვენეთ და სთხოვეთ გაიმეოროს.
- იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი ვერ ასრულებს დავალებას თქვენი ახსნის შემდეგ, გააკეთეთ დავალება ერთად, თქვენი კარნახით; ამის შემდეგ დადებითად შეაფასეთ ბავშვი და ნაახალისეთ დამოუკიდებლად გააკეთოს იგივე დავალება.

• თუ ბავშვს გულყრა კლასში დაემართება გაკვეთილის მსვლელობის დროს, დაამშვიდეთ სხვა ბავშვები; უთხარით, რომ ეს არ არის მათი კლასელის სიცოცხლისათვის საშიში და მალე კარგად გახდება. ოპერატიულად აღმოუჩინეთ პირველადი დახმარება (ისე, როგორც ეს ზემოთ არის აღწერილი).

• გონზე სრულად მოსვლის შემდეგ, ბავშვს უხერხულობისა და სირცხვილის განცდა აქვს.

ეს დაკავშირებულია დიდი გულყრების დროს უნებლიე შარდვასთან, გაძლიერებულ ნერწყვის დენასთან და ა.შ. დარჩით ბავშვთან, დაეხმარეთ მოინესრიგოს თავი და დაამშვიდეთ. ნუ მოახდენთ ფაქტის იგნორირებას! ბავშვისათვის გამაღიზიანებელია, როდესაც ისე იქცევით, თითქოს არაფერი მომხდა-



რა. პირიქით, დაელაპარაკეთ იმაზე, რასაც გრძნობს და განიცდის.

• აუცილებელია მოძებნოთ დრო და კლასელებს აუხსნათ, თუ რა ემართება ბავშვს; აგრეთვე ის, რომ სიცოცხლისათვის ასეთი მდგომარეობა არ არის საშიში. სასურველია მიანოდოთ ეპილეფსიის შესახებ ამომწურავი ინფორმაცია: რა არის, რა მიზეზები იწვევს, რა არის გულყრა და ა.შ. ბავშვები ადვილად იგებენ მარტივი და გასაგები ენით გადმოცემულ ინფორმაციას. შემდეგ სასურველია მოაწყოთ დისკუსია, უპასუხოთ მოსწავლეთა შეკითხვებს; მიეცით მათ საშუალება გამოხატონ საკუთარი განცდები და დამოკიდებულება იმის შესახებ, რაც მოხდა კლასში ბავშვის გულყრის დროს.

• აუცილებელია ეპილეფსიის მქონე ბავშვს ჰკითხოთ, სურს თუ არა დაესწროს ასეთ დისკუსიას და საინფორმაციო საუბარს. თუ ბავშვი არ ესწრება ასეთ შეხვედრას, უნდა უზრუნველყოთ მისთვის

სწორი ინფორმაციის მიწოდება ასეთი შეხვედრის შესახებ.

• მიიღეთ ეპილეფსიის შესახებ ექიმის, ეპილეპტოლოგის, ნეიროფსიქოლოგის საშუალებით, რაც შეიძლება მაქსიმალური ინფორმაცია, ეს საშუალებას მოგცემთ ბავშვებს მათთვის გასაგები ენით აუხსნათ, თუ რა არის ეპილეფსია და როგორ უნდა დავებხაროთ ადამიანს გულყრის დროს.

ხშირად უცნობია გულყრის გამომწვევი მიზეზი, თუმცა გულყრის პროვოცირება შესაძლებელია შემდეგი ფაქტორებით:

- წამლის არარეგულარული მიღება
- ძლიერი შფოთვა
- სტრესი
- უძილობა
- მენსტრუაცია
- კაშკაშა, მოციმციმე სინათლე
- ანგარიში, კითხვა, ჭადრაკის, ან კარტის თამაში.

## ოზურგეთში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა განახლებული სარეაბილიტაციო ცენტრის კრეატივთა ბაიპარტი



იაპონიის მთავრობის მიერ გამოყოფილი გრანტისა და ადამიანის უსაფრთხოების საგრანტო დახმარების პროგრამის ფარგლებში 2010 წლის 20 აგვისტოს ქ.ოზურგეთში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა განახლებული სარეაბილიტაციო ცენტრი გაიხსნა.

წითელი ლენტის იაპონიის საგანგებო და სრულუფლებიანმა ელჩმა საქართველოში, მისმა აღმატე-

ბულებამ ბატონმა მასაიოში კამოჰარამ და გურიის გუბერნატორმა ბატონმა ვალერი ჩიტაიშვილმა საზეიმოდ გაჭრეს.

ეს იაპონიის ხალხის საჩუქარია, მოხარული ვარ, რომ ეს პროექტი ხელს შეუწყობს 200-მდე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირს მიიღოს სრულფასოვანი რეაბილიტაცია - განაცხადა ბატონმა ელჩმა.





შემოქმედელმა მიტროპოლიტმა, მეუფე იოსებმა, გურიის გუბერნატორმა ბატონმა ვალერი ჩიტაიშვილმა და საქართველოს პარლამენტის მაჟორიტარმა დეპუტატმა ბატონმა გოჩა შანიძემ მადლობა გადაუხადეს იაპონიის ელჩს განეული დახმარებისათვის.

გურიის რეგიონის ინვალიდთა ასოციაციის თავმჯდომარემ რომან ლომაძემ მადლობა გადაუხადა იაპონიის ელჩს, ადგილობრივ ხელისუფლებას და ყველა კეთილმოსურნე ადამიანს თანადგომისათვის და აღნიშნა, რომ განახლებული სარეაბილიტაციო ცენტრი თანამედროვე ტრენაჟორებით, კომპიუ-

ტერებით, საოფისე და საყოფაცხოვრებო ინვენტარით ერთ-ერთი საუკეთესოა. ამიტომ პროექტის განხორციელების შემდეგ მნიშვნელოვნად გაიზარდა მოსახლეობის ინტერესი ცენტრის მიმართ. დასასრულს სტუმრები დაესწრნენ ბენეფიციარების მიერ გამართულ კონცერტს.

ბატონი ელჩი შესრულებული სამუშაოებით კმაყოფილი დარჩა და გამოთქვა იმედი, რომ შესაბამისი კარგი იდეების შემთხვევაში მსგავსი თანამშრომლობა მომავალშიც გაგრძელდება.



## როგორ გავახანგრძლივოთ ჩვენი სიცოცხლე

ვალიხ ნაბაევი

როგორ გავახანგრძლივოთ ჩვენი სიცოცხლე? თითქოს ეს კითხვა რიტორიკულია. საყოველთაოდ აღიარებული პრინციპი — ვიცხოვროთ ცხოვრების ჯანსაღი წესით, ავად არ გამოვიყენოთ სპირტიანი სასმელები, უარი ვთქვათ თამბაქოს წევაზე და ნარკოტიკულ საშუალებებზე, რეგულარულად გამოვიყენოთ დრო ფიზიკური კულტურისათვის — დიდი პოპულარობით სარგებლობს და ცხოვრებაში დანერგულია, მაგრამ ცხოვრებისეული გამოცდილება ხანდახან სრულიადაც არ ეტევა ამ კარგად ცნობილ ფორმულაში. თუ გადავხედავთ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას, შევხვდებით ურიცხვ მაგალითებს, სადაც ადამიანი არ იკლებდა ყოველგვარ ადამიანურ სიამოვნებას და იცხოვრა ღრმა მოხუცებულობამდე. ამავე დროს შეიძლება აღმოვაჩინოთ მრავალი მაგალითი, როდესაც ადამიანს ზედმინევიანით დაუცავს ზემოთაღნიშნული ყველა ფორმულა, მაგრამ ვერ მიუღწია 70 წლამდე.

ჯერ კიდევ გასული საუკუნის ბოლოს მეცნიერებისთვის ნათელი გახდა, რომ არსებობს რაღაც ფარული ფაქტორი, რომელიც ყველაზე უფრო ზემოქმედებს ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობაზე, ვიდრე ყველა დანარჩენი. მათ მიერ ჩატარებულმა გაფართოებულმა ცდებმა დაამტკიცეს, რომ სიცოცხლის ხანგრძლივობა ფენომენალურად

დღეგრძელთათვის არ წარმოადგენს მშობლებისაგან მიღებულ განსაკუთრებულ გენეტიკურ მემკვიდრეობას. არ გაამართლა იმედი იმის შესახებ, რომ თითქოს არსებობს ცხოვრების რაღაც უნიკალური სტერეოტიპი, რომელიც ზრდის ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობას. სხვადასხვა დღეგრძელი ადამიანები, რომლებმაც მიაღწიეს ას წელს და უფრო მეტს, ენეოდნენ სტაბილურ, თუმცა არსებითად განსვავებულ ცხოვრებას.

ეყრდნობოდნენ რა უამრავ ემპირიულ მასალას, მეცნიერები დარწმუნებით ამტკიცებდნენ, რომ სხვადასხვა ადამიანებს თუ შევუქმნით ერთნაირ იდეალურ პირობებს, გაეზრდებათ მხოლოდ სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა. ინდივიდუალური კი, სულ ერთია, დარჩება სხვადასხვა. უფრო მეტიც, მომავალში თუ მედიცინა მოძებნის სიცოცხლის გაგრძელების კარდინალურ მეთოდებს, ვერ შეცვლის იმ სიტუაციას, რომელიც დაკავშირებულია ინდივიდუალური ხანგრძლივობის სხვაობასთან. მაგრამ, თუ არ არის არავითარი გენეტიკური მექანიზმები, რომლებიც განსაზღვრავენ სიცოცხლის დროს, ყოველი კონკრეტული ადამიანის სიცოცხლის დროს, და თუ სხვადასხვა ადამიანი თავს დაიხსნის სხვადასხვა თანმხლები დაავადებისაგან, მაინც ექნებათ სიცოცხლის სხვადასხვა ხანგრძლივობა.

ჟურნალის ვებგვერდი: [www.imediplusi.ge](http://www.imediplusi.ge)

მაშ, როგორ უნდა დავადგინოთ ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობა?

ეს გახდა ნათელი, როდესაც სპორტის პრობლემებზე მომუშავე მეცდნიერები მივიდნენ იმ დასკვნამდე, რომ ფიზიკური მონაცემები არ არის მთავარი უმაღლესი სპორტული მიღწევებისათვის. ჩემპიონები ხდებიან ისინი, რომლებიც რეალიზაციას უკეთებენ თავიანთ ფსიქოლოგიურ წყობას იმ სპორტის სახეობაში, რომელშიც ვარჯიშობენ.

ყოველ ჩვენთაგანს დაბადებიდან გააჩნია მიდრეკილება არა მარტო რომელიმე საქმიანობისადმი, არამედ ამა თუ იმ ფიზიკური აქტიურობის მიმართაც. ამ მიზეზის გამო ზოგიერთი წარმატებას აღწევს სპორტის სათამაშო სახეობებში, ზოგი მძლეოსნურ ან სპორტის სხვა ინდივიდუალურ ან გუნდურ სახეობებში, მაგრამ ბოდიბილინგმა (კულტურიზმმა) უფრო მეტად გამოავლინა ადამიანის ეს განსაკუთრებული სიცოცხლის კანონზომიერება.

სპორტის ამ სახეობის მრავალწლიანმა პრაქტიკამ გვიჩვენა, რომ ყოველ ჩვენთაგანს სხვა თვისებებთან ერთად კიდევ გააჩნია კუნთური მუშაობის განსაკუთრებული რეჟიმის წინა პირობა. მუსკულატურის ძლიერად განვითარებისათვის საკმარისი არ არის კუნთების მარტო რეგულარული და ინტენსიური წრთვნა. აუცილებელია მოძებნოს წრთვნის საკუთარი სტრუქტურა, როგორც ბოდიბილინგში უნოდებენ წრთვნის — ინდივიდუალური სპლიტ-პროგრამა.

ეს პროგრამა გულისხმობს წრთვნის განსაზღვრულ რიგითობას დღე და დღე დასვენებით, კუნთთა ჯგუფების განსაზღვრული შეწყობით (შეთავსებით), შედარებით პროდუქტიული ვარჯიშებისა და სხვადასხვა ნიუანსების გამოყენებით, რომლებიც ყველა ერთად ქმნიან უაღრესად განსაკუთრებული ინდივიდუალური წრთვნის რეჟიმს.

ბოდიბილინგში ძირითად ამოცანას წარმოადგენს წრთვნის ასეთი რეჟიმის და წრთვნის ასეთი ინდივიდუალური სტრუქტურის ძიება.

რატომ არის ეს მთავარი ამოცანა? იმიტომ, რომ, როდესაც “მისტერ ოლიმპის” ტიტულის მფლობელმა ლი ჰეინიმ (Lee Haney) თქვა, — „თქვენში მოძებნით თუ არა ინდივიდუალური წრთვნის პროგრამას თქვენთვის და ამ პროგრამით დაიწყებთ წრთვნას, მაშინვე იგრძნობთ ტონუსის ამაღლებას და შრომისუნარიანობის ზრდას.“ თუ ეს ასეა, მაშინ მაღლდება საწრთვნო პროცესის საერთო ეფექტურობა. სწორედ ეს ეფექტი იძლევა ამ ფარული ეფექტის გამოვლინების საშუალებას, რომელიც სხვა ფაქტორებზე უფრო ახდენს გავლენას ადამიანის სიცოცხლის გახანგრძლივებაზე,

საქმე იმაშია, რომ ტონუსის ამაღლება და შრომისუნარიანობის მატება არის დადებითი ემოციური განწყობა, რომელიც წარმოიქმნება, როგორც შესაბამისი კუნთური მუშაობის ინდივიდუალური რეჟიმის და ადამიანის ინდივიდუალური ფსიქიკის თავისებურებების შედეგი. თავის მხრივ, ემოციურ ფონს შეუძლია გავლენა მოახდინოს ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიკურ პროცესებზე, იმიტომ, რომ ენდოკრინული სისტემის ჰორმონების სეკრეცია ძალიან მგრძობი-

არედ რეაგირებენ ჩვენი ნერვული სისტემის მდგომარეობაზე. ამ შემთხვევაში ასეთი რეაქცია სტიმულირებს ანაბოლური ჰორმონების გამოყოფას და თრგუნავს კატაბოლური ჰორმონების გამოყოფას და თუ პირველი მონაწილეობს ორგანიზმის, მათ შორის უჯრედების შენებაში, მეორე კი აწარმოებს მათ ნგრევას (განადგურებას).

ასეთი სახის ჰორმონიული გადაწყობა კუნთების ზრდის ხელშეწყობისათვის ხდება ძალიან მნიშვნელოვანი ფაქტორი და აქედან გამომდინარე ბოდიბილინგის, როგორც ამ ფაქტორის უზრუნველყოფის საშუალების ამოცანაა — მოძებნოს საკუთარი ინდივიდუალური წრთვნის სპლიტ-პროგრამა, რომელიც აირეკლავს მოვარჯიშის ფსიქოლოგიურ წყობას. თუმცა ადამიანის ფსიქიკის ასეთი რეაქცია არ იზღუდება კუნთური მუშაობის თავისებურებების გავლენით. ის ვრცელდება ინდივიდუალური ცხოვრების სტილზე ზოგადად.

ადამიანის ცხოვრების წყობა შეიძლება შეესაბამებოდეს ჩვენი ცხოვრების ინდივიდუალურ თავისებურებებს და ამავე დროს შეიძლება მოვიდეს დისონანსშიც. თუ ბედის წყალობით ადამიანს მოუწევს იმის კეთება, რომელიც მის სულიერ წყობას არ შეესაბამება, როგორ კომფორტულ პირობებშიც უნდა იცხოვროს მან, სულ ერთია, მისი ნერვული სისტემის რეაქცია ხელს შეუწყობს მის ორგანიზმში დამანგრეველი, კატაბოლური ჰორმონების გამოშვებას, რომელიც გამოიწვევს დაბერებას, ავადმყოფობას და სიკვდილს. და პირიქით, იმ ამაღლებული ხასითის ცხოვრებით ცხოვრება, დაამუხრუჭებს კატაბოლური ჰორმონების სეკრეციას, რომელიც დიდი ხნით გადასწევს სიბერეს და სიკვდილს.

ამრიგად, თუ შემთხვევითი მოვლენების ძალით ან შინაგანი შეგნებული სწრაფვის წყალობით შესძელით ფსიქიკის ინდივიდუალური თავისებურებების შესაბამისად თქვენი ცხოვრებისეული წყობის აგება, ეს წესი (წყობა), ყველა სხვა წესებისაგან განსხვავებით, ხელს შეუწყობს თქვენს ორგანიზმში სიბერის პროცესების დამუხრუჭებას.

ამ მიზეზის გამო სხვადასხვა დღეგრძელ ადამიანებს გააჩნიათ სრულიად სხვადასხვა ცხოვრების წესი, მაგრამ ყოველი მათგანი საკუთარი (თავის) ცხოვრების წესს მისდევს სტაბილურად მრავალი წლის მანძილზე.

თუ სხვადასხვა ადამიანს მოუწყობთ ცხოვრების ერთნაირად იდეალურ პირობებს, დიდხანს იცხოვრებენ ისინი, რომლებსაც გააჩნიათ ისეთი ტიპის ფსიქიკა, რომელიც უფრო შეესაბამება ამ პირობებს. ამაშია ადამიანის ინდივიდუალური სიცოცხლის საიდუმლოება, რომელიც არ განისაზღვრება გენეტიკური ფაქტორებით.

მიუხედავად ამისა, ყველაფერი არც ისე უბრალოა. არ არსებობს ისეთი კონკრეტული რეცეპტი, რომელიც ადამიანს დაეხმარება ცხოვრების იმ საკუთარი წესის მოძებნაში, რომელიც გაუხანგრძლივებდა სიცოცხლის წლებს. ეს ძიება დამყარებულია ფეიდეურის ინსტინქტურ პრინციპებზე, რომელიც ეყრდნობა ადამიანის შინაგან მოტივებს და ინსტინქტურ გრძნობებს.



## ყოველთვიური საბანაო-სანიწორაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის

დაიწყო ხელისმონერის გაფორმებები 2011 წლის იანვრიდან ჟურნალ „იმედი“-ს მიღებაზე.

ჟურნალის გამონერა შესაძლებელია ქ. თბილისის მაცხოვრებლებისათვის „მაცნეს“, აჭარის ავტონომიურ რესპუბლიკაში „აჭარპრესის“, ხოლო ქვეყნის დანარჩენი მოსახლეობისათვის „საქპრესის“ გამავრცელებელი სააგენტოების საშუალებით.

ქ. თბილისის მოქალაქეებს შეუძლიათ მიმართონ ხელმონერისათვის „მაცნეს“ ოფისებს შემდეგ მისამართზე:

ცენტრალური ოფისი, პეკინის გამზირი — ტელ.25 33 88; 37 47 49

ი. ჭავჭავაძის გამზირი №46 — ტელ.22 64 58

რ. თაბუკაშვილის ქ. №12 — ტელ.93 12 94

ივ. ჯავახიშვილის ქ. №4 — ტელ.95 87 36

ზემოთჩამოთვლილ ტელეფონებზე დარეკვისას, სურვილის შემთხვევაში, „მაცნეს“ წარმომადგენელი ხელისმონერას განახორციელებს ადგილზე მისვლით.

ჟურნალის ღირებულებაა 3 ლარი. სამი თვით 9 ლარს, ექვსი თვით 18 ლარს, ხოლო ერთი წლით გამონერა 36 ლარს შეადგენს. ხელისმონერა ხორციელდება, როგორც ნაღდ, ასევე უნაღდო ანგარიშსწორების ფორმით.

**გამოინერათ ჟურნალი „იმედი+“. თქვენი და თქვენი ოჯახის უარყოფითი მემკვიდრე.**

## რეაბილიტაციის დამხმარე საშუალებები

**ბადასათანი პირსაბანი** — მისი დანიშნულებაა საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დარღვევის მქონე ავადმყოფებისა და ინვალიდების სტაციონალურ და სახლის პირობებში ხელ-პირის დაბანის და სანიტარული დამუშავებისათვის .







**თვალის მასაჟიორი**

აქტიურებს თვალის კუნთებს და ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას

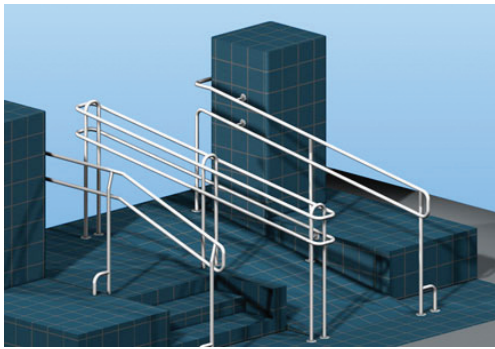
**ბალიში ეტლი-სავარკელისათვის**

— ბალიში შევსებულია სილიკატური ჟელეით და მაღალი სიმკვრივის ქაფით. ზემოდან გადაკრული აქვს სრიალის სანინააღმდეგო ნეილონის მატერია.



**ზარღის მიმღები კასეტა**

მაგრდება სანოლის ყველა კიდებზე. გააჩნია უნივერსალური დასამაგრებელი მონაცემილობა



**სახელურები** — სახელურები ნებისმიერი კონფიგურაციით მზადდება და გამოიყენება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების გადაადგილების დროს დასახმარებლად. გამოიყენება კარებზე, ტუალეტში, აბაზანაში და კედლებზე მათი გადაადგილების შემსუბუქებისათვის.



**მოცურების სანიანალმდგომ მქანის-  
მი ყავარჯინისა და ტროსტისათვის**

## კისრის მასაჟიორი

აქტიურებს კისრის კუნთებს და ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას





**აბაზანაში ჩასაჯდომი**

რეგულირდება სიმაღლეში

**ორთოპედული სისტემა “აბჯარი”** — ორთოპედული სისტემა ზურგის ტვინის დაზიანების მქონე ადამიანებს ეხმარება ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებაში. მისი საშუალებით შესაძლებელია ფეხზე დგომა, დამოუკიდებლად სიარული, კიბეებზე ასვლად და ჩამოსვლა, მანქანის მართვა. ორთოპედული სისტემა შედგება ორთეზების (ფეხის სახსრების ფიქსატორები), ზამბარა-ბურთულოვანი მექანიზმებისა და მაგარი კორსეტიდან. გადაადგილების დროს საყრდენად გამოიყენება ეგრეთ-წოდებული “ხოდუნები”



**ბალიში მასაჟიორი**

ააქტიურებს ზურგის და კისრის კუნთებს და ხელს უწყობს აღნიშნული კუნთებში სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას



# პროზა

# ღვთისო ჩანჩრავა

აქვანება მამა ანდრია ყურაშვილის და მამა გიორგი ანუას ნათელ სსოვნას

## "გამარჯობა, აფხაზეთო, უენი! . . ."

წყნეთის მეცხრე კოტეჯის მოაჯირთან ზღვის-ფერთვალეზა და თეთრმკლავებმომიშვლებული ქალიშვილი იდგა. შველივით ყელმოდერებული ლიზა არშბა-კალანდია ჩამავალი მზის სხივებს ჩაფიქრებული გაჰყურებდა. იგი ასე ორი გვართ მოიხსენიებდა თავის თავს, რათა უფრო მძაფრად ეგრძნო მის ძარღვებში შეერთებული ორი მოძმე ხალხის სისხლის ჩქეფა.

აფხაზეთი, დედის ღიმილი და ჩონგურზე დამღერებული მისი აფხაზეთ-მეგრული ნანა ბუნდოვნად ახსოვდა. მაშინ ექვსი წლის თუ იქნებოდა, როცა სიკვდილს გადარჩენილი აფხაზეთის ქართველობა დედანულიანად გამოვიდა აფხაზეთიდან საცალფეხო ბილიკებით. ამ გზას ძაძით მოსილი ნელი არშბა-კალანდია გულში ჩახუტებული ბარტყით, დედ-მამით დაობლებულ ერთადერთ შვილიშვილთან – ლიზასთან ერთად დაადგა. მას თან ლიზას დეიდები – თამარ და ელეონორა ნარმანიები ახლდნენ. ოჯახებდაკარგული ამ სამი ქალისთვის მომავლის ერთადერთ აზრსა და იმედს პატარა, შიმშილისაგან ღონემიხდილი და შეშინებული ლიზა წარმოადგენდა. ლიზას მამა და ბიძები – არშბები, ნარმანიები და კალანდიები უთანასწორო ბრძოლაში დაეცნენ. ბრმა ტყვიამ იმსხვერპლა ლიზას დედა, ახალგაზრდა ეშხიანი ქალი ნონა ნარმანიაც. მოხუცი ლომი, დიდი ბაბუა მეველუდ არშბა უმონყალოდ დახოცილთა გასაპატიოსნებლად, წინაპართა საფლავებისა და სახლ-კარის მცველად დარჩა. ახლა კი ისიც აფხაზეთის მიწაში განისვენებდა.

- ნეტა, ერთხელ კიდევ დამანახა აფხაზეთის სანაპირო და მზის ჩასვლა ზღვაზე. ნეტავ, ერთხელ კიდევ მასუნთქა იქაური ზღვის ჰაერი. ჩქიმი აფხაზეთი . . . ღმერთო, რა ტანჯვა გადაატანინე ჩვენს ხალხს?! ჩვენ ხომ ერთნი ვართ – ქართველებიც და აფხაზებიც. მტერმა და დრომ დაგვაშორა ერთმანეთს ერთი სისხლისა და გენის ხალხი. მჯერა, დღეს თუ ხვალ ისევ ერთად ვიცხოვრებთ! ქართველებსაც და აფხაზებსაც დღემდე ატყვიათ ომის იარები. ძმათა სისხლი დაიღვარა. მინდა ვიკვილო: ძმანო, აფხაზნო, რად გამრიყეთ?!

ქალიშვილს ნაღველი შემოანვა გულზე. ამ დროს მასთან კოლხური გარეგნობის ახოვანი ვაჟკაცი მივიდა და მკლავზე ხელი სიყვარულით მოუთათუნა. ვაჟის თაფლისფერი თვალებიდან უსაზღვრო სიყვარული და თანაგრძნობა გამოსჭვიოდა.

- აჰ, რობ, . . . იცი, მალე სოხუმში. . . , - ფარული ღელვით წამოიწყო თვალცრემლიანმა ქალიშვილმა და მრავალმნიშვნელოვანი მზერა მიაპყრო თავის ბავშვობის მეგობარს რობერტ ქიშმარიას, რომელმაც მოქანდაკის ძლიერი მკლავები მოხვია ლიზას მხრებზე

- მესმის, რასაც დარდობ აფხაზეთზე, თოლიგე, მაგრამ იმედია მალე სამუდამოდ იქ ვიქნებით, - ალერსიანად უთხრა რობერტმა. - მეც მენატრება აფხაზეთის ზღვით მონაბერი ნიავი და პლაჟზე ერთრიგად ჩამწკრივებული პალმები.

- რობ, ხომ იცი, ჩემი გამზრდელი სამოცდათხუთმეტი წლის ბებია სულ იმას ნატრობს: ნეტა აფხაზეთი ერთხელ კიდევ მანახაო. თან უცნაური სისუსტე მოერია ამ ბოლო დროს, - ამოიოხრა ლიზამ.

- სუ-ხუ-მი, - წაიღერა რობერტ ქიშმარიამ და სტვენით განაგრძო "სეფას ბიჭების" ცნობილი მელოდია შემდეგ თითქოს უხილავ ვინმეს მიმართავდა, ისევ წაიღერასავით: ჩემო სოხუმო, შენს გულის ფეთქვას აქა ვგრძნობ. მე შენ დაგტოვე დიდი ხნით. შენსკენ არს ჩემი ფიქრები. ყვავილო აფხაზეთისავ, ყვავილო საქართველოსავ! იარდან გდის შენ სისხლი, მოგიშუშო მინდა მე იგი. . .

აღელვებული ქალიშვილი ჩაეხუტა. დიდხანს იქნებოდნენ ასე, ლიზას დეიდა თამარი რომ არ მოსულიყო მათთან. მეგობრები არიან ამოსულნი: რამაზი, დათო და გივიო, - ამცნო მათ.

- ჩავიდეთ ეზოში, - თქვა რობერტ ქიშმარიამ სასტუმრო ოთახში მალე სუფრა გაიშალა. ერთიანი საქართველოსა და აფხაზეთის სადღეგრძელოების შესმის შემდეგ ყველა დანაღვლიანდა. იქ დახოცილთა შესანდობარიც თქვეს. ლიზას დედამის გახსენებაზე ცრემლები მოერია და ეზოში გავარდა. მას ვაჟიც უმალ მიჰყვა, არ უნდოდა საყვარელი ქალიშვილი მარტო დაეტოვებინა.

უცებ შენიშნა, რომ ლიზა მიწაზე დაჯდა, თავი მუხლებში ჩარგო და მწარედ აქვითინდა.

-რა გჭირს?! - შემოფოთებით ჰკითხა ვაჟმა.

-გულში ვარ დაჭრილი! - მიუგო ლიზამ. - მე ხომ აფხაზიცა ვარ და ქართველიც. განა დანაშაულია, რომ ორივე ხალხი მიყვარდეს?!

ვაჟი დიდხანს მოუნდა ატირებული ქალიშვილის დაწყნარებას. ისინი კარგა ხნის შემდეგ დაბრუნდნენ სახლში. უკვე შუალამე იყო.

-იცი, ერთ კვირაში აფხაზეთში მივდივართ.

ხუთისთვის სოხუმში დიდი ისტორიული შეხვედრა შესდგება ქართველებსა და აფხაზებს შორის. ევროკავშირი, გაერო, ეუთო და ჟურნალისტები მსოფლიოს ოცდაათზე მეტი ქვეყნიდან ესწრებიან სამშვიდობო კომისიის სხდომებს. მე კომისიის ერთ-ერთი ქართველი წევრის თანაშემწე ვარ. რომ არა ეს მისია, როგორც ჟურნალისტი კამერით ხელში ჩავიდოდი სოხუმში. სოხუმთან შეხვედრის მოლოდინი საშინლად მაფორიაქებს, - მიუგო სანოლზე წამოწოლილმა ქალიშვილმა და უცნაურად გაუღიმა.

-არ ნახვიდე, ცუდი წინათგრძნობა მაქვს, - წყნარად უთხრა ვაჟმა. სანოლზე ჩამოუჯდა, თავთუხისფერ თმებზე მოეფერა და აფხაზეთის ზღვის ფერ თვალელებში ჩახედა.

-კარგი რა, რობ, რას ამბობ? ძლივს მეღირსა სოხუმის... დამშვიდდი... - მიუგო მთვლემარე ქალიშვილმა და თვალელები მილულა

რობერტ ქიშმარია დიდხანს დაჰყურებდა მძინარე შეყვარებულს. ლიზას ტუჩები გაპობოდა და მშვიდად ილიმებოდა ძილში. ალბათ, აფხაზეთის მზიანი ზეცა და მზის სხივებში მოლივლივე ზღვა ესიზმრებოდა, სოხუმის პლაჟი, სადაც დედა ხშირად აჭყუმპალავებდა და ცურვას ასწავლიდა პატარა ლიზას. დეიდა თამარი და დეიდა ელეონორა სასტუმრო ოთახსა და სამზარეულოში ნაჩქარევად ფუსფუსებდნენ. რადიო "ივერია" სვანურ, აფხაზურ და მეგრულ-ლაზურ სიმღერებს გადმოსცემდა. რიტმულ "რაშოვდას" ტკბილი "ნანა" ცვლიდა, "ნანას" - ზურნიანი და დოლგარმონიანი ფერხული, ფერხულს - ნალვლიანი და მკვნესარე დასატირებლები. ვაჟი ფეხაკრებით გავიდა ქალიშვილის ოთახიდან და ლიზას დეიდებს გამოემშვიდობა. კალანდიების ფანჯრებიდან ახლა "სეფას ბიჭების" "სუხუმი" ისმოდა. რობერტ ქიშმარიამ სიგარეტს მოუკიდა და ერთი ისეთი ამოისუნთქა, გეგონებოდათ სული ამოაყოლაო. ზეცას ახედა ვედრებით: როდემდე უნდა ვიყოთ ლტოლვილები საკუთარ მიწაზე?!... მერე ქურთუკის საყელო ასწია და ნელი ნაბიჯით გაემართა თავისი ბინისაკენ. ადრინაი გაზაფხულის სუსხიანი ღამე იდგა.

შემდეგი კვირა უცნაურად დაინყო. თბილისში დიდი ფუსფუსი იყო. დიდი და პატარა მოსალოდნელ საერთაშორისო დონის შეხვედრაზე და სამომავლო პროგნოზებზე საუბრობდა. ქუჩაში ყველა პოლიტოლოგობას იჩემებდა. ქვეყნის ისტორიაში პირველად დაისვა საკითხი ქართველთა და აფხაზთა შორის სამშვიდობო მოლაპარაკების თაობაზე. მსოფლიო პრესა და უცხოური ტელეარხებიც სამომავლო პროგნოზებს აკეთებდნენ. ორმხრივი შეთანხმების საფუძველზე შეხვედრის ადგილად სოხუმი იქნა არჩეული. ქართველების სამშვიდობო კომისია აფხაზეთის მიწაზე მილაპარაკებაში გასამგზავრებლად ემზადებოდა. ლიზას გამგზავრების დრო რაც ახლოვდებოდა, მოხუცი ნელი არშბა-კალანდია მით უფრო სუსტდებოდა. ბოლოს საწყალი ლოგინად ჩავარდა.

-ლიზა, ჩემი ლიზიკო მომიყვანეთ! რაღაც უნდა ვუთხრა სასწრაფოდ! - გმინავდა ლოგინად ჩავარდნილი ნელი არშბა, ოდესღაც მთელ სოხუმში სილამა-

ზით განთქმული თვალწარმტაცი ასული მეველედ არშბასი.

დეიდა თამარმა სასწრაფოდ დაურეკა ლიზას სამსახურში. გულგახეთქილი ლიზა სახლში მოვარდა, გაგიჟებას იყო, სულთმობრძავ ბებიას მთელი ოჯახი და მეზობლები თავზე ადგნენ. აქვე იყო უკაცოდ დარჩენილი ოჯახის მოჭირნახულე და პატრონი - რობერტ ქიშმარიაც.

სულთმობრძავის თვალელებში სევდა და ტკივილი ჩანდა.

-შვილო, მოდი, ჩაგხუტო. . . შვილო, წვალეებით და ტკივილით გამოზრდილო ჩემო სიხარულო. მე ვეღარ ველირსები შინ დაბრუნებას. ჩემს ქმარ-შვილთან მივდივარ, მკვდარი მაინც იქ დამმარხე. ჩემი ფერფლის ნაწილი ზღვაშიც გააბნე, - ხმა უკანკალებდა საწყალს.

-ბებო, შენ კიდევ იცოცხლებ, ბებო... - ესლა თქვა ლიზამ და ნელი არშბამ თავისი გაზრდილი ბარტყის მკლავზე დალია სული.

ოთახში ვილაცამ ჩემი ქვიითინი ამოუშვა. ეს დეიდა თამარი იყო. ნელი არშბა-კალანდია დილის სამ საათზე გარდაიცვალა.

რამდენიმე დღემ უცბად გაირბინა. დილის ექვს საათსა და ოცდაათ წუთზე ლიზა არშბა-კალანდია და რობერტ ქიშმარია საერთაშორისო სამშვიდობო კომისიის ქართველ და უცხოელ წევრებთან ერთად თბილისის აეროპორტში იყვნენ. დეიდები - თამარი და ელეონორა ამაყნი და თვალცრემლიანნი აცილებდნენ ერთადერთ და საყვარელ დიშვილს.

-ღვთისმშობლის კურთხეულ ქვეყანას ცუდი ბედი არ ეწევს! - უთხრა ლიზამ რობერტს გამომშვიდობებისას. გულში კი ჩახუტებული ჰქონდა ბებიის ფერფლის ყუთი.

მალე ტრაპი მოაცილეს და თვითმფრინავიც აფრინდა.

-სისხლი ძარღვებში მიდულს, როცა მშობლიურ მიწა-წყალს ვუახლოვდები, - უთხრა ლიზამ კოლეგას და ილუმინატორს გახედა

როგორც იქნა მშობლიური მთები და აფხაზეთის მზე გამოჩნდა. ხუთ წუთში თვითმფრინავი დაეშვა სოხუმის აეროპორტში. ადრინაი გაზაფხულის სუსხიანი დღე იდგა, მაგრამ მზემ უცებ ძალუმად გამოანათა. თვითმფრინავიდან ჩამოსულეებს სოხუმი, ასე შორეული და ახლობელი, თბილი ამინდით დაუხვდათ.

-გამარჯობა, აფხაზეთო, შენი! - გულში იმორება და გალაკტიონის ამ სიტყვებს ტრაპზე ჩამომავალი ლიზა და რაღაც საოცარი მონინებით დადგა ფეხი მიწაზე. - ბებო, მოვედით! - თქვა მან და გულში კიდევ უფრო მაგრად ჩაიხუტა ნელი არშბას ფერფლი.

ქალაქში ჯერ კიდევ დაძაბულობა იგრძნობოდა და აფხაზეთისა და რუსების სამხედრო პატრული იდგა. პირველსავე დღეს მოლაპარაკების დრო აუტანლად გაინელა და თითქოს ჩიხშიც მოექცა. საქმის ასეთ შემობრუნებას არავინ ელოდა. ლიზას უკვე მოთმინება ელეოდა. ბოლოსდაბოლოს მან დატოვა აფხაზეთის მთავრობის შენობა და ნანატრი სანაპიროსკენ მარტო და ჩუმად გაეშურა. დელეგაციის წევრებს პროტოკოლით აკრძალული ჰქონდათ

ასეთი საქციელი. დაცარიელებულ პლაჟზე კაცის ჭაჭანება არ იყო. ზვირთების ხმა შორიდან ისმოდა. აღელვებული ლიზა ჩქარი ნაბიჯით მიდიოდა ზღვისკენ. სურდა, ხელით შეხებოდა ზღვას და ბებიის ფერფლის ნაწილი გაეზნა მასში, თანაც დედასთან ერთად გატარებული ტკბილი დღეები ახსენებოდა. გუმინდელივით ჩაესმა ყურში დედის მხიარული ხმა: "ლიზა, ზღვის ნუ გეშინია, ცურვას გასწავლი, . . . ჩვენ ზღვის შვილები ვართ!"

ასე ოცდაათ მეტრში სამი სამხედრო დალანდა. იარაღშემართულნი რაღაცა გაჰყვიროდნენ, მაგრამ არც შიში გაუვლია გულში და არც სვლა შეუწყვეტია. ეს ხომ მისი მზე, მისი ზღვა და მისი სანაპირო იყო. გაისმა სროლის ხმა. ქალიშვილს გულისპირიდან სისხლი წასკდა, "ვაი" ამოხდა და სანაპიროზე მოცელილივით პირქვე დაემხო არშებებისა და კალანდიების დიდი ოჯახის უკანასკნელი ნაშიერი.

ლიზას სიკვდილმა ყველა გააოგნა. მსოფლიოს ყველა ქვეყნიდან ჩამოსული ჟურნალისტები ასეთ რამეს არ ელოდნენ. უცხოელი სტუმრებიც შეიცვალნენ. აფხაზების დიდი ნაწილიც გულისტკივილით გამოეხმაურა ამ ამბავს. ლიზას უცნაური მკვლელობის ფაქტმა კიდევ ერთხელ დაუმტკიცა მსოფლიოს რომ სოხუმში მოჩვენებითი წესრიგი

სუფევდა ამ ამბავს ორი კვირა გადასცემდა საერთაშორისო ტელეარხები. ყველაზე გასაოცარი კი ის იყო, როცა სანაპიროზე მოკლული ლიზას კადრებს ტელევიზიით უჩვენებდნენ, გეგონებოდათ, ჯვრის ფორმაში ხელებგაშლილი პირქვედამხობილი თავთუხისფერთმებიანი ასული აფხაზეთის მინას ეამბორება და ერთიანად გულში იხუტებსო.

ლიზა არშებების საგვარეულო სასაფლაოზე მინას პატივით მიაბარეს. აფხაზეთის მინიდან წლების წინ სიკვდილს გამოქცეული იმავე მინაზე სიკვდილმა მიიღო.

რამდენიმე დღეში საერთაშორისო სამშვიდობო კომისიამ მუშაობის პირველი ეტაპი დაასრულა. თავმოყვარე და გულფიცხ აფხაზებზე ლიზა არშბაკლანდიას მკვლელობამ ასეთ მნიშვნელობან დღეს საშინლად იმოქმედა და მთლიანად შეცვალა კომისიის მუშაობა. აფხაზეთი სამ თვეში დედასაქართველოს დაუბრუნდა.

სრულიად საქართველო გააერთიანებას ზეიმობდა, არშებების საგვარეულო სასაფლაოზე ამოსული რობერტ ქიშმარია კი გულამოსკვნიტ ტიროდა. ლიზა და აფხაზეთის მინა განუყოფელი გამხდარიყვნენ. ბებია ნელი არშბას საფლავის გვერდით, ლიზას საფლავზე, ია ამოსულიყო, აფხაზეთის ია. . .

## ჯორჯ სოროსის ქველმოქმედება



მსოფლიოში ცნობილი ფინანსისტი და ფილანტროპი ჯორჯ სოროსი ადამიანების უფლებების დამცველ ამერიკულ ორგანიზაცია Human Rights Watch-ს უახლოეს მომავალში 100 მილიონ დოლარს გადაურიცხავს. ამის შესახებ ჯორჯ სოროსმა 2010 წლის 7 სექტემბერს განაცხადა. ნიუ-იორკ ტაიმსის ინფორმაციით,

ეს არის ყველაზე დიდი ერთჯერადი გრანტი, რაც კი ჯორჯ სოროსს ოდესმე გაუცია. ასევე, ეს არის Human Rights Watch-ის მიერ მიღებული რეკორდული დაფინანსება.

80 წელს მიღწეულმა ფინანსისტმა ნიუ-იორკ ტაიმსს განუცხადა, რომ აღნიშნული ორგანიზაციისთვის თანხის გადარიცხვით მან დაიწყო გრანტების გაცემის მასშტაბური აქცია. ის სიკვდილამდე საკუთარი ქონების ქველმოქმედებაში დახარჯვას აპირებს. სოროსმა 2010 წელს არასამთავრობო

ორგანიზაციებს ჯამში 700 მილიონი დოლარი გამოუყო.

მეცენატის მიერ დაარსებულ ფონდ „ღია საზოგადოებას“ წარმომადგენლობა საქართველოშიც აქვს. მისი დაფინანსებით წლების განმავლობაში საქართველოში ასეულობით პროექტი განხორციელდა. მხოლოდ 2009 წელს ფონდის მიერ ქართული მედიის განვითარებისთვის დახარჯულმა თანხამ 900 ათას აშშ დოლარს მიაღწია.

Human Rights Watch-ის აღმასრულებელი დირექტორის, კენეტ როტის (Kenneth Roth) თქმით, გრანტის მიღების შედეგად ორგანიზაცია მსოფლიო მასშტაბით კიდევ უფრო გაფართოვდება. ისინი დაიქრავებენ 120 ახალ თანამშრომელს და საკუთარ წარმომადგენლებს გახსნიან მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნებში.

Human Rights Watch 1970 წელს აშშ-ში დაარსდა, მისი სათავე ოფისი ნიუ-იორკში მდებარეობს. მას წარმომადგენლობები გახსნილი აქვს მსოფლიოს 70-ზე მეტ ქვეყანაში. ორგანიზაცია ძირითადად ადამიანის უფლებების დარღვევის ფაქტებს იკვლევს და იძიებს.

Newsmedia.ge

აქვე მაღლიერებით აღვნიშნავთ, რომ საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის "იმედი+"-ს დაარსება და მოღვაწეობა საქართველოში ჯორჯ სოროსის ქველმოქმედების შედეგია, რომელიც აგერ უკვე ორი წელიწადი მის მიერ დაარსებული "ფონდი ღია საზოგადოება საქართველოს" მიერ ფინანსდება.

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

ბაბრძელება, ღასაწყისი №1 (11)-№9(19)

ი.კუხნაცოვი

### პარჯიში “ აზრობრივი მოთელვა ”

ეს ვარჯიში ტარდება ძირითადი ვარჯიშთა კომპლექსის წინ. მაგალითად — ჯერჯერობით თქვენ ვერ მოძრაობთ. წარმოიდგინეთ, რა კარგად იშლება და იხრება თქვენი ხელები და ფეხები. დააკვირდით და გონებაში გაანალიზეთ თუ რა ხდება თქვენს კუნთებში და კუნთთა ჯგუფებში. დანვრილებით უნდა წარმოიდგინოთ როგორ მოძრაობთ აქტიურად. დიკული ამტკიცებს, ეს იმდენად მნიშვნელოვანია, რომ “აზრობრივი მოთელვის” პროცესის გარეშე გამოჯანმრთელების მიღწევა შეუძლებელია. ამ მეთოდის საშუალებით ბოლოს და ბოლოს კუნთები დაინწყებენ გამოძახილს ბრძანებაზე, რომელიც ცენტრალური ნერვული სისტემიდან წამოვა და კუნთების გამოხმაურებაზე — კიდურებიც ამოძრავდებიან.

მაგალითად, თქვენთვის წარმოიდგინეთ, რომ თითები შეკარით მუშტად. ასევე წარმოიდგინეთ, რომ ფეხები ასნიეთ მალა, დაუშვით ძირს. აზრობრივად მრავალჯერ ასრულებთ ამისთვის საჭირო მოძრაობებს. შემდეგ წარმოიდგინეთ, რომ ამ დროს როგორ სრულად მუშაობენ სანინალმდეგო მხარეს განლაგებული ზურგისა და მუცლის კუნთები და კუნთთა ჯგუფები. შემდეგ შინაგანი ბრძანებით, აზრობრივად ასნიეთ ხელები და ფეხები და გაიმეორეთ იგივე სამუშაო კიდევ ერთხელ. რაც უფრო ხშირი და კონკრეტულია წარმოდგენილი “სურათი”, მით უფრო ჩქარა წარმოიქმნება კავშირები თავის ტვინის სხვა ნაწილებში (განაყოფებში), რომლებიც თავის თავზე აიღებენ სხეულის უძრავი ნაწილების ნერვული რეგულაციის ფუნქციას. ვარჯიშის ყოველი აზრობრივი შესრულება საკუთარ კვალს ტოვებს თავის ტვინში, გამეორების დროს თანდათანობით იქმნება ასეთი კვალის ჯაჭვები და ფორმირდება ნერვული კავშირების ის ახალი ცენტრები, რომლებიც მართავენ მოძრაობას. ავადმყოფებში ეს პროცესი მიმდინარეობს სხვადასხვა გვარად და მისი მიმდინარეობა დამოკიდებულია დაზიანების ხარისხზე, ნებისყოფაზე და მოთმინებაზე.

გთავაზობთ პირველ თორმეტ ვარჯიშს.

### პარჯიშთა პირველი კომპლექსი

22

ამ კომპლექსს პირობითად შეიძლება ზოგადსარეაბილიტაციო კომპლექსი ეწოდოს. მასში შევიდა თვით ის ვარჯიშები, რომლებსაც ტრავმის შემდეგ ასრულებდა ვალენტინ დიკული.

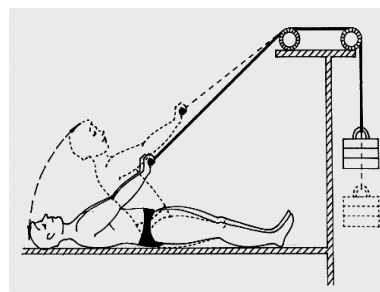
დასაწყისში მთელი კომპლექსი შესაძლებელია თქვენთვის მთლიანად ძნელად შესასრულებელი გამოდგეს. ამიტომ შეიძლება მისი რამოდენიმე ნაწილად დაყოფა. მაგალითად, დილით შეიძლება გავაკეთოთ ვარჯიშები ფეხების და ზურგის კუნთებისათვის, ხოლო დღის მეორე ნახევარში მუცლის, მკერდისა და ხელის კუნთებისათვის. მნიშვნელობა არ აქვს თუ რომელი თანმიმდევრობით ავარჯიშებთ კუნთებს. მთავარია ყველა კუნთს ერგოს დატვირთვა. ამიტომ წარმოდგენა უნდა გქონდეთ ადამიანის სხეულის აგებულებაზე და სხვადასხვა კუნთების ჯგუფების მუშაობაზე.

პირველი ორი თვე უპირატესობა ეძლევა ტვირთის გაუზრდელად (დატვირთვის გარეშე) ვარჯიშს 12-15-ჯერ გამეორებით და მისვლების 6-მდე მიყვანით. (მისვლა არის — შესვენების გარეშე ერთხელ შესრულებული განსაზღვრული ვარჯიში). ვარჯიშის დროს არ შევიკავოთ სუნთქვა. ყოველი ვარჯიშის წინ შესრულდეს აზრობრივი მოთელვა.

იმისათვის, რომ უკეთესად გავიგოთ, თუ როგორ რეაგირებს ორგანიზმი ვარჯიშზე, გამოვავლინოთ ვარჯიშის დროს ორგანიზმის მდგომარეობა, კორექტირება გავუკეთოთ დატვირთვას, ძალიან მნიშვნელოვანია ვარჯიშის დღიურის წარმოება. არ დაგავინწყდეთ ყოველდღიურად პულსის მონაცემების შეტანა ვარჯიშამდე, ვარჯიშის დროს და მისი დამთავრების შემდეგ. აუცილებლად ჩაინერეთ შესრულებული ვარჯიშის რაოდენობა და თანმიმდევრობა, მისვლების და გამეორებების რაოდენობა, ყოველ ვარჯიშზე გამოყენებული დატვირთვა (საპირნონის წონა) და ა.შ.

### პარჯიში №1

წოლითი მდგომარეობიდან ჯდომში გადასვლა კარგად ავარჯიშებს მუცლის კუნთებს, მაგრამ მრავალპაციენტს დაუხმარებლად ამის გაკეთება უჭირს.

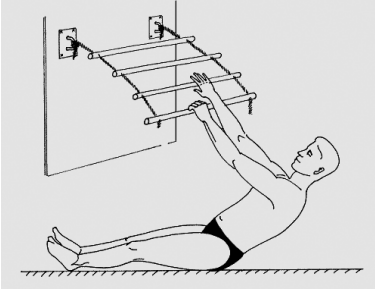


თუ ბლოკების საშუალებით გამოვიყენებთ სხვადასხვა წონის ტვირთს, მაშინ მუცლის კუნთებს გაუიოლდებათ მუშაობა. ამასთან ერთად, რომ მიიღოს ისევე წოლითი მდგომარეობა, ზურგის

კუნთებს მოუწევთ მეტი წინააღმდეგობის გადალახვა. შესაძლებლობის შესაბამისად უნდა დადგეთ ტვირთისაკენ რიგრიგობით ხან სახით, ხან კი ზურგით და ავარჯიშეთ სხვადასხვა ჯგუფის კუნთები.

### პარჯიზი №2

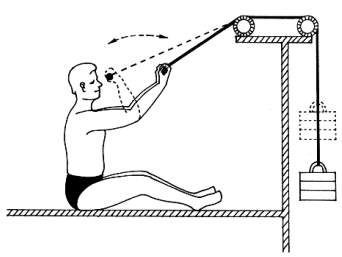
თუ თქვენ საკმაოდ ძლიერი გაქვთ ხელები, მაგრამ დაჯდომა და ამ მდგომარეობაში სხეულის შეკავება ჯერ არ შეგიძლიათ, ვარჯიში შეასრულეთ ჩამოკიდებული თოკის კიბეზე ისე, რომ წოლითი მდგომარეობიდან ხელების რიგრიგობით (შენაცვლებითი) ჩავლებით გადაიტანეთ კიბის საფეხურებზე და ეცადეთ დაჯდომა. შემდეგ კი ასეთივე მოძრაობით ისევ დანეჭით. ჯდომში გადასვლის დროს აქტიურად იტვირთება ხელის, მხრის სარტყლის და ზურგის კუნთები. ამ დროს მიმდინარეობს ძირითადი ამოცანის გადაწყვეტა — ვითარდება კუნთური კორსეტი.



რომ შევძლოთ სხეულის შეკავება ჯდომში, საჭიროა მუშაობაში ჩავრთოთ ზურგის, მუცლისა და ბარძაყის კუნთები. მაგრამ, თუ ამ ვარჯიშს სახეს შევუცვლით, შეიძლება მუშაობა ვაიძულოთ ზურგის ყველა კუნთს. ამისათვის საჭიროა საპირნონის ტვირთი და ვუშვავთ მკერდის ქვედა ღონეზე და ხელების მოხრით მოვზიდოთ ჩვენსკენ.

### პარჯიზი №3

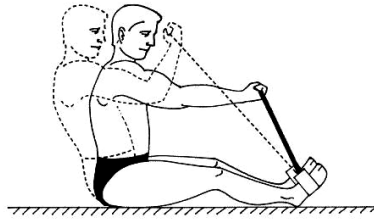
ამ ვარჯიშის დროს სრულდება ქვედა კიდურების წინ და უკან მოძრაობები მთელი ამპლიტუდით.



ამ ვარჯიშის დროს სრულდება წელზე და სრულდება თეძოს გვერდითი მოძრაობები

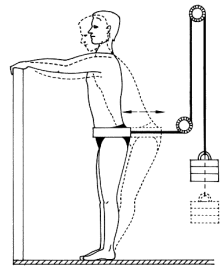
### პარჯიზი №4

ფეხის ტერფებზე მარყუჟებით დამაგრებული თოკის მოზიდვა მუშაობაში ითრევს წვივის კუნთებს. ამისათვის არ არის საჭირო ბლოკური მოწყობილობა, მაგრამ თუ თოკის მაგივრად ტერფებზე დავიმაგრებთ რეზინის თოკს ან ელასტიურ ბინტს, მაშინ შეიქმნება ახ-



ალი შესაძლებლობა, რომლის საშუალებით ხელებს მოვზიდავთ მკერდისაკენ და მუშაობაში ჩართავს ზურგის კუნთებს. ზურგის უკან გადახრით და ელასტიური ბინტის გაქაჩვის ძალით ჩვენ დავტვირთავთ ზურგის გრძელ კუნთებს.

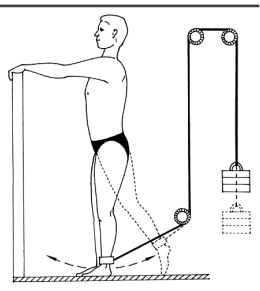
### პარჯიზი №5



ეს ვარჯიში გამოადგებათ მათ, რომლებსაც უკვე შეუძლიათ ფეხზე დგომა. ამ დანადგარის საშუალებით კეთდება წინ და უკან თეძოს მოძრაობები და ვითარდება წენის, თეძოსა და მენჯ-ბარძაყის კუნთები და სახსრები.

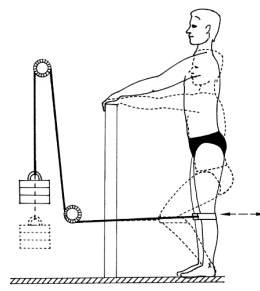
### პარჯიზი №6

ამ ვარჯიშის დროს სრულდება წელზე და სრულდება თეძოს გვერდითი მოძრაობები



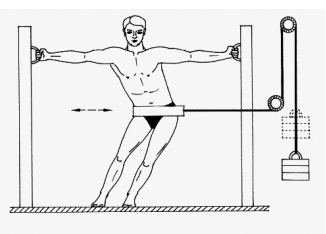
### პარჯიზი №7

საპირნონის ბაგირი გატარებულია ორ ბლოკზე და ქამარი მიმაგრებულია მუხლებზე. უნდა შესრულდეს მუხლების მოძრაობები ჩაჯდომით.



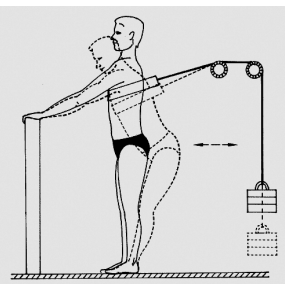
### პარჯიზი №8

ბაგირი მაგრდება წელზე და სრულდება თეძოს გვერდითი მოძრაობები

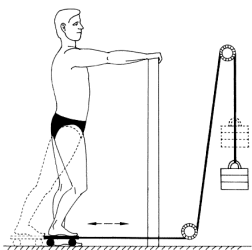


### პარჯიზი №9

ხელით ვეყრდნობით საყრდენს და კეთდება წინ-ზნეკი შიემდგომ სხეულის მთლიანი გამართვით.







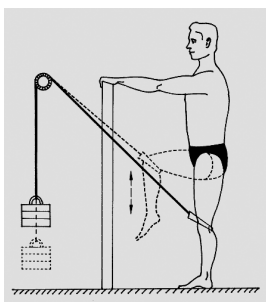
**ვარჯიში №10**

ამ ვარჯიშის ჩატარებისათვის ტრენაჟორი მოითხოვს გარკვეულ სრულყოფას — მოძრავი ურიკის ან გორგოლაჭებიანი დაფის დამატებას. ცალ ფეხზე დგომში მეორე ფეხი დადგმულია ურიკაზე და ამავე ფეხით

უკან ვენევით ურიკას, რომელზედაც ტვირთია მიმაგრებული.

**ვარჯიში №11**

მუხლებზე ვამაგრებთ ტვირთს და მონაცვლებით ვწევთ ფეხებს მაღლა, რის შემდეგ ვუბრუნდებით სანყის მდგომარეობას.



**ვარჯიში №12**

კეთდება ნახევრად ჩაჯდომი. გამოიყენება იგივე გორგოლაჭებიანი ურიკა, რომელზედაც მოვარჯიშე ეყრდნობა ზურგით და აკეთებს ნახევრადჩაჯდომს. ადგომის დროს ხელებით ბაგირის მოზიდვით საკუთარ სხეულს ეხმარება ადგომაში.

იმეს შემდეგ, როდესაც დაამუშავებთ მთელ კომპლექსს, მიხვდებით რომელი ვარჯიში უფრო ხელსაყრელია თქვენთვის.

თავად დიკული ვარჯიშის ჩატარების პროცესს უწოდებდა "წრთვნას", ხოლო წრთვნის დროს ყოველთვის არსებობს იმის საშიშროება, რომ ვერ დავიჭიროთ (შევამჩნიოთ) ორგანიზმის მდგომარეობა და ხელიდან გავუშვათ ის მომენტი, როდესაც საჭიროა გაჩერება. ამ შემთხვევაში კი არ უნდა მიატოვოთ წრთვნა, არამედ უბრალოდ შეამცირეთ დატვირთვა, გაიკეთეთ მასაჟი, მიირთვიოთ ჯანმრთელი საკვები — უფრო მეტად ახალ—ახალი ბოსტნეული. რა თქმა უნდა, ყოველთვის არ არის მასაჟის სპესიალისტის სახლში მონვევისათვის საჭირო შესაძლებლობა, ამიტომ საჭიროა თვითმასაჟის ხერხების შესწავლა.

ხოლო თუ გსურთ ჯანმრთელობის აღდგენის შემდეგ მიაღწიოთ მაღალ სპორტულ შედეგებს, მაშინ დიკული რეკომენდაციას იძლევა გამოიყენოთ ასეთი სქემა: პირველი თვენახევარი — ორი თვე წრთვნა ტვირთის გარეშე, მხოლოდ კუნთების გამაგრებისათვის, საკუთარი ძალის 50%-ის გამოყენებით. შემდეგი თვენახევარი გაზარდეთ ტვირთის წონა და მისვლების რაოდენობა. საკუთარი ძალის დაახლოებით 70%-ის გამოყენებით. მხოლოდ ამის შემდეგ შეიძლება მაქციმალურ წონაზე და დატვირთვაზე გადასვლა. თუ თქვენ გსურთ რაიმე შედეგის მიღწევა, არ შეიძლება ერთი და იგივე დატვირთვაზე შეჩერება

გაბრძელება შემდეგ ნომერში

# ადაკტიური ფიზიკური ადრდა ოჯახის პირობებში

**ვარჯიშთა შედეგების მეთოდოლოგია**

24

შერჩეული ვარჯიშების თანმიმდევრობაზეა დამოკიდებული ორგანიზმზე ფიზიკური დატვირთვის საერთო დინამიკა, საერთო ზემოქმედება და ისეთი ფუნქციური მდგომარეობის შექმნა, რომელიც მოამზადებს ორგანიზმს ინტენსიური

მუშაობისთვის. ამიტომ, ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენის დროს უნდა გავითვალისწინოთ შემდეგი რეკომენდაციები:

1. საერთო განმავითარებელი ვარჯიშთა კომპლექსი ისე უნდა შედგეს, რომ მისი ჩატარების შედეგად დამუშავდეს ყველა კუნთები და კუთხა ჯგუფები;

2. ორგანიზმზე საერთო ზემოქმედებისა და მის ცალკეულ ორგანოთა ფუნქციების გაძლიერებისთვის, კომპლექსში, პირველ რიგში მიცემული უნდა იქნეს ზომიერი ინტენსიობის ვარჯიშები, რომლებშიც მონაწილეობას მიიღებს კუნთთა დიდი ჯგუფები;

3. დიდი ინტენსიურობით კუნთური დაძაბულობის შესრულებული ვარჯიშების შემდეგ, მიზანშეწონილია მიცემული იქნეს მოსადუნებელი ვარჯიშები, რადგანაც მოდუნებულ კუნთში სისხლის მიმოქცევა და მისი კვება შედარებით უკეთესად მიმდინარეობს;

4. დიდი ინტენსიურობით შესრულებული მოქნილობის ვარჯიშების წინ, საჭიროა შესაბამისი კუნთთა ჯგუფის ზომიერი გახურება. წინააღმდეგ შემთხვევაში, შეიძლება მოხდეს მყესის და კუნთის დაჭიმულობა, ან მისი ბოჭკოების განყვეტა;

5. სტატიკური ხასიათის ვარჯიშების ჩატარებას წინ უნდა უსწორებდეს დინამიურ ხასიათის ვარჯიშები და პირიქით, სტატიკური ვარჯიშების შემდეგ, მიცემული უნდა იქნეს დინამიური ვარჯიშები, ან მოდუნებაზე ვარჯიშები;

6. ვარჯიშთა ინტენსიურობა თანდათანობით უნდა იზრდებოდეს. ინტენსიურობის ასეთი ზრდა უზრუნველყოფს დატვირთვის საერთო დინამიკის რეგულირებას, როგორც მთლიანად ორგანიზმზე, ისე მის ცალკეულ ნაწილებზე;

7. კომპლექსში, ტანის ცალკეული ნაწილებისთვის ვარჯიშები უნდა ჩატარდეს მორიგეობით, ვინაიდან ასეთი მორიგეობითი ვარჯიში უზრუნველყოფს კუნთებში სისხლის შედარებით ნორმალურ გადანაწილებას და მისი შრომისუნარიანობის აღდგენას (დასვენებას). თუ კომპლექსში, ჩართულია ერთმანეთის მიყოლებით ორი ვარჯიში ტანის ერთი და იგივე ნაწილისთვის, მაშინ, მეორე ვარჯიში უნდა იყოს პირველ ვარჯიშში მონაწილე კუნთთა ანტაგონისტებისთვის.

8. სხეულის სწორ ტანდევობაზე უარყოფითად მოქმედი ვარჯიშების შემდეგ მიცემული უნდა იქნეს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც დადებითად ზემოქმედებენ სხეულის სწორი ტანდევობის ფორმირებაზე. ასეთივე ყურადღება უნდა მიექცეს სუნთქვაგაძნელებული ვარჯიშების შემდეგ ღრმა სუნთქვითი ვარჯიშების გამოყენებას.

9. ვარჯიშთა ხვედრითი წონა, მათი ხასიათის მხრივ, დამოკიდებულია არა მარტო მომეცადინეთა შემადგენლობაზე (სქესი, ასაკი, დიაგნოზი, დაზიანების დონე, ფიზიკური განვითარების ხარისხი და ა.შ.), არამედ იმ მასალაზეც, რომელიც მიცემული იქნება გაკვეთილის ძირითად ნაწილში.

10. მომეცადინეთა მომზადებულობის შესაბამისად ხშირად უნდა იქნეს გამოყენებული კომბინირებული ვარჯიშები.

11. ტანვარჯიშული ვარჯიშების ჩატარებისას, აუცილებლად ჩართული უნდა იქნეს ვარჯიშები წონასწორობის ელემენტების გამოყენებით. ხშირ შემთხვევაში, საერთო განმავითარებელ ვარჯიშ-

თა კომპლექსში შეტანილი (ჩართული) უნდა იქნეს ვარჯიშები შემცირებულ საყრდენზე (ღირებზე, ტანვარჯიშულ სკამზე და ა.შ.)

ასეთივე დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს კომპლექსში საერთო განმავითარებელ ვარჯიშებთან და წონასწორობის ელემენტებთან მუშითური (აკრობატული) ელემენტების შერწყმას. კომპლექსში გამოყენებული მუშითური ვარჯიშები, თავის მარტივი ფორმით, ხელს უწყობენ ვესტიბულარული აპარატის განვითარებას.

მუშითური ილეთების შესრულება, ძირითადად დამოკიდებულია ცალკეულ სახსრებში მოხრაგაშლისა და ხერხემალში გაზნევის შესრულებაზე. მუშითური ილეთების შესასრულებლად მოხრაგაშლისა და გაზნევის მოძრაობანი ზემოქმედებენ შესაბამისი კუნთების განვითარებაზე და ქმნიან სხვადასხვა (უფრო რთულ) ვარჯიშთა ტექნიკის დაუფლების და შესრულების წინაპირობას. ამიტომ, ხშირ შემთხვევაში, კომპლექსში ჩართული უნდა იქნეს საერთოგანმავითარებელი ვარჯიშები, მარტივი, უკვე ათვისებული მუშითური ელემენტების გამოყენებით.

საერთო განმავითარებელი ვარჯიშების შემდეგ, როგორც წესი, მიცემული უნდა იქნეს მუშითური, უპირატესად დინამიური ვარჯიშები (გადაგორებები, კოტრიალები, მუხლებით სიარული და ა.შ.).

12. კომპლექსი შედგეილი უნდა იქნეს მისაწვდომობის პრინციპის საფუძველზე. მასში ჩართული უნდა იყოს ისეთი ვარჯიშები, რომლებიც თავის სიმწიფით შეესაბამებიან მომეცადინეთა ფიზიკურ განვითარებას და შესაძლებლობებს.

ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენის დროს გათვალისწინებული უნდა იქნეს მეცადინეობის ადგილზე არსებული ჰაერის ტემპერატურა. დაბალი ტემპერატურის დროს განსაკუთრებულად უნდა მოვერიდოთ დიდი ინტენსიობით შესრულებულ ვარჯიშებს.

ფიზიკური ვარჯიშების კომპლექსის შედგენის დროს ზემოთაღნიშნული ზოგადი დებულებების გათვალისწინების შემდეგ, უნდა დავიცვათ ვარჯიშთა შედგენის თანმიმდევრობა:

1. გაზმორების ტიპის ვარჯიშები, რომელიც ზომიერ ძალისმიერ ვარჯიშებს წარმოადგენს, მისი შესრულების დროს სწორდება ხერხემლის სვეტი, ხდება ზემოქმედება სწორი ტანდევობის ფორმირებაზე. გაზმორების ტიპის ვარჯიშები ამავე დროს წარმოადგენს ღრმა სუნთქვის ვარჯიშსაც;

2. ქვედა კიდურებისთვის ვარჯიშები;

3. ზეტანისათვის ვარჯიშები;

4. ზედა კიდურებისა და მხრის სარტყლის ვარჯიშები;

5. სისხლის მიმოქცევისა და სუნთქვის გამაძლიერებელი ვარჯიშებში;

6. დატვირთვის დამწევი (დამამშვიდებელი) ვარჯიშები (ადგილზე სიარული, ღრმა სუნთქვითი ვარჯიშები და ა.შ.).

ზემოაღნიშნული თანმიმდევრობა პირობით ხასიათს ატარებს, რადგან მომეცადინეთა მომზადე-



ბულობის შესაბამისად ერთ ვარჯიშში შეიძლება გაერთიანებული იყოს ორი, სამი და ტანის უფრო მეტი ცალკეული ნაწილების მოძრაობები.

სამინაო ვარჯიშის დროს დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ვარჯიშების შერჩევას და ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენას.

პირველად, ვარჯიშები უნდა დავიწყოთ უბრალო (მარტივი) ვარჯიშით. შემდეგ კი შესაბამისად ვზრდით ვარჯიშთა სირთულეს და ინტენსიობას. ვარჯიშთა კომპლექსში შეგვაქვს, 1. სუნთქვითი ვარჯიშები, 2. ვარჯიშები ტანდევობის სრულყოფისთვის, 3. ვარჯიშები ხელებისა და მხარის სარტყლის კუნთებისათვის, 4. ვარჯიშები თავისა და კისრის კუნთებისათვის, 5. ვარჯიშები წინ განლაგებული კუნთებისთვის, 6. ვარჯიშები უკან განლაგებულ კუნთებისთვის, 7. ვარჯიშები ფეხებისა და მენჯბარძაყის კუნთებისათვის.

ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენის დროს აუცილებელ პირობას წარმოადგენს: სქესის, ასაკის, დიაგნოზის (ჯანმრთელობის მდგომარეობის), ექიმის რეკომენდაციების გათვალისწინება. თავიდან კომპლექსს ვადგენთ ყველაზე მარტივი და მსუბუქი ვარჯიშებით, რომლითაც მეცადინეობა უნდა ჩატარდეს ერთი თვის მანძილზე. შემდეგ ვადგენთ საშუალო სირთულის და სიმძიმის მქონე ვარჯიშებს, რომლითაც უნდა ვივარჯიშოთ 2-3 თვის მანძილზე, შემდეგ კი გადავდივართ რთულ ვარჯიშებზე და მძიმე ვარჯიშებზე, მაგრამ იქვე შეგახსენებთ, რომ ვარჯიშთა სირთულეს, მათ სიმძიმეს და ხანგრძლივობას ვარეგულირებთ ექიმის რჩევების შესაბამისად.

თავიდან, რომ ავიცილოთ სწრაფი დაღლა, უნდა დავიცვათ ვარჯიშთა რიგითობა. მაგალითად: არ უნდა გაკეთდეს ყველა ვარჯიში ერთად ხელისა და მხრის კუნთებისთვის. უნდა შესრულდეს ჯერ ხელის, შემდეგ კი კისრის კუნთების ვარჯიში. ამ დროს ხდება ხელის კუნთების დროებითი დასვენება. კისრის კუნთების ვარჯიშების შესრულების შემდეგ გადავდივართ მხრის კუნთების განმავითარებულ ვარჯიშებზე და ა.შ.

დიდი მნიშვნელობა გააჩნია ვარჯიშის შესრულების ტემპს. თუ კომპლექსით გათვალისწინებული ერთი რომელიმე ვარჯიში სრულდება ნელი ტემპით, მეორე უნდა შესრულდეს შედარებით სწრაფი ტემპით და პირიქით.

ვარჯიშის შესრულების დროს ყურადღება უნდა მივაქციოთ ვარჯიშის სწორ სანყის მდგომარეობას. საერთოდ, ვარჯიშის სანყისი მდგომარეობის შერჩევას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება იმდენად, რამდენადაც სანყისი მდგომარეობის შერჩევით შეიძლება გავართულოთ ან შევამსუბუქოთ ვარჯიში.

თუ ადაპტანტი ვარჯიშის შესრულების დროს მძიმედ სუნთქავს, აუცილებლად უნდა გადავიყვანოთ შედარებით მსუბუქ ვარჯიშზე. ამ შემთხვევაში უკეთესია სუნთქვით ვარჯიშზე გადაყვანა. დაღლილობის ან კუნთებში ტკივილის შეგრძნების დროს,

უნდა გაიკეთოს მასაჟი ან მივცეთ დაღლილი კუნთის მოსადუნებელი ვარჯიში. ვარჯიშის შემდეგ კარგია აბაზანის მიღება.

ტანვარჯიშული ვარჯიშები შედგენილი უნდა იყოს მკაცრი თანაფარდობით, სადაც ვარჯიშების ნახევარი გათვალისწინებული უნდა იყოს მოვარჯიშის საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის და ზედა კიდურების განტვირთვისთვის.

ოჯახურ პირობებში საკორექციო-განმავითარებელი ამოცანის განხორციელება უნდა წარიმართოს შემდეგი თანმიმდევრობით:

1. ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების და მოძრაობითი დარღვევების ანალიზი (ექიმის დიაგნოზი და მისი რეკომენდაციები, მშობლებთან გასაუბრება და მათი რჩევები);
2. ამოცანის განსაზღვრა და პროგნოზი (რის მიღწევა შეიძლება დღევანდელი შესაძლებლობების ბაზაზე);
3. სავარჯიშო ადგილის შერჩევა და მონყობა;
4. საჭირო სპორტული ინვენტარ-ორალების მომარაგება;
5. დასახული ამოცანის შესრულება (გეგმის შედგენა, შესაბამის ციკლებად დაყოფა, შესრულების მეთოდების და ხერხების შერჩევა, სამედიცინო კონტროლი და ა.შ.);
6. მიღებული შედეგის კონტროლი და ანალიზი.

**ინდივიდუალური საკორექციო-განმავითარებელი მუშაობის ორი თვის გეგმა (ნიმუში)**

**ადაპტანტის გვარი, სახელი და ასაკი ..... დიაგნოზი. (ვესტიბულარული აპარატის ფუნქციის დაქვეითება, ჰიპერაქტიურობა და ა.შ.).**  
**ადაპტანტის არსებული შესაძლებლობები:**  
**დარბის დახტის-----**  
**კიბზე ადის-----**  
**დახტის ცალ ფეხზე-----**  
**შეუძლია კოტრიალი-----**  
**იგებს მასწავლებლის დავალებებს-----**  
**იცის სხეულის ნაწილები. და ა.შ.-----**

**ადაპტანტის პრობლემები—გააჩნია ვესტიბულარული აპარატის დარღვევა,**  
**უყურადღებობო და გონებაგაფანტულია,**  
**აქვს ცუდი კოორდინაცია,**  
**უჭირს წონასწორობის დაცვა და ა.შ.**

**მშობლების რეკომენდაციები.**

მშობლები რეკომენდაციას იძლევიან მუშაობა წარიმართოს ურთიერთშეთანხმების საფუძველზე, ფიზიკური მდგომარეობის, ყოფაქცევის გაუარესების შემთხვევაში, მშობლები ჩააყენოს საქმის კურსში.

### დასასული მიზნები:

#### 1. საერთო ფიზიკური განვითარება (ორგანოების და სისტემების, ცალკეული კუნთების და კუნთთა ჯგუფების განვითარება).

— ძირითადი ფიზიკური თვისებების (ძალა, სისწრაფე, გამძლეობა, მოქნილობა, სიმარდე) განვითარება;

#### 2. ვესტიბულარული აპარატის განვითარება:

— საქანელაზე ვარჯიში,

— ჩოგბურთის ბურთის ჩაგდება ყუთში (5-10 მ) (კოორდინაციის გამომუშავება)

— მისკენ ნასროლი ბურთის (7-10 მეტრიდან 16 სმ დიამეტრის) ორივე ხელით დაჭერით. (კოორდინაციის გამომუშავება)

#### 3. წონასწორობის გრძნობის განმავითარებელი ვარჯიშები

— ოთახში გავლებულ (ლეიკოპლასტი, სკოჩი) ხაზზე ფეხის აუცდენლად სიარული;

— მინი ბატუტზე ხტომები შემდგომში იატაკზე მონიშნულ ადგილზე დახტომით;

— ფეხის ცერებზე სიარული;

— ცალი ფეხის ცერზე დგომით;

— ცალი ფეხის ცერზე ნახტომები;

— ცალ ფეხზე დგომა, ტანის წინხნეჭში ორივე ხელის განმკლავით (მერცხალა);

— იატაკზე გაშლილ ზენარზე წინ კოტრიალი, შემდგომში უკან კოტრიალი ამავე ზენარში გახვევით (ხელებით ვიჭერთ ზენარის კიდეს, ტანი სწორი, ფეხები გამართული. ვეცადოთ გადაგორება შესრულდეს სწორ ხაზზე. იგივე კეთდება გადმოგორების დროს).

#### 4. სუნთქვის აპარატის განვითარება.

— აერობული სირბილი (ექიმის რეკომენდაციით).

— მოძრავი თამაშები (მუსიკის თანხლებით და ემოციური დატვირთვით);

#### 5. ძირითადი დეფექტის მაკორეგირებელი ვარჯიშები, მაგალითად:

— მოძრაობითი დარღვევების დროს ძირითად აქცენტს ვაკეთებთ მოძრაობითი დარღვევების (სიარულის, ხელით მოქმედების, მანიპულაციის და ა.შ.) გამოსწორებაზე (ექიმის რეკომენდაციით);

— სხეულის ცალკეული ნაწილების ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების დროს ძირითად აქცენტს ვაკეთებთ სხეულის ნაწილების, კუნთების ან კუნთთა ჯგუფების განვითარებაზე (ექიმის რეკომენდაციით) და ა.შ.

### უნდა გვახსოვდეს

1. აღნიშნული გეგმის განხორციელებისთვის გამოყენებულ ვარჯიშთა შერჩევა და მისი მრავალგვარობა დამოკიდებულია ადაპტანტის ფიზიკურ მდგომარეობაზე და მის შესაძლებლობებზე;

2. მათთვის, ვისაც გააჩნიათ ვესტიბულარული აპარატის დარღვევა, ვესტიბულარული აპარატის განმავითარებელი ვარჯიშები უნდა ჩატარდეს გაკვეთილის პირველი ნაწილის დასაწყისში;

3. წრთვის პროცესში წარმოქმნილი ყველა პრობლემა განხილული უნდა იქნეს ექიმთან და მშობლებთან ერთად, რომლის შედეგებიც უნდა გავითვალისწინოთ შემდგომი მუშაობის პროცესში.

### რეკომენდაციები მშობლებს და ოჯახის წევრებს

— იმოქმედეთ თავისუფლად. პირველ დღიდანვე ეცადეთ დაიჭიროთ მეცადინეობის რიტმი და სტილი;

— იყავით მოქნილი, მოერგეთ ადაპტანტის მოთხოვნების შესაბამისობაში ჩატარების პროცედურებს;

— ეცადეთ მეცადინეობა ჩაატაროთ მუსიკის თანხლებით;

— ადაპტანტს დაუსახეთ რეალური ამოცანები;

— არ ელოდეთ იმას, რომ ადაპტანტი უეცრად აითვისებს მის წინაშე დასმულ დავალებას — იქონიეთ მოთმინება, მოთმინება და კიდევ მოთმინება;

— ყოველთვის მიზანმიმართულად და კარგად დაგეგმეთ მეცადინეობები;

— მასალის ახსნის დროს დადებით პირისახით მოსწავლისკენ;

— მონაწილეობა მიიღეთ ვარჯიშებში მოსწავლესთან ერთად, იყავით აქტიური;

— მარტო კი არ აუხსენით, არამედ, პრაქტიკულად აჩვენეთ ვარჯიშის შესრულების ტექნიკა;

— მოსწავლეს მიეცით საკმარისი დრო და საშუალება თითოეული ილეთის ათვისებისთვის;

— იყავით მკაცრი და დაიცავით დისციპლინა;

— არ დაიშუროთ წახალისება და შექება;

— ახსნა-განმარტება გააკეთეთ მოკლედ და ნათლად;

— ტრავმების აცილების მიზნით იყავით მოსწავლესთან ახლოს და დააზღვიეთ იგი;

— სანამ შეცდომებს შეუწნორებთ, აღნიშნეთ მისი დადებითი მხარეები — „გიორგი შენ ეს კარგად შეასრულე მაგრამ...“;

— ეცადეთ დაეხმაროთ მოსწავლეს საკუთარი ძალების აღქმაში;

— ეცადეთ, რომ მოსწავლე მოერიდოს შეცდომების გამეორებას;

— მაქსიმალურად გამოიყენეთ თქვენს მიერ მოწყობილი სპორტული კუთხის შესაძლებლობა;

— ხშირად აჩვენეთ ილეთის შესრულების ტექნიკა და ხშირად გაამეორებინეთ ადრე ნასწავლი მოძრაობები და ილეთები;

— მეცადინეობა ჩაატარეთ მხიარულად, შეასრულეთ ახალი ხერხები და განამტკიცეთ შეძენილი უნარ-ჩვევები თამაშის პროცესში;

— თუ მეცადინეობა მიმდინარეობს კარგად, ემოციური დატვირთვით და სრული აღმაფრენით, სასარგებლოა მეცადინეობა დავამთავროთ მისი კულმინაციის განვითარების დროს.



ინდივიდუალური საკორექციო-განმავითარებელი  
სამუშაოს გეგმა ოჯახურ პირობებში  
(ნიმუში)

იანვარი

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 და ა.შ.
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	------------

(X-ით აღნიშნეთ მეცადინეობის ჩატარების თარიღი)

ადაპტანტის გვარი სახელი.

დაბადების თარიღი -----

ოჯახურ პირობებში ვარჯიშის დანყების

თარიღი-----

**დასახული მიზანი:** ორგანიზმის საერთო ფიზიკური განვითარება ექიმის მიერ რეკომენდებული კუნთების, კუნთთა ჯგუფების, კიდურების, ორგანოების, სისტემების და ა.შ. ჩართვით, ვესტიბულარული აპარატის განვითარება და მოძრაობითი დარღვევების კორექცია.

**გაკვეთილის მიზანი:**

1. ზედა და ქვედა კიდურების განვითარება;
2. სტატიკური და დინამიკური წონასწორობის განვითარება;
3. მოძრაობითი მოქმედების (სიარულის) კორექცია.

**გამოყენებული ვარჯიშები:**

1. ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები;

2. ტანვარჯიშული ვარჯიშები ზედა და ქვედა კიდურებისთვის;

3. ორივე ფეხის ცერებზე სიარული. ცალი ფეხის ცერზე დგომა ორივე ხელის განმკლავით. მთელ ტერფზე ყრდნობით ვარჯიში „მერცხალი“. იატაკზე გავლებულ ხაზზე სიარული ხაზზე ფეხის აუცდენლად (სტატიკური და დინამიკური წონასწორობის განვითარება და სიარულის კორექცია).

4. მოძრავი თამაში. კალათბურთის ელემენტების შესწავლა;

გაკვეთილის ხანგრძლივობა და დოზირება: — ექიმის რეკომენდაციით. ადაპტანტის ფიზიკური მომზადების შესაბამისად;

არსებული შედეგის კონტროლი — გავიმეორეთ ადრე ნასწავლი და ათვისებული ვარჯიშები;

პროგრესის აღწერა — შედის ის მონაცემები, რომელიც მიღწეული იქნება მუშაობის პროცესში.

ბაბრძილა ვაშაძე ნომერში

ეს დამლუკველი სიბარამი

თეიმურაზ კობახიძე

კარგი და მყარი ჯანმრთელობის შენარჩუნების სურვილი — ადამიანისათვის საჭირო სოციალური მოთხოვნილებაა, რომელიც სრულფასოვანი ცხოვრების და მაღალი შემოქმედებითი აქტიურობის აუცილებელ პირობას წარმოადგენს. — „ადამიანს შეუძლია 100 წელი იცხოვროს, — ამბობდა თავის დროზე აკადემიკოსი ივანე პავლოვი — მაგრამ ჩვენი თავშეუკავებლობით, ჩვენი უნესრიგობით, საკუთარი ორგანიზმის უმსგავსო მოპყრობით ადამიანის ცხოვრების ეს ნორმალური ვადა დაგვყავს საგრძნობლად დაბალ ციფრამდე“.

ადამიანის ორგანიზმზე ზემოქმედების უარყოფით ფაქტორთა შორის, ერთ - ერთი მნიშვნელოვანი ადგილი თამბაქოს მოხმარებას უჭირავს. „თამბაქოს ენევი? — ე.ი. ჯანმრთელობას ანადგურებს“, „კვამლი, რომელსაც თან ჯანმრთელობა მიაქვს“, „ნელა მოქმედი თვითმკვლელობა“ და ა.შ. ეს გამონათქვამები ყველასათვის ცნობილია, მაგრამ მილიონობით ადამიანი, სამწუხაროდ, თამბაქოს ისე ენევა, რომ არ ფიქრობს მის შედეგზე. შედეგი კი შემზარავად სამწუხაროა.

თამბაქო — ბალახოვანი მცენარეა. მსოფლიოში ითვლიან თამბაქოს 60 სახეობას. მოჰყავთ მსოფლიოს 120 ქვეყანაში და აწარმოებენ ასობით მილიონ ტონა თამბაქოს პროდუქციას. გამოდის, როგორც ფილტრიანი, ისე უფილტრო ნაწარმი.

კვამლი, რომელიც წარმოიქმნება თამბაქოს მოწევის დროს, წარმოადგენს რთულ, გაზისებურ მრავალ შხამიანი ნივთიერებებით გაჯერებულ ნაერთს და შედგება მქროლავი, ძალიან მცირე ზომის ნაწილაკებისაგან, რომლებიც შეადგენენ თამბაქოს კვამლის მასის 5-10%-ს. ერთი მოწეული სიგარეტის კვამლი იწონოს 0.5 გრამს და შეიცავს ასზე მეტ კომპონენტს. თამბაქოს კვამლის მქროლავი ნივთიერებები და მისი ნაწილაკები უერთდებიან რა ერთმანეთს, ადამიანის ორგანიზმზე ზემოქმედებენ მომწავლავად.

სიგარეტის მოქაჩვის დროს მოკიდებული სიგარეტის ტემპერატურა 600-9000 C-ია, რომლის დროსაც გამოიყოფა 200-ზე მეტი ტოქსიკური ნივთიერება. მათ შეუძლიათ გამოიწვიონ სხვადასხვა სახის ავადმყოფობა. მის ძირითად მომწამვლავ ნივთიერებას

მიეკუთვნება ნიკოტინი, ეთეროვანი ზეთები, ამიაკი, ნახშირორჟანგის გაზი (მხუთავი გაზი), ბენზპირინი. მავნებელს წარმოადგენს აგრეთვე რადიოაქტიური ნივთიერება პოლონიუმ-210, რომელიც გამოასხივებს გამა სხივებს (ეს ნივთიერება მწველის შარდში გვხვდება 6-ჯერ მეტი, ვიდრე არამწველებში), ტყვია, ვისმუტი, მიშიაკი, კალა, აგრეთვე ძმარ-მჟავა, ჭიანჭველამჟავა, ვალერიანას მჟავა და სხვა მჟავები, გოგირდწყალბადი, ფორმალდეჰიდი და ა.შ. მათ შორის შედარებით მაღალი შხამიანობით გამოირჩევა ნიკოტინი, რომელიც შეადგენს თამბაქოს კვამლის ტოქსიკურობის 28.7%-ს. ნიკოტინი არის ის ნივთიერება, რომლის წყალობითაც ინამლება ადამიანის ორგანიზმი. ეს ნივთიერება თამბაქოს ფოთლებიდან პირველად გამოყვეს და აღწერეს პოსელტმა და რაიმონმა 1828 წელს.

ნიკოტინი არის გამჭვირვალე ზეთოვანი სითხე, რომელსაც გააჩნია არასასიამოვნო სუნი და მწარე გემო. ჰაერზე იღებს მოყვითალო ფერს და კარგად იხსნება წყალში და სპირტში. მისი ზემოქმედების ძალა დამოკიდებულია თამბაქოში შემავალი ნიკოტინის რაოდენობაზე, პაპიროსის (სიგარეტის) სიმკვრივეზე და თამბაქოს სიმშრალეზე, მოწვევის სიხშირეზე და სიღრმეზე. ნელი მოწვევის დროს კვამლში ხვდება ნიკოტინის 20%, ხოლო სწრაფი მოწვევისას 40%-ზე მეტი. ნიკოტინი სწრაფად შეინოვება ფილტვების, ლორწოვანი გარსისა და კანის საფარის საშუალებით და ადვილად ხვდება სისხლში.

ნიკოტინი მცენარეული წარმოშობის ყველაზე საშიში შხამია. მაგალითად, ფრინველები მაშინვე იღუპებიან, თუ კი მათ ნისკარტთან მივიტანთ ნიკოტინში გავლებულ მინის წკირს. კურდღლების სიკვდილისათვის საჭიროა ნიკოტინის, სულ რაღაც, ერთი წვეთის 1/2. ადამიანის სიკვდილისათვის კი საკმარისია 50 დან 100 მილიგრამამდე ან 2-3 წვეთი. ზუსტად ასეთი დოზა ხვდება ადამიანის სისხლში 20-25 სიგარეტის მოწვევის შემდეგ (ერთი სიგარეტი შეიცავს 6-8 მგ ნიკოტინს, საიდანაც სისხლში ხვდება 3-4 მგ). მწველი ადამიანი არ კვდება იმიტომ, რომ მომწველავი დოზა ორგანიზმში თანდათანობით შედის. ამასთან, ნიკოტინს ანეიტრალეებს მეორე შხამი, ფორმალდეჰიდი, რომელსაც შეიცავს თამბაქო. 30 წლის მანძილზე მწველი ადამიანი ეწევა დაახლოებით 20 000 სიგარეტს, ან დაახლოებით 160 კილოგრამ თამბაქოს, რომელიც გამოყოფს 800 გრამ ნიკოტინს.

ნიკოტინის სისტემატურად მცირე დოზით მიღება გადადის ჩვევაში, იწვევს შეგუებას და მოწვევისადმი ლტოლვას. იგი ერთვება ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ნივთიერებათა ცვლაში და ხდება აუცილებელი ნივთიერება. ამასთან, თუ ერთ მოწვევაზე მწველი ადამიანი მიიღებს ნიკოტინის მნიშვნელოვან დოზას, შეიძლება დაუდგეს სიკვდილი. ასეთი ფაქტები მრავლადაა დაფიქსირებული მეცნიერთა მიერ. მაგალითად, 1996 წელს წვევის შემდეგ გარდაიცვალა სრულიად ჯანმრთელი და ახალგაზრდა კაცი, როდესაც მთლიანად მოსწია სიგარა. 1985 წელს, ნიცაში (საფრანგეთი) ჩატარებულ კონკურს-

ში “ვინ მოწვეს მეტს”, გარდაიცვალა ორი “გამარჯვებული”, რომლებმაც მოწვეს 60-60 სიგარეტი. დანარჩენი მონაწილენი მძიმე მონამვლის დიაგნოზით მოხვდნენ საავადმყოფოში. ასეთი მაგალითები შეიძლება მრავალი მოვიყვანოთ. ნიკოტინის დიდი დოზით მიღებას შეუძლია გამოიწვიოს სუნთქვისა და გულის მოქმედების გაჩერება. ე.ი. სიკვდილი. არა სასიკვდილო დოზა იწვევს თავბრუს ხვევას, თავის ტკივილს, გულძმარვას, პირის სიმშრალეს, ჭარბ ნერწყვიანობას, სახის ფერმკრთალობას, ცივი ოფლს, გულის აჩქარებას, კიდურების სისუსტესა და კანკალს. ამავე დროს ხშირია ფსიქიკური მოშლილობაც.

როგორც ცხოველებზე ჩატარებულმა ცდებმა აჩვენა გულისსხლძარღვებზე მომწამვლელი ზემოქმედების მხრივ ნიკოტინის შემდეგ მეორე ადგილზეა თამბაქოს კვამლის შემადგენელი ეთეროვანი ზეთი. 20 სიგარეტის კვამლი შეიცავს დაახლოებით 0.032 გრამ ამიაკს, რაც შეადგენს თამბაქოს მოცულობის 0.5—დან 0.46%-ს, რომელიც გამაღიზიანებლად ზემოქმედებს პირის ღრუს, ცხვირის, საყლაპავი მილის, ტრაქეის და ბრონქების ლორწოვან გარსზე. ამდენივე სიგარეტის კვამლი შეიცავს 369 მლ მხუთავ გაზს, რომელიც დამანგრეველად მოქმედებს სისხლის ერთ-ერთ ყველაზე საჭირო ფუნქციაზე—სხვადასხვა ორგანოთა ქსოვილების ჟანგბადით მონარაგებაზე.

თამბაქოს შემადგენელი (განსაკუთრებით ბენზპირინი) რადიოაქტიური იზოტოპები, მიშიაკი და თამბაქოს კვამლის სხვა კომპონენტები კანცეროგენურ ნივთიერებებს წარმოადგენენ, რომლებიც იწვევენ ავთვისებიანი სიმსივნეების განვითარებას. განსაკუთრებული კანცეროგენული თვისებით გამოირჩევა რადიოაქტიური იზოტოპი — პოლონიუმ-210, რომელიც თამბაქოს ფოთლებში ჰაერიდან ხვდება. ადამიანი, რომელიც ერთ კოლოფ სიგარეტს ეწევა დღეში, იღებს პოლონიუმთან 3.5-ჯერ მეტ გამოსხივების დოზას, ვიდრე მიღებულია რადიაციისაგან დაცვის საერთაშორისო ხელშეკრულებით და ამიტომ, რადიაციული ნივთიერების არსებობამ თამბაქოს კვამლში, ჟურნალისტებს საშუალება მისცა თამბაქოს ნაწარმისათვის ხატოვნად ეწოდებინათ “ნეიტრონული ბომბის მინიანალოგი”.

განსაკუთრებით მავნებელია სიგარეტის ნამწვის ბოლოს გამოყოფილი კვამლი, რომელიც შეიცავს 5-ჯერ მეტ მხუთავ გაზს (ნახშირორჟანგის გაზი), 4-ჯერ მეტ ბენზპირინს, 3-ჯერ მეტ ნიკოტინის კუპრს, 46-ჯერ მეტ ამიაკს და აგრეთვე სხვა მომწამვლელი ნივთიერებების დიდ კონცენტრაციას.

საშუალოდ თამბაქოში შემავალი ნივთიერებების 25% იწვევს სიგარეტის მოწვევის პროცესში, 50 % მიდის ჰაერში, 20% ხვდება მწველის ორგანიზმში და მხოლოდ 5% რჩება პაპიროსის ნამწვში ან სიგარეტის ფილტრში.

და ბოლოს, იმ ადამიანებს, რომლებიც თამბაქოს ნაწარმს ეწევა, კიდევ ერთხელ მიხდა შევახსენო ის, რაც სიგარეტის კოლოფზე აწერია **“სიგარეტი მავნებელია თქვენი ორგანიზმისათვის, სიგარეტი კლავს ადამიანს”**.

ჟურნალის ვებგვერდი: [www.imediplusi.ge](http://www.imediplusi.ge)

## ყველაზე დასვის მდგომარეობა საქართველოს ფსიქიატრიკა და მანქანების მფლობელებში



20 სექტემბერს, საქართველოს სახალხო დამცველმა და ფონდმა “გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში თბილისი” წარმოადგინეს ანგარიში “ადამიანის უფლებების დაცვა საქართველოს ფსიქიატრიულ ინსტიტუტებში-2010 წელი

2010 წელს, სახალხო დამცველის აპარატის სპეციალურმა პრევენციულმა ჯგუფმა, პრევენციის ეროვნული მექანიზმის ფარგლებში, მონიტორინგის ვიზიტები განახორციელა საქართველოს 6 ფსიქიატრიულ დაწესებულებაში

მონიტორინგისას ძირითადი აქცენტები გაკეთდა შემდეგ საკითხებზე:

საყოფაცხოვრებო პირობები, პაციენტებისადმი

მოპყრობა, დაწესებულებების დაფინანსება, ჰოსპიტალგარე სერვისები და მათი დაფინანსება, კანონმდებლობა და მასთან დაკავშირებული საკითხები, პაციენტთა სოციალური სირთულეები, სამედიცინო გაიდლაინების გამოყენება, ინდივიდუალური სამკურნალო გეგმები, ე.წ. “ნებაყოფლობითი” არანებაყოფლობითი მოთავსება, ხელმისაწვდომობა სამედიცინო ინფორმაციაზე და სხვა.

მონიტორინგის შედეგებიდან გამომდინარე, სახალხო დამცველმა რეკომენდაციებით მიმართა საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრს.

სახალხო დამცველის რეკომენდაციებში აღნიშნულია, რომ აუცილებელია პროგრამის ბიუჯეტის რესტრუქტურირება და გაზრდა, პერსონალის კვალიფიკაციის ამაღლება, პაციენტთათვის საყოფაცხოვრებო პირობების შემდგომი გაუმჯობესება, სერვისების განვითარება, ხელმისაწვდომობის უზრუნველყოფა სამედიცინო მომსახურებაზე, სოციალური საკითხების უკეთ რეგულირება, პაციენტების უკეთ ინფორმირება მათი უფლებების და უფლებების დაცვის მექანიზმების შესახებ და სხვა ანგარიშის “ადამიანის უფლებების დაცვა საქართველოს ფსიქიატრიულ ინსტიტუტებში-2010 წელი” სრული ვერსია შეგიძლიათ იხილოთ სახალხო დამცველი ვებ-გვერდზე:

<http://www.ombudsman.ge/files/downloads/ge/foivfyfxbjcbucaqyfpmg.pdf>

## უცინსი - ხუთი ცხოველის თამაში

უცინსი არის ძველი ჩინური ტანვარჯიში, რომელიც ამაგრებს არა მარტო ადამიანის ჯანმრთელობას და უბრუნებს დახარჯულ ენერჯიას, არამედ ეხმარება თვითსრულყოფაში და ხელს უწყობს ადამიანის პიროვნულ განვითარებას. აღმოსავლური გამაჯანსაღებელი სისტემის მიზანია — გარესამყაროსთან ადამიანის ჰარმონიული დამოკიდებულების სრულყოფა, ფიზიკური განვითარება და სულიერი განმუხტვა.

ახალი წელთაღრიცხვის დასაწყისში მოღვაწე ცნობილმა ჩინელმა ექიმმა ხუა-ტომ ხალხში ფართოდ გავრცელებული ვარჯიშების საფუძველზე შექმნა გაჯანსაღების სისტემა, რომელიც აგებულია ხუთი ცხოველის (ვეფხვის, დათვის, ირემის, მაიმუნისა და ფრინველის) დამახასიათებელი მოძრაობების მიბაძვაზე. ეს სისტემა დღესაც კარგადაა

ცნობილი ჩინეთში და მას უწოდებენ უცინსის — “ხუთი ცხოველის თამაშს”. უცინსი დადებითად ზემოქმედებს გულსისხლძარღვთა, სუნთქვის, საჭმლის მომნელებელ სისტემებზე, ამაგრებს ნერვულ სისტემას და ანვითარებს მოქნილობას. ყველა ვარჯიში შესასრულებლად ადვილია და ამიტომ იგი მისაწვდომია ნებისმიერი ასაკისა და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების მქონე ადამიანისათვის. ვარჯიშის დროს ყოველი მოძრაობა უნდა გაკეთდეს ბუნებრივად, ჰარმონიულად და არც ისე სწრაფად. სუნთქვა სრულდება ნელა და მხოლოდ ცხვირით, (სუნთქვის დროს არ ასწიოთ მხრები). მეცადინეობა შეიძლება ნებისმიერ დროს და ნებისმიერ ადგილზე. სასურველია ჩატარდეს ბუნებაში ან კარგად განიავებულ შენობაში.

**I ვარჯიში**  
**ვეფხვის აჩენს ბრწყალვას**

მიიღეთ “ვეფხვის სახე” (მდგომარეობა).



მხედველობაში გვაქვს არა მარტო განსაზღვრული პოზის ან მოძრაობის მიბაძვა, არამედ სულიერი გარდაქმნა. იმისათვის, რომ სწორად შესრულდეს ვარჯიში, მოვარჯიშე უნდა მოხვდეს “ვეფხვის ტყავში”, განასახიეროს ვეფხვის როლი.

ს.მ. (საწყისი მდგომარეობა) — თავი წარმოიდგინეთ ვეფხვად. დადექთ პირდაპირ. ფეხის ტერფები დადგით ერთმანეთის პარალელურად მხრების სიგანსზე. ხელები დაუშვით სხეულის პარალელურად ნებით უკან. თავი გეჭიროთ პირდაპირ, ენა მიაბჯინეთ სასას, მუხლები ოდნავ მოხარეთ. ჩაისუნთქეთ, შეიკავეთ სუნთქვა, თავი დახარეთ, ხე-

ლები მომუშტეთ და მიიღეთ გაბრაზებული ვეფხვის პოზა (სურ.1).

სუნთქვის შეკავების დროს გამართეთ მუხლები და ასწიეთ თავი. მუშტად შეკრული ხელები ნელ-ნელა მიიტანეთ მკერდამდე. გააკეთეთ ყლაპვის მოძრაობა, თითქოს გადაყლაპეთ ნადავლი, ისე რომ არ შეცვალოთ მიღებული პოზა (სურ.2). შემდეგ გახანგრძლივებულად ამოისუნთქეთ და მუცლის პრესი შესწიეთ (შეინოვეთ) შესაძლებლობის მაქსიმუმამდე.



გამართეთ მუშტად შეკრული თითები, ნელა დაუშვით ხელები ისე, თითქოს ხელებით ქვემოთ აწვებით რაიმე საგანს (სურ.3). ვარჯიში გაიმეორეთ 7—ჯერ.

ჩინელი სპეციალისტები რეკომენდაციას იძლევიან, რომ ეს ვარჯიში შესრულდეს კუჭნა-წლავის ტრაქტის ორგანოების და ნაღვლის სადინარი გზების დაავადების დროს. ეს ვარჯიში აგრეთვე ეფექტური საშუალებაა გულის ნორმალური მოქმედებისათვის. მუცლის კუნთების დაჭიმვა ამოისუნთქვის მომენტში ცვლის მუცლის შიდა წნევას, რაც, ჩინელი სპეციალისტების აზრით; წარმოადგენს მუცლის ღრუს ორგანოების

თავისებურ მასაჟს. მუცლის შიდა წნევის რიტმული ცვალებადობა ხელს უწყობს ვენებში გამავალი სისხლის აქტივიზაციას. ვეფხვის პოზა მიიღება “სიცოცხლის ენერჯის ჰარმონიულობისა და მრავალი სხვა სნეულების პროფილაქტიკისათვის”.

**II ვარჯიში**  
**დათვი მიღის თაფლისათვის**

ს.მ. — როგორც წინა ვარჯიშის დროს. თავი წარმოიდგინეთ მოუქნელ და გულკეთილ დათვად. მობრუნდით მარჯვნივ 30°—ით, სხეულის სიმძიმე გადაიტანეთ მარცხენა ფეხზე. მარჯვენა ფეხის ცერი დადგით იატაკზე, ერთდროულად ასწიეთ მარჯვენა მხარი, მოხარეთ იდაყვი მარჯვენა ხელი ნებით ქვემოთ. ამასთან მარცხენა მხარი დაშვებულია და მარცხენა ხელი მდებარეობს სხეულის პარალელურად (სურ.4). ეს მოძრაობა კეთდება ამოისუნთქვის დროს. ჩაისუნთქვაზე დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.



ამოისუნთქეთ, შებრუნდით მარცხნივ 30°—ით. სხეულის სიმძიმე გადაიტანეთ მარჯვენა ფეხზე და მარცხენა ფეხის ცერი დადეთ იატაკზე. ასწიეთ მარცხენა მხარი და იდაყვი მოხარეთ მარცხენა ხელი ნებით ქვემოთ. ბრუნები გაიმეორეთ 7-7-ჯერ ორივე მხარეს.

ეს ვარჯიში ხელს უწყობს ხერხემლის წელის ნაწილის მოძრაობითობას და აცილებს ოსტეოხონდროზის განვითარებას.

თუ გასურთ, რომ უცნისის ტანვარჯიშმა მოგიტანოს უფრო მეტი სარგებლობა, საგრძნობი გამაჯანსაღებელი ეფექტი, შესრულეთ ყოველდღიურად. “ხუთი ცხოველის თამაში” თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ როგორც დამოუკიდებელი კომპლექსი.

შესანიშნავი იქნებოდა თუ კი ამ ვარჯიშს ჩაატარებთ თქვენს ბავშვებთან ერთად. უძველესი ჩინური ტანვარჯიში მათთვის იქნება მომხიბვლელი, მხიარული თამაში, რომელიც კეთილსასურველ გავლენას მოახდენს მათ განვითარებაზე და შეუმჩნეველად მიაჩვევთ სიხარულისა და ჯანმრთელობის მომტან ფიზიკური კულტურის მეცადინეობებს. მოსინჯეთ და თავად დარწმუნდებით თუ როგორი მონდომებით მიბაძავენ პატარები ვეფხვს თუ დათვს, ირემს და მაიმუნს ან ნებისმიერ ფრინველს. ეცდებიან მათთვის დამახასიათებელი მოძრაობებით განასახიერონ ყოველი ცხოველის ხასიათი, საქციელი და განწყობილება. ნამდვილად ეს მათ უფრო ბუნებრივად და თავისუფლად გამოუვათ, ვიდრე უფროსებს. ასე, რომ თქვენ შესაძლებლობა გექნებათ თქვენი ბავშვებისაგან ისწავლოთ მსუბუქი და ლამაზი მოძრაობები.





**იცით თუ არა,**

. . . რომ ქოლგა გამოიგონეს უძველეს დროში ჩინეთში. ინგლისელი ვაჭარი ჰონვეი, რომელმაც ბევრი იმოგზაურა აზიაში, 1750 წელს ჩინეთიდან სამშობლოში დაბრუნდა და სხვა უცხო ნივთებთან ერთად თან ჩამოიტანა ქოლგა, რაც ჰონვეის თანამემამულეებს ძალზე ეუცხოვრებდა და სიცილიც კი დააყარეს მას. მაგრამ ჰონვეი მეტად ჯიუტი კაცი იყო. მეორე დღეს ის ისევ გამოვიდა ქუჩაში ქოლგით. სულ მალე მას მიმბაძველები გამოუჩნდნენ. ამგვარად ქოლგამ თანდათანობით მოიპოვა ევროპელთა სიმპათიები.

\*\*\*

. . . რომ მდინარე ლენამ სახელწოდება მიიღო არა ქალის სახელისაგან, არამედ იაკუტური სიტყვისაგან “ელიუენე”, რაც “დიდ მდინარეს” ნიშნავს.

\*\*\*

. . . რომ მალარია —ეს არის იტალიური სახელწოდება“მალია არია”, რაც ნიშნავს ცუდ ჰაერს. ასე უწოდებდნენ ავადმყოფობას მაშინ, როცა ჯერ კიდევ არ იცოდნენ მიკროორგანიზმების არსებობა და თვლიდნენ, რომ მალარიით დამპყლი ჰაერის შესუნთქვის გამო ავადდებოდნენ. შეცდომით აღმოცენებული სახელწოდება მალარიის გამომწვევი მიზეზის აღმოჩენის შემდეგაც დარჩა ხმარებაში.

\*\*\*

. . . რომ მუხლუხა ჭია ერთი თვის მანძილზე 6 ათასჯერ მეტ საკვებს ჭამს ვიდრე იგი იწონის.

\*\*\*

. . . რომ შორეულ აღმოსავლეთში იზრდება უცნაური ხე. მზე ჩავა თუ არა, ხე იძინებს: მისი ფოთლები იხვევა, მრგვალდება და თუ ძილის დროს ადამიანი, ფრინველი ან ცხოველი შეეხო მას, მთელი ხე მოძრაობას იწყებს, ტოტები ქანაობენ, თითქოს ჯავრობენ, თუ არ მოშორდები, ტოტები უფრო მეტად ქანაობენ და ბოლოს ხე გამოჰყოფს უცნაური სუნის მქონე ჰაერს, რომელიც საშინელ თავის ტკივილს იწვევს. აი, ამიტომ ადგილობრივმა მცხოვრებლებმა მას “ბრაზიანი ხე” დაარქვეს.

\*\*\*

. . . რომ სამხრეთ ავსტრალიის ტყეებში, ხის მერქანზე იზრდება სოკო, რომელიც ისე ანათებს, რომ ტყის ბილიკებზე შეიძლება ხეებს შორის ღამითაც ისე მშვიდად იაროს კაცმა, როგორც დღისით.

\*\*\*\*

. . . რომ ზღვებსა და ოკეანეებში ითვლიან დაახლოებით 10 ათასი სხვადასხვა სახის წყალმცენარე, ზოგი მმათგანი ისე პატარაა, რომ შეიძლება მისი

*მზისა*

ნახვა ერთ წვეთ წყალში მიკროსკოპის საშუალებით. ზოგიერთის სიგრძე კი რამოდენიმე ასეულ მეტრს აღწევს. წყალმცენარეები ქმნიან მთელ წყალქვეშა ტყეებსა და ჭალებს, რომელშიაც ცხოვრობენ ზღვის უთვალავი მკვიდრნი.

წყალმცენარეები ძვირფასი ნედლეულია მრეწველობისათვის, იგი იხმარება პირუტყვის საკვებადაც. მისგან ამზადებენ სასუქებს, წამლებს და ა.შ

**ჩინური ანდაზა**

როდესაც წყალს სვამ, წყაროც გახსოვდეს

\*\*\*

ცეცხლს ქალაქში ვერ შეახვევ.

\*\*\*

ცოდნა, რომელიც ყოველდღიურად არ მდიდრდება, ყოველდღე მცირდება.

\*\*\*

ვიდრე სახლს ამოირჩევდ მეზობელი გაიცანი.

\*\*\*

ვინც ცას ჭიდან უყურებს, ცოტას ხედავს

\*\*\*

ერთი თაობა რგავს ნერგებს, მეორე კი ისვენებს მის ჩრდილში.

\*\*\*

სპილოს ეშვი ძალის პირში არ იზრდება.

\*\*\*

1542 წლის 12 ოქტომბერს ქრისტეფორე კოლუმბმა აღმოაჩინა ამერიკა.

\*\*\*

1845 წლის 22 ოქტომბერს გარდაიცვალა ნიკოლოზ ბარათაშვილი, დიდი ქართველი პოეტი, დაიბადა 1817 წელს.

\*\*\*

1855 წლის 27 ოქტომბერს, სოფელ ვარიანში, დაიბადა იაკობ გოგებაშვილი, ცნობილი ქართველი მწერალი, პედაგოგი და საზოგადო მოღვაწე. გარდაიცვალა 1912 წელს.

\*\*\*

1939 წლის 6 ოქტომბერს გარდაიცვალა ზაქარია ფალიაშვილი, გამოჩენილი ქართველი კომპოზიტორი, ქართული საოპერო ხელოვნების ერთ-ერთი ფუძემდებელი. დაიბადა 1853წელს.

\*\*\*

1958 წლის ოქტომბერში ქართველმა ხალხმა ზეიმით აღნიშნა თბილისის დაარსების 1500 წლისთავი.

ნ 81/59

საქართველოს  
განათლების  
მინისტროს  
საინფორმაციო  
ტექნოლოგიების  
სამსახური



ISSN 1987-7161