

იპაილი +



ეთიოპიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი "მეზღუდულ
შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის"

1713
2010

№ 11 (21), ნოემბერი 2010



ირაკლი ხარაძე „დამოუკიდებელი
რეზონანსის ახლოგარდაულობის
რეზონანსის“ თავმჯდომარე. ჰყავს
ოთხი შვილი და მეუღლე.
„მე ვინაობა იმისთვის რომ
ჩემმა შვილებმა უკეთეს
საქარველოში ირეზონანს...“



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

ლიზაონერო

გიორგი ჯვარშიშვილი

გამომცემელი:

კავშირი „იმედი პლიუსი“

**საკონტაქტო
ინფორმაცია**

ჟურნალი „იმედი+“
ს.ჩიქოვანის ქ.14
ტელ.: + 995(32) 365627
890331837
ელ ფოსტა: pr_ime-
diplus@yahoo.com
ვებგვერდი:
www. imediplusi.ge
ჟურნალი რეგისტრირებულია
საქართველოს იუსტიციის
სამინისტროში
რეგისტრაციის ნომერი:
01343/12/0726

სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკა2
 ცერებრული დამბლა - მასალები მშობლებისათვის7
 ვინყებთ თვითრეაბილიტაციას9
 ადამიანი – მაიმუნები 11
 ფუნქციური წრთვna— ფიტნეს-ტრენინგი ახლებურად 12
 კინეზოთერაპია მშრალ აუზში..... 13
 სარეაბილიტაციო საშუალებები 15
 ნინო ასათიანის შემოქმედება..... 19
 ნაზი უშიკაშვილის შემოქმედება.....20
 უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში
 სიცოცხლისათვის21
 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან
 ურთიერთობის ეთიკა.....24
 კარმული მედიცინა ვამპირიზმზე და ვამპირებზე.....27
 ერთად ხელმისაწვდომი გარემოსათვის.....28
 მუხლის სახსრის ვარჯიში.....29
 თამაშები ვარშავაში.....30
 სპორტის ახალი ამბები31
 მოზაიკა32

ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანის პირველ გვერდზე:
ირაკლი ხარაძე შვილებთან ერთად
ფოტო ბესო დარჩიასი



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.

პატივცემულო რედაქცია, ჩემი ცხოვრების წესიდან გამომდინარე, ვცდილობ მოვიძიო ჩემთვის საინტერესო საკითხები რეაბილიტაციის მიმართულებით. ამ ძიების პროცესში ბევრ საინტერესო და აუცილებელ საკითხს წავაწყდი, რომელთა შორის ჩემი ყურადღება მიიპყრო, როგორც მას უწოდებენ - “სამკურნალო პედაგოგიკა” და “სამკურნალო პედაგოგიურმა დიაგნოსტიკამ”, რომელსაც ჩვენთან, თითქმის არ ახსენებენ. გთხოვთ, თუ თქვენს ძალებს არ აღემატება, დაბეჭდოთ რამოდენიმე წერილი სამკურნალო პედაგოგიკის შესახებ. ვფიქრობ, ეს საკითხი, მრავალ ადამიანსაც დააინტერესებს.

პატივისცემით,
ვახტანგ ქურთაული. თბილისი

სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკა მართლაც საინტერესო და აქტუალურია. ამოტომ დიდი სიამოვნებით ვასრულებთ ბ-ნ ვახტანგის თხოვნას და გთავაზობთ გამოჩენილი ავსტრიელი ექიმ—ფსიქიატრის, სამკურნალო პედაგოგიკაში მრავალი წიგნის ავტორის, კარლ კიონიგის პირველ ლექციას, რომელიც წაიკითხა 1965 წლის მაისში სამკურნალო პედაგოგიურ თერაპევტიკუმში. ლექციათა ციკლი ნათარგმნია ქ-ნ მარინა ბულიას მიერ და გამოსცა “კავშირმა ადამიანებისათვის განსაკუთრებულ ზრუნვას რომ საჭიროებენ”, რისთვისაც დიდ მადლობას მოვასხენებთ მათ.

სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკა

კარლ კიონიგი

ადვილი როდია, ვუპასუხო კითხვას, თუ რა არის სამკურნალო პედაგოგიკა. სხვადასხვა დონეზე განხილვისას პასუხი სხვადასხვაგვარად უღერს. მაგრამ, ალბათ, არც ერთ მათგანს არ დაეუპირისპირდებით, თუ ვიტყვით, რომ სამკურნალო პედაგოგიკა პრაქტიკული ხელოვნება არის.

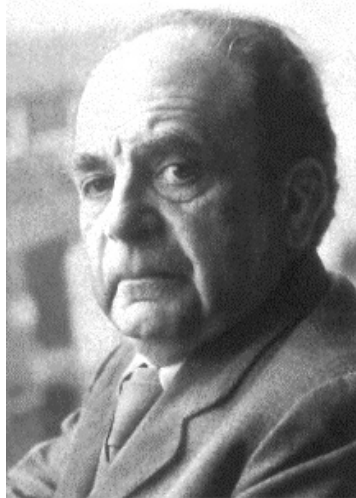
ვფიქრობ, ეს დანამდვილებით ასეა, ვინაიდან სამკურნალო პედაგოგიკაში საქმე შემოქმედებით მოღვაწეობასთან გვაქვს. ამ სფეროში მომუშავეებმა იციან, რომ გამუდმებით შემოქმედებითად უნდა ვექცევოდეთ ბავშვს ანდა მოზრდილ ადამიანს, თუკი მართლაც რაიმე შედეგის მიღწევა გვსურს. სამკურნალო პედაგოგიკაში არ არსებობს სქემები, რომელთა მიხედვითაც ამა თუ იმ სახით ვიმოქმედებთ. სამკურნალო პედაგოგიკაში — სწორედ ამიტომ, რომ იგი პრაქტიკული ხელოვნებაა, არსებობს მხოლოდ მომენტიდან, სიტუაციიდან გამომდინარე ახლებური და შემოქმედებითი მოღვაწეობა.

მაგრამ, ცხადია, ვერ ვიქნებით კარგი მკურნალი პედაგოგები, სამკურნალო პედაგოგიკა მართო ოდენ პრაქტიკული ხელოვნება რომ იყოს. ამ შემოქმედებითი მოღვაწეობის საფუძველი პრაქტიკული ცოდნაც უნდა იყოს. ცოდნა, საიდანაც ისაზრდობდა შემოქმედებითად მოღვაწე კაცი. ამ ცოდნის აღწერა ერთ-ერთი იმ კარიბჭეთაგანია, რომელსაც შევეყვართ ჭეშმარიტ სამკურნალო პედაგოგიკაში.

პატივცემულო დამსწრენო! დიაგნოსტიკა — და ჩვენს კურსსაც ხომ “სამკურნალო პედაგოგიუ-

რი დიაგნოსტიკა” ჰქვია — ნიშნავს გამსჭვალავ ცოდნას: დიაგნოზის, სწორედ ამგვარი ცოდნიდან გამომდინარე მსურს ვისაუბრო იმაზე, რასაც სამკურნალო პედაგოგიურ დიაგნოზს ვუწოდებ. ეს არა მარტო ისაა, რასაც ვამბობთ ამა თუ იმ ბავშვზე, რასაც ვწერთ, როგორც აღვნიშნავთ და ვწვინდებთ მის მდგომარეობას. სახელწოდება ცარიელი სიტყვაა. სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოზის არსებითი მხარეა დიაგნოზისი, ცალკეული ბავშვის შესახებ იმ

განმსჭვალავი ცოდნის მოპოვების მცდელობა. ამის გასაგებად უნდა ვცადოთ ამ სიტყვის უფრო კარგად გამოკვლევა. სამკურნალო პედაგოგიკა ახალგაზრდა ხელოვნება და ბევრად უფრო ახალგაზრდა მეცნიერებაა, რომელიც მხოლოდ 160-170 წელია, რაც გაცნობიერებულად არსებობს. იგი სათავეს იღებს სრულიად გარკვეულ პერიოდში, რომელიც ემთხვევა თავისუფლებისა და ძმობის იდეალების გამოღვიძებას, რამაც შემდგომში ყველაფერ იმამდე მიგვიყვანა, რაც, მაგ. საფრანგეთის რევოლუციად იქცა, მაგრამ ასევე გერმანულ იდეალიზმამდეც, რომლის წარმომადგენლებიც არიან



ფიხტე, შელინგი, ჰეგელი. ამ პერიოდში წარმოიშვა ის, რასაც სადღეისოდ სამკურნალო პედაგოგიკას ვეძახით. ისეთი ადამიანები, როგორიც სეგუინი, გუგენბიული, პესტალოცი და ზოგიერთი სხვა მოღვაწე — ფრანგულ—შვეიცარული მხრიდან, პირველი ინიციატორები იყვნენ ამ სამკურნალო პედა-

გოგოცისა, რომლიდანაც დღევანდელი სამკურნალო პედაგოგიური ცოდნისა და ქმედების არაჩვეულებრივი, მძლავრი ხე ამოიზარდა. მაგრამ თუმცადა სამკურნალო პედაგოგიური ცოდნა და ქმედება ყველა ცივილიზებულ ქვეყანაში გავრცელდა, ჯერ ზუსტად არაა ცნობილი, თუ რას ეხება იგი ბოლოს და ბოლოს.

დღესდღეობით ამ ფართო სფეროს სხვადასხვა სახელით აღნიშნავენ. ჩვენ უკვე 100 წელია, რაც მას “სამკურნალო პედაგოგიკას” ვეძახით. ასევე ვეძახით მას ძალზე თანამედროვე სახელს — “ბავშვთა ფსიქიატრია”.

ინგლისურად მას “გონებრივ ნაკლოვანებას” ეძახიან. და როცა ამ სამ სიტყვას ვიკვლევთ, ვხვდებით, რომ არც ერთი მათგანი არ მოიცავს მთლიან სფეროს: მაშ რა არის ეს მთლიანობა, რომლის შესახებაც ვიცით, რომ პრაქტიკაში შემოქმედებითად რომ შევძლოთ მოქმედება, ბუნდოვნად, ნახევრადცნობიერად,

გუმანით მაინც უნდა ვიცნობდეთ მას. რა არის ეს ყოვლისმომცველი? არსებითად ეს სხვა არაფერი არის, თუ არა ბავშვის ზოგადი ანთროპოლოგია (ადამიანთმცოდნეობა). ახლა იკითხავთ: კი მაგრამ, რატომ ბავშვის ანთროპოლოგია, რომელიც ნორმალურ ბავშვს, მის ნორმალურ განვითარებას აღწერს? რატომ სწორედ ეს? უბრალოდ იმიტომ, რომ დაავადებანი, გადახრები, ფსიქიკური ანომალიები, ფიზიკური ნაკლოვანებები სხვა არაფერია, თუ არა იმის თავისებურებანი, განკერძობებანი, რაც ჩვენი ცოდნის ფონი უნდა იყოს ზოგადი ანთროპოლოგიის სახით — თუ კი გვსურს ჭეშმარიტი მკურნალო პედაგოგები გავხდეთ. ბავშვთა ფსიქიატრიას საქმე აქვს ფსიქო - ფიზიკურ გადახრებთან, “გონებრივ ნაკლოვანებას” სულიერ — მშვიდვიერ ჩამორჩენასთან, სამკურნალო პედაგოგიკას პრაქტიკულ — თეორიულ დახმარებასთან, რომელიც საჭიროა ქმნადი, მაგრამ ამა თუ იმ ფორმით ჩამორჩენილი ბავშვისათვის. ყოველივე ეს ნაწილია დიდი მთლიანისა, რომელიც შევეცადე ერთი სიტყვით გამომეხატა — ბავშვის ზოგადი ანთროპოლოგია: ქმნადი, განვითარებადი ბავშვისა. სწორედ ეს უნდა იყოს ჩვენი საფუძველი, რათა ბავშვის ყოფიერების სხვა და სხვა საფეხურებიდან, ბავშვის განვითარების სხვა და სხვა პროცესებიდან მოვიპოვოთ ის სურათხატები, რომელნიც საჭიროა კრიტიკული ქმედებისათვის. სამკურნალო პედაგოგიკაში, სამკურნალო პედაგოგიურ დიაგნოსტიკაში საქმე ეხება არა მარტო გადახრების შემჩნევას, არამედ უპირველეს ყოვლისა გადახრების წვდომას ბავშვის ზოგადი ანთროპოლოგიის მძლავრ საფუძველზე დაყრდნობით.

რასაც ჩვენ პათოლოგიურად მივიჩნევთ, აღვწერთ როგორც ანომალურსა და გადახრილს, არაა

ისეთი რამ, რაც ქმნადის, ნორმალურის ფარგლებიდან ვარდება. საქმე ისაა, რომ ანომალიურობისას უნდა ვეძებოთ, თუ სად იქცა ანომალიად რაღაც, რაც მიუხედავად ყველაფრისა, საკუთარ თავში ნორმალურის ძალებს ატარებს. სამკურნალო პედაგოგიურ დიაგნოსტიკას მაშინ სწვდებით, როცა გავარკვევთ იმას, რაც იგი არ არის, ანუ ნეგატიურიდან დავასკვნით პოზიტიურზე — ამის გამო აუცილებელია ჯერ სამედიცინო ფსიქოლოგიური დიაგნოსტიკა აღვწეროთ. მე ამას არ ვამბობ უარყოფითი გაგებით, არამედ მინდა ისე აღვწერო, რომ ვიცოდეთ თუ რას აკეთებს ექიმი, როცა დიაგნოზს სვამს, რას აკეთებს ფსიქოლოგი, როცა დიაგნოზს სვამს და რაში მდგომარეობს განსხვავება სამედიცინო, ფსიქოლოგიურ და სამკურნალო პედაგოგიურ დიაგნოსტიკას შორის.



ეს იოლი როდია. მაგრამ ამისდა მიუხედავად უნდა

შევეცადოთ მოვახდინოთ ეს განსხვავება.

ჯერ წავიკითხავთ, თუ რა წერია სამედიცინო დიაგნოზზე ლუტცის განთქმულ ბავშვთა ფსიქიატრიის სახელმძღვანელოში. ისიც დაკავებული იყო ამ განსხვავებით. “მედიცინაში ხშირად შესაძლებელია ერთი ან ორი სიტყვით მოვიცვათ დაავადება — მუცლის ტიფი, ტრიპოფიტი, დიაბეტი და სხვა. ბავშვთა ფსიქიატრიაში კი ამგვარი მცდელობები უშედეგოა”. ეს მნიშვნელოვანი მინიშნებაა იმაზე, რომ სამკურნალო პედაგოგიკაში უმთავრესი რამ არაა დაავადების დიაგნოზი. ბუნებრივია, შეგიძლიათ ბავშვზე თქვათ, რომ გადატანილი აქვს ენცეფალიტი (თავის ტვინის ანთება). ესაა სამედიცინო დიაგნოზი, რომელიც მხოლოდ ერთ ფაქტს აღნიშნავს. მაგრამ თუ ამ დიაგნოზს არაფერს დავუმატებთ, თუ არ გვექნება ანამნეზის მონაცემები, არ გვეცოდინება, თუ რა პოსტენცეფალიტურ სიმპტომებს აქვს ადგილი. მაშინ, როგორც მკურნალ პედაგოგებს არაფერი გვეჭირება ხელში. ესაა სამედიცინო დიაგნოზი — და იგი სამკურნალო პედაგოგიკაშიცაა საჭირო. რაში მდგომარეობს ის? იმაში, რომ ხდება არა პაციენტის, არამედ პირველ რიგში დაავადების დიაგნოსტიკა. ინფექციისას, ასტიმისას, ნერვის ანთებისას, კუჭის წყლულისას თუ მრავალი სხვა დაავადებისას ექიმი პირველ რიგში იმას იკვლევს, თუ რა სჭირს ამა თუ იმ ადამიანს, ბავშვს და როდესაც, როგორც ექიმი, აღმოვაჩინე, რომ საქმე მაქვს ფილტვების ანთებასთან, მაშინ მე ვიქცევი ქმედით თერაპევტად. მე გამოვწერ მედიკამენტს, მე ვიცი, რომ დღესდღეობით ათასობით ექიმი არსებობს, რომლებიც არა მარტო ფილტვების ანთებას კურნავს, არამედ ადამიანსაც, რომელსაც ფილტვების ანთება აქვს, რაც ავადმყოფი პიროვნებისდა მიხედვით სხვადასხვაგვარად

იჩენს თავს. და მაინც, სამედიცინო დიაგნოსტიკისას საქმე პირველ რიგში დაავადებას ეხება.

სულ სხვაგვარად და სულ სხვა თვალსაზრისიდან გამომდინარე ხდება ფსიქოლოგიური დიაგნოსტიკა. ფსიქოლოგიური დიაგნოსტიკა სულ სხვა რამაა და აქ კვლავ გთხოვთ, მერწმუნოთ, რომ უდიდეს პატივს ვცემ ამ დიაგნოსტიკას თუ კი ის ერთადერთად და ყოვლისმომცველად არაა მიჩნეული. აქ საქმე აღარ ეხება დაავადებებს. არც პაციენტის რეაქციას და წამალს. ფსიქოლოგიური დიაგნოსტიკისას საჭიროა შევქმნათ ხატი იმისა, რასაც ადამიანის ქცევას ვეძახით. აქ საქმე ეხება მხოლოდ ამ ფსიქიკური მდგომარეობის წვდომას. აქ არ ისმის კითხვა, გვაქვს თუ არა ღვიძლის ან ნერვის დაავადება. ტვინის დაზიანება ანდა შეგრძნებებისა. ამას მეტ-ნაკლებად არ ექცევა ყურადღება. ფსიქოლოგი ამონებს, თუ როგორია ადამიანის ქცევა იმისაგან დამოუკიდებლად, რასაც ეს კაცი სხვა შემთხვევაში წარმოადგენს. ანუ ფსიქომეტრიკა ცდილობს, ჩააყენოს ადამიანი, ბავშვი იქნება ის თუ მოზარდი, გარკვეულ სიტუაციაში, მისცეს მას ამოცანები, რომელნიც უნდა გადაიჭრას, ანუ მისცეს მას საკუთარი თავის გამოვლენის შესაძლებლობა.

თქვენ უმაღლეს მიხედვით, რას ვგულისხმობ თუ ვიტყვი: ბავშვს ან მოზრდილს აძლევენ გარკვეულ ამოცანას, რომელიც უნდა გადაიჭრას, ეს ნიშნავს, რომ ამოცანის გადაჭრის ხერხი და გზა იძლევა დასკვნის შესაძლებლობას. გამოვიყენებ რა ჩვეულ გამოთქმას, ვიტყვი, რომ კეთდება დასკვნა იმის შესახებ, რასაც ბავშვის ან მოზრდილის გონიერი ქცევა შეიძლება ვუნდოთ. თქვენ კარგად იცით, რომ არსებობს დიდი რაოდენობის ე.წ. ინტელექტის ტესტები, ბინეს ტესტებიდან დაწყებული, დამთავრებული ინგლისური, ამერიკული, შვეიცარული, გერმანული ტესტებით, რომლებიც ავსებენ ინტელექტის ტესტებს. თქვენ სვამთ კითხვებს, რომლებიც ადამიანს აყენებენ სიტუაციაში, სადაც მან უნდა გადაჭრას ამოცანა. ეს შეიძლება იყოს ყურადღების, მეხსიერების, კონცენტრაციის, დაკვირვების უნარების, მოტორული ქცევის, სისწრაფის, რეაქციის ამოცანები, მათი დამსმელი ფსიქოლოგის ნებისა და მიხედვით, ეს ერთი.

მეორე არის ე.წ. პროცენტების ანუ პროექციული ტესტები, ბევრად უფრო მნიშვნელოვანი და მეტყველი, ვიდრე ე.წ. ინტელექტის ტესტები, თუმცა მაინც საკითხავია მათი სანდოობა. მაგ., უძველესი პროექციული ტესტი ე.წ. რორშახის ტესტი. ადამიანს წინ უდებენ რაღაც გაურკვეველს, რასაც ზუსტად ვერ დაარქმევ სახელს და რადაგანაც ადამიანი შემოქმედებითი არსებაა, ის იწყებს კომბინირებას, ფანტაზირებას მელნის იმ ლაქებით, რომელთაგან ზოგი ფერადია. ეს ჩაინერება და მხოლოდ მათი დიდი გამოცდილების წყალობით, ვისაც რორშახის ტესტი საკუთარი სპეციალური შესწავლის საგანად გაუხდია, ითქმება რაღაც და ხშირად რაღაც ძალზე მნიშვნელოვანი ბავშვის ან მოზრდილის პროცენტების შესახებ. ან აიღეთ დღესდღეობით დიდად გამოყე-

ნებული, პირველყოვლისა გერმანიაში, სცენოტესტი, სადაც ბავშვს ეძლევა შესაძლებლობა, შემოქმედებითად გამოავლინოს თავი და იმაში, თუ როგორ ახდენს ის კომბინირებას, შეთხზავს, ბავშვი იწყებს საკუთარი თავის გამომჟღავნებას. — პატივცემული დამსწრენო! ყოველივე ეს მნიშვნელოვანია. მაგრამ ამას საქმე არ აქვს სამკურნალო პედაგოგიურ დიაგნოზთან. კითხვაზე, თუ რატომ არ ენდობა ასე ბევრი ადამიანი ამ ტესტებს (ლუტცი, ასპერგერი და სხვა მრავალი წამყვანი მკურნალი პედაგოგი დიდ მნიშვნელობას არ ანიჭებს ამ ტესტებს და მხოლოდ დამხმარე საშუალებად მიიჩნევს), არსებობს ერთადერთი პასუხი: ვინაიდან გამოცდილმა ფსიქოლოგმა არ იცის დანამდვილებით, თუ რამდენად დიდ გავლენას ახდენს თავად ტესტირების სიტუაციაზე.

ბოლო წლებში ლონდონის ერთ განთქმულ კლინიკაში ჩატარდა დიდი გამოკვლევა, რომელიც ჯერ ინგლისურად გამოქვეყნდა, ახლა კი ითარგმნა გერმანულად და ჰქვია “გამოძახება ღამით” (Max B. Clune. Der Anruf der nicht. Bern und Stuttgart, 1964) აქ აღწერილია პრაქტიკოსი ექიმის მდგომარეობა, რომელსაც ღამით პაციენტთან გამოუძახეს. აქ საინტერესოა არა ის, რომ ხალხი ყველანაირ საბაბს ეძებს ექიმის ღამით გამოსაძახებლად — განსაკუთრებით ინგლისში, სადაც ეს უფასოა — არამედ ის, რომ სიტუაცია, ფსიქიკური მდგომარეობა, რომელშიც ექიმი იმყოფება, აირეკლება მასში, ვინც იგი გამოიძახა. წარმოიქმნება ტელეპათიური—სულელური სიტყვაა, მაგრამ ვიყენებ უკეთესის არარსებობის გამო — კავშირი ექიმსა და პაციენტს შორის და პაციენტი ექიმს იძახებს არა მარტო მაშინ, როცა პაციენტისათვისაა საჭირო, არამედ მაშინაც, როცა ექიმს სჭირდება, გამოძახებული იქნეს ღამით. იტყვი, რომ შეუძლებელია კაცს სჭირდებოდეს, ღამით იქნეს გამოძახებული. არადა. ეს შესაძლებელია. უეცრად ექიმი ხვდება, რომ უნდა დაძლოს საკუთარი თავი, რათა დაეხმაროს პაციენტს, რომელსაც შესაძლოა არც კი სჭირდება დახმარება, არამედ თავად ეხმარება მას.

მოგიყვებით ერთ მაგალითს. ერთხელ ძალზე დათრგუნული გამოვბრუნდი კემპჰილიდან შოტლანდიაში. მთელი დღე ვერ მოვიცილე დათრგუნულობა. აბერდინში ჩავჯექი მატარებელში, რადგან გადაუდებელი საქმეები მქონდა ლონდონში. არ ვიცოდი, ამ შუალამეს მარტო რანაირად ჩამომეშორებინა ეს განცდა. მატარებელმა დაძვრა ვერ მოასწრო, რომ მოვიდა გამცილებელი და იკითხა: “ვინაა აქ ექიმი?” შემდეგ მე მომიბრუნდა, რადგან მიცნობდა: “ო, თქვენ აქ ხართ? წამომყევით, ერთ ბავშვს კარებში თითი მოჰყვა” ბავშვი საშინლად ყვიროდა, იგი სამი წლის იყო, ახლაც თვალწინ მიდგას, მე თან მქონდა მედიკამენტები, შევუხვიე თითი, დავანყნარე, მშობლებიც დავამშვიდე და იცით, ნეტარი ღიმილით, როგორც პატარა ბავშვს, ისე დამეძინა. ბუნებრივია, გაგელიმებათ, თუ ვიტყვი, რომ ამ ბავშვმა ჩემი გულისათვის მოიყოლა თითი. და მაინც ეს ასე იყო. ამგვარ მოვლენებს ყურადღება უნდა მივაქციოთ.

მაგ., სადღეისოდ ცნობილია, რომ ყველანაირ ფსიქოთერაპიაში საქმე ისეა, რომ პაციენტებს, რომელნიც იუნგისეულ ფსიქოთერაპიას გადიან, იუნგისეული სიზმრები ესიზმრებათ. ვინც უფრო ფროიდისეულ თერაპიას გადის — ფროიდიანული, ხოლო ვინც ადლერისეულ თერაპიას გადის — ადლერისეული. ეს არაა სასაცილო, არამედ არის ის, რაც ადამიანსა და ადამიანს შორის თამაშდება და არ უნდა გვეგონოს, რომ როგორც ფსიქოლოგები ობიექტურად განვსჯით, თუ რა ხდება ადამიანში. სინამდვილეში გამომცდელი და ცდის პირი ერთმანეთთან ურთიერთმოქმედებენ. შეიძლება იცით კლასტის მხიარული მოთხრობა თოჯინების თეატრზე, სადაც წარმოდგენილია დათვისა და მოფარიკავის შეხვედრა — მოფარიკავეს ჯერ ხელიც არ აქვს მოქნეული, რომ დათვმა უკვე იცის, თუ რა მოძრაობას გააკეთებს ის. ადამიანი მთლიანად სოციალური არსებაა. იგი არაა იზოლაციაში, მარტოდმარტო, იგი არსებობს მხოლოდ

და მხოლოდ სხვებთან კავშირში. ის კი, ვისაც ჰგონია, რომ ზეგავლენას არ ექვემდებარება ან არ სურს დაექვემდებაროს, ვისაც სურს თავისთვის იყოს, დიდად ცდება. ვინაიდან ადამიანი მხოლოდ იმის წყალობით არსებობს, რომ განუწყვეტილად ანახლებს საკუთარ თავს სხვებზე ზეგავლენის მოხდენით და მათგან ზეგავლენის მიღებით.

ესაა ძირითადი, რასაც მივყავართ იმის გაგებაში, თუ რა არის ჭეშმარიტი სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკა. ესაა შეგნება იმისა, რომ მე, როგორც ადამიანს სულაც არ შემიძლია ისე უგულუბელყო საკუთარი თავი, რომ სხვა ე.წ. ობიექტურად განვსაჯო. ამან ნიადაგი არ უნდა გამოგვაცალოს ფეხებქვეშ. სრულიად არასწორად გამიგებთ, თუ გეგონებათ, რომ მაშინ ყველაფერი სუბიექტურია. ეს ასეა. მაგრამ საკითხავია, რატომ არ უნდა იყოს სუბიექტური? განა სასაცილო არაა, როცა გვჯერა, რომ გამუდმებით ობიექტური შემეცნება უნდა გავვაჩნდეს? განა ეს ცრურწმენა არ არის? პათივციემული დამსწრენო, ერთი რამ უნდა გავაცნობიეროთ: რასაკვირველია, ელექტროენცეფალოგრაფია იძლევა ინფორმაციას ადამიანის თავის ტვინის შესახებ, მაგრამ ამ ელექტროენცეფალოგრაფიაზე ისევე ახდენს გავლენას მისი გადაძვლები, როგორც თავად პაციენტი!

ბავშვის ან მოზარდის გარემოს, ან ადამიანთა მთელი სოციალური ფენის სტატისტიკური გამოკვლევები ხომ საჭიროებენ ინტერპრეტაციას. ინტერპრეტაცია კი ცვლის მათ, ვინაიდან ციფრების, მონაცემების — კომპიუტერით მიიღებიან ისინი, თუ

მის გარეშე — მიმართვა და ორიენტირება ხდება იმის მიხედვით, თუ რას ფიქრობს, გრძნობს, განიცდის, ცნობიერად თუ არაცნობიერად, ადამიანი, რომელიც ახდენს ამას.

ობიექტური დიაგნოზის, ობიექტური მეცნიერების იდეა დღეისათვის ნელ-ნელა აბსურდამდე დადის. მხოლოდ სახელმძღვანელოებში იპოვით ამდგავარ რამეს: ხოლო ნამდვილი მეცნიერები, რომელთაც მცირედი ფილოსოფიური და ფსიქოლოგიური ხედვა შეაქვთ თავიანთ შრომებში, იწყებენ იმის გაცნობიერებას, რომ ადამიანი არის ყველაფრის საზომი. მე, სუბიექტური ადამიანი, ისეთი, როგორც ვდგავარ პაციენტის, ბავშვის, ცდის პირის წინაშე, როგორც ვაკვირდები ვარსკვლავებს, ცხოველებს, მცენარეებს, მე თავად ვარ ის საზომი, რომლითაც ყველაფერი იზომება.

ამ წუთას, როცა ვხვდებით, როცა ვიცით — ნიკოლას კუზანელის სიტყვით რომ ვთქვათ, — რომ არაფერი ვიცით, მაგრამ არცოდნაში ვპოვებთ ჩვენი არსებობის ცენტრს, ჩვენ ვიქცევით სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოზის განმარტოვებულად. ვინაიდან ამ დროს ვიცით, რომ ყველა ბავშვის, ყოველი მოზარდის უკან, ვისაც გვსურს სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოზი დავუსვათ, და ასევე ჩვენს უკანაც დგას ადამიანის ყოფიერების მძლავრი ყოვლისმომცველი ანთროპოლოგია. ამ მომენტში, როცა საკუთარ თავს ვიმეცნებ, როგორც ინდივიდს, რომელზეც ყოველივე სხვა

გამოისახება, ჩემში არეკვლას იწყებს, მაგ., ბავშვი, რომელიც ჩემს წინ დგას და რომლის წინაშეც მე ვდგავარ. ახლა მე კი არ უნდა განვსაჯო, არამედ თუ მსურს სამკურნალო დიაგნოზის დასმა, ისეთივე ცოცხალი უნდა დავრჩე, როგორც ცოცხალიცაა ეს ბავშვი და ამ ცხოველმყოფელობიდან უნდა ვიცოდე, რომ ბავშვი აირეკლება ჩემში, მაგრამ ზუსტად ასევე მეც ავირეკლები ბავშვში. არსებითად რომ ვთქვათ, ჩვენ ცდის პირებიცა ვართ და გამომცდელებიც, მკურნალებიც და განსაკურნავნიც. არა მე აქ და ბავშვი იქ, არამედ ერთად, ერთმანეთისათვის. ოღონდ ბავშვთან ურთიერთობისას მე ვფლობ ცოდნას, რომელიც ბავშვს ჯერ ვერ ექნება — კერძოდ. ისევე კლასტის ხატი რომ მოვიხმოთ, როგორც დათვი რეაგირებს უშუალოდ, ასევე მე, მოფარიკავემ ვიცი, ან წინასწარ ვგრძნობ, თუ როგორ უნდა ვუპასუხო, სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოზის დასმას მაშინ ვიწყებთ, როცა განვიცდით და ვმოქმედებთ, მაგრამ იმასაც ვფლობთ, რაც ჩვენში ნელ-ნელა ცოცხლდება, როგორც ყოვლისმომცველი ანთროპოლოგია.

ექიმი გვეუბნება ნევროლოგიურ დიაგნოზს, ფსიქოლოგი პიროვნების ტესტის მონაცემებს, იგი ბავშვის ინტელექტზეც საუბრობს, მასწავლებელი



ბავშვის მიღწევებს აღნიშნავს, სოციალური მკვლევარი ან ფსიქოლოგი ბავშვის ოჯახურ გარემოზე მოგვითხრობს — ყოველივე ეს უნდა შეჯერდეს, მაგრამ ეს მხოლოდ მიეკუთვნება სამკურნალო პედაგოგიურ დიაგნოზს, თავისთავად ყოველივე ამას ძალა არ აქვს, მრავალი ტესტისა და გამოკვლევის შედეგები თავისთავად არსებითი არაა. ძალა აქვს ადამიანთა ჯგუფს, რომელიც ცდილობს შეხედოს ბავშვს არა მარტო როგორც განმსჯელმა, არამედ ვის შესახებაც ბავშვიც განსჯის, ვინც იცის: ბავშვთან შეხვედრა ჩვენთვისაც ისევე არსებითია და მნიშვნელოვანი, როგორც ბავშვისათვის. როცა ამას თანდათან ვწვდებით, მაშინ ვდგავართ სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკის დასაწყისში, ოღონდ მხოლოდ დასაწყისში.



ცოდნა უნდა მოპოვებული იქნეს, მაგრამ ისე, რომ მისი მოპოვება ხდებოდეს არა გადახრებიდან და პათოლოგიური მდგომარეობიდან, როდესაც ჩვენ ვსაუბრობთ ყრუ, სპასტიკურ, დაუნის სინდრომის, ენცეფალიტის მქონე ბავშვზე, არამედ ეს ცოდნა ისე უნდა მოვიპოვოთ, რომ ვსაუბრობდეთ ბავშვის მოტორიკის ანთროპოლოგიაზე და ბავშვის მოტორიკის ანთროპოლოგიიდან გამოგვეყავს მოტორიკის დარღვევები. უნდა ვისაუბროთ ბავშვის შეგრძნებების ანთროპოლოგიაზე და აქედან მოვახდინოთ დედუქცია მხედველობის, სმენის სისუსტეზე და ბევრ სხვა ამასთან დაკავშირებულ მდგომარეობაზე; უნდა ვიცოდეთ, რომ ადამიანი მარჯვენა-მარ-

ცხენის პოლარობებს შეიცავს, ვსაუბრობდეთ მარჯვენა — მარცხენის ანთროპოლოგიაზე და აქედან გამომდინარე ვცდილობდეთ. მაგ., ტყუპების, ცაციებისა და ა.შ. შემეცნებას. უნდა ვეცადოთ მაგ., ანთროპოლოგიურად ვიკვლიოთ სამწევრა ორგანიზმი და აქედან გამომდინარე შევიმეცნოთ ჰიდროცეფალია და მიკროცეფალია. ყოველივე ამას ამ ლექციებში განვიხილავთ.

მაგრამ ჩვენ გამუდმებით უნდა ვაცნობიერებდეთ, რომ ეს ბავშვები და მოზარდები არ არიან ისეთნი, ვისაც ქედმაღლურად შეიძლება ვუყუროთ: ისინი მეც მეკუთვნიან ისე, რომ მე მთლიანად ვატარებ საკუთარ თავში ჰიდრო და მიკროცეფალიას, ყოველივე ის, რაც გადახრას წარმოადგენს, მეც გამაჩნია, მხოლოდ იქ ეს უფრო დასანახი, ცხადი გახდა, ვიდრე ჩემში. ცოდნა იმისა, რომ ყოველი ჩვენთაგანი ეპილეპტიკი, ფარული ფსიქოპათია, ისევე დაატარებს აუტიზმს, როგორც შიზოფრენიას (ოღონდაც ეს არაა განცხადებული, არამედ დაფარული საიდუმლოება) — ნიშნავს ბავშვის განვითარების ყოვლისმომცველი ანთროპოლოგიის შემეცნებაში პირველი ნაბიჯების გადადგმას ისე, რომ ჩამორჩენილი ადამიანის, ბავშვის ჭვრეტისას მე საკუთარ თავს ჩვეიცნობდე. ვინაიდან ყოველი ადამიანივით მეც ინდივიდუალური, სუბიექტური, ყოველივეს საზომი ვარ.

ქობი ბვიჩიძე

სერებრული დამბლა — მასალაბი მშობლებისათვის

გაბრძანება, დასაწყისი №10(20)

ე.კლოჩკოვა

როგორ დავხმაროთ სერებრული დამბლის მქონე ბავშვს?

პირველი, რასაც მშობლები ეკითხებიან ნებისმიერ სპეციალისტს არის — როგორ დავძლიოთ ბავშვის მოძრაობითი დარღვევები?

მოდით მოვიგონოთ, რისთვის და რატომ ვმოძრაობთ ჩვენ, და როგორ მოძრაობენ ბავშვები. ნებისმიერ მოძრაობას, ყველაზე უმნიშვნელოს და შეუმჩნეველსაც კი, ჩვენ ვასრულებთ იმიტომ, რომ მივალწიოთ რაღაც მიზანს. მაგალითად, ჩემი თითები მოძრაობენ იმიტომ, რომ ავკრიფო ტექსტი კომპიუტერზე, ბავშვი ხელს იშვერს იმიტომ, რომ მისწვდეს სათამაშოს. იმისათვის რომ იმოძრაოს, ჩვენი ორგანიზმი ხარჯავს ენერგიას, ხოლო უმიზნოდ მისი ხარჯვა, ძალიან უსარგებლოა. სხვა

სიტყვებით რომ ვთქვათ — ნებისმიერ ჩვენს მოძრაობას გააჩნია მიზანი (ე.ი. მოძრაობა მიზანმიმართულია) და ჩვენ გაგვაჩნია მიზნის მიღწევის მოტივაცია. მაშინ, როდესაც ბავშვი ჯერ კიდევ სწავლობს მოძრაობას, საკუთარი კიდურების გამოყენებას, სხეულის მართვას, მიღებული პოზის შენარჩუნებას და წონასწორობის დაცვას, ბავშვის მიზნების რაოდენობას და საჭირო მოტივაციას გააჩნია პირველხარისხოვანი მნიშვნელობა. როდესაც ჩვენ ვინყებთ ბავშვის დახმარებისათვის მეთოდების შერჩევას, ძალიან მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ არც მასაჟი, არც პასიური ტანვარჯიში, არც რაიმე ფიზიოთერაპიული პროცედურები ვერ შეძლებენ ბავშვს ასწავლონ სწორი მოძრაობა. რა თქმა უნდა მასაჟს შეუძლია დასწიოს კუნთური ტონუსი. ხოლო პასიური ტანვარჯიშის დროს ბავშვის კიდურები

6

იმოდრავებს სრული მოცულობით, მაგრამ რამდენიმე საათის შემდეგ ბავშვი ვერ გამოიყენებს იმ მოძრაობებს, რომლებსაც მას პასიურად ასწავლიდნენ. მთავარია, რომ პატარა აქტიური იყოს მთელი დროის მანძილზე, იმ დროს, როდესაც ჩვენ მას ვამეცადინებთ, რომ იგი, როგორც ჩვეულებრივი ბავშვი თამაშობდეს, მოძრაობდეს სათამაშოსთვის და მოძრაობდეს თამაშში. მხოლოდ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვს სჭირდება სწორი მოძრაობის სწავლებაში დახმარება.

როდესაც ცხოვრების პირველ წლებში ბავშვი სწავლობს დამოუკიდებელ მოძრაობას, მასთან ერთად ითვისებს ძალიან მრავალ უნარ—ჩვევებს. ნასწავლი მრავალი უნარი, მაგალითად სიარულის, საჭიროა მთელი ცხოვრების მანძილზე, ხოლო სხვა უნარები, მაგალითად, როგორცაა ხოხვის უნარი — ის გამოიყენებს მხოლოდ განსაზღვრულ პერიოდში.

10-15 წლის უკან სპეციალისტები თვლიდნენ, რომ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვისათვის ძალიან საჭიროა ყველა იმ მოძრაობითი უნარის ათვისება იმავე თანმიმდევრობით, რომელსაც ითვისებს ყველა ტიპიური განვითარების ბავშვი. მაგრამ, მაგალითად, სპასტიკური ტეტრაპლეგიის მქონე ბავშვს შეიძლება წლების მანძილზე ვასწავლოთ წოლით მდგომარეობაში სხეულის გადატრიალება (გადაგორება) ან ოთხი კიდურით ხოხვა, მაგრამ ვერ აითვისოს ეს მოძრაობები. ამ ბავშვის განვითარებისათვის ყველაზე უკეთესი და გამოსადეგი იქნება მისთვის ესწავლებინათ, მაგალითად, დახმარებით ჯდომში ან დგომში პოზის დაჭერა და შენარჩუნება. ხოხვისა და სხეულის გადაბრუნების მოძრაობების სწავლების გამოტოვებით, ჩვენ შევძლებთ ბავშვის სხეულის ვერტიკალურ მდგომარეობაში დაჭერისა და ამ პოზის შენარჩუნების სწავლებას.

დღესდღეობით სპეციალისტები მსჯელობენ იმაზე, თუ რიმელი მოძრაობების და უნარების განვითარებაა უფრო საჭირო ბავშვის ყოველდღიურ ცხოვრებაში გამოსაყენებლად.

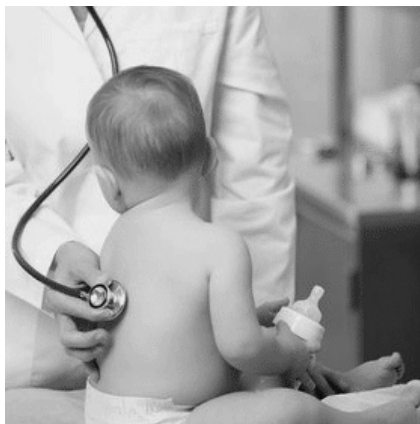
ჩვენ ვმოძრაობთ არა მხოლოდ მაშინ, როდესაც ვასრულებთ დილის გამამხნეველ ტანვარჯიშს, არამედ მთელი სიცოცხლის მანძილზე. ნებისმიერი ყოველდღიური საქმე — ლოგინიდან ადგომის შემდეგ დაბანიდან და საუზმიდან დაწყებული, საღამოს ისევ ლოგინში დანოლით დამთავრებული — დაკავშირებულია მოძრაობებთან, და სწორედ ასეთი “უბრალო” საქმეებით შედგება მთელი ჩვენი ცხოვრება. თვით ჩვენი ძალებით მათი გამკლავების შემძლეობა გვაძლევს დამოუკიდებლობას. გვხდის დამოუკიდებელს სხვა ადამიანების დახმარებისაგან. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, ბავშვს ვასწავლოთ იმ მოძრაობების სწორად გაკეთება, რომელიც სჭირდება ყოველდღიური ჩვეულებრივი ცხოვრების პროცესში. სტიმული მივცეთ და წავახალისოთ მის მიერ ამ მოძ-

რაობების დამოუკიდებლად გაკეთების მცდელობა ცურვის, სიარულის, ჩაცმის, ჭამის და ა.შ. დროს. შეიძლება დახმარების ეს ნაწილი მოგეჩვენოთ ბავშვისათვის არც თუ ისე მნიშვნელოვნად, მაგრამ მაინც ეცადეთ მოსინჯოთ და გაანალოზოთ, სახელდობრ, გუშინ თქვენ რით იყავით დაკავებული და კერძოდ, როგორ მოძრაობდით, მაშინ თქვენ დაადგენთ, რამდენად რთული და მრავალნაირი მოძრაობები გამოგიყენებიათ. თუ ბავშვს ვასწავლით ყოველივე ამის დამოუკიდებლად გაკეთებას, ის ისწავლის და დაეუფლება ამ მოძრაობებს.

ცერებრული დამბლა მდგომარეობაა, რომლის დროსაც ცენტრალური ნერვული სისტემის დაზიანება არ პროგრესირდება. ასე ხშირად რატომ ხდება, რომ დროთა განმავლობაში ბავშვებს უძლიერდებათ დეფორმაცია და კონტრაქტურები? რატომ ძლიერდება მოძრაობითი დარღვევები? ეს ხდება იმიტომ, რომ ბავშვი დიდი ხნის მანძილზე იმყოფება არასწორ მდგომარეობაში, მაგალითად, ზის მოლუნულ მდგომარეობაში დივანის კუთხეში, ან წევს სანოლში და ამასთან ერთად, მისი სხეული მდებარეობს არასიმეტრიულად და მოხრილი აქვს კიდურები, ხოლო ხერხემალი გახრილი. ყველა ჩვენგანზე სისტემატურად ზემოქმედებს სიმძიმის ძალა და თუ ჩვენი სხეული მუდმივად იმყოფება არასწორ მდგომარეობაში, მაშინ, ამ ძალის ზემოქმედებით ხერხემალი და კიდურები მიიღებენ დეფორმაციას. ეცადეთ გამოითვალოთ — რამდენი საათი იმყოფება თქვენი ბავშვი ამა თუ იმ მდგომარეობაში (პოზაში) და შეაფასეთ, რამდენად დიდია მისთვის დეფორმაციის განვითარების რისკი. იმისათვის, რომ ასეთი გართულებები არ წარმოიშვას, საჭიროა ბავშვი მუდმივად იმყოფებოდეს სწორ მდგომარეობაში, მიუხედავად იმისა, გიჭირავთ თუ არა ის ხელში, იყენებთ სპეციალურ სკამს, სავარძელს, საინვალიდო ეტლს და ა.შ.

გარდა ამისა, ჩვენი კუნთები ისეთნაირად არის აგებული, რომ დღის მანძილზე საჭიროა მათ მოდუნება და დაჭიმვა სრული ფიზიოლოგიური მოცულობით — მხოლოდ მაშინ, როდესაც შენარჩუნებულია მოძრაობა შესასბამის სახსრებში, ხოლო კუნთები ნორმალურად ვითარდება. თუ ბავშვის სახსრებში საჭირო მოცულობით არ ხდება მოძრაობა, მაშინ დროთა განმავლობაში მას დაეწყება კონტრაქტურების ფორმირება. ამიტომ არ უნდა მივცეთ მას პასიურობის უფლება, იწვევს უძრავად მთელი დღის განმავლობაში.

ყველა ბავშვი მუდმივად ვითარდება, აქტიურად ურთიერთობს გარე სამყაროსთან და უპირველეს ყოვლისა უახლოეს ადამიანებთან. მხოლოდ სოციალური ურთიერთზემოქმედების შედეგად ვითარდება ბავშვი, როგორც დამოუკიდებელი პიროვნება. ხშირად ცერებრული დამბლის



მქონე ბავშვის მოქმედება არ არის ისეთი, როგორც სხვა ბავშვების. ძნელია მისი გაგება, როდესაც მას სრულიად არ შეუძლია ლაპარაკი, ან ლაპარაკობს ძალიან გაუგებრად, იმის გამო, რომ გააჩნია მოძრაობითი დარღვევები სახის კუნთებში და არ აქვს ყურადღების კონცენტრაციის უნარი; ხშირად ძნელია მიხვდე მოსწონს თუ არ მოსწონს ესა თუ ის თამაში ან მეცადინეობა. მშობლებს და სპეციალისტებს მთელი ყურადღების დაძაბვა და თვალყურის დევნება უწევთ იმის გამო, რომ გამოიცნონ ან გაშიფრონ პატარის "სიგნალები" (ნიშნები). ბავშვის პირველი სიგნალების გაშიფვრის შემდეგ იწყება შვილსა და მშობლებს შორის ურთიერთკავშირი. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვთა გარკვეული რაოდენობა ვერასდროს ვერ ისწავლის ლაპარაკს, მაგრამ თუ ის გაპასუხებთ "კის" ან "არას", თუნდაც თავისებური მეტყველებითაც კი, მაშინ ასეთი პასუხი სრულიად შეიძლება გახდეს ურთიერთობის საფუძველი. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების კომუნიკაციური და სოციალური ურთიერთობისათვის საჭირო უნარების განვითარება მათი დახმარებისათვის უმნიშვნელოვანეს ამოცანას წარმოადგენს.

თუ ბავშვს საერთოდ არ შეუძლია ლაპარაკი — სპეციალისტებისა და მშობლების ამოცანაა მოიფიქრონ მისთვის ისეთი მეთოდი, რომლითაც ის შესძლებს კომუნიკაციას. შეიძლება მან მიგანიშნოს სურათზე, გთხოვთ გარკვეული (ან რომელიმე) საგანი ან სათამაშო. თუ ხელებში ძლიერად არ აქვს გამოხატული მოძრაობითი დარღვევები, შეიძლება შეძლოს ჟესტების გამოყენება. ასეთი ბავშვისთვის დამატებითი კომუნიკაციური სისტემის მოფიქრება და შექმნა საჭირო, რომლის გადანაცვლებაც აუცილებელია, იმიტომ, რომ ბავშვმა შეძლოს, შეიძლება არაჩვეულებრივი, მაგრამ აუცილებელი მეთოდით ადამიანებთან ურთიერთობა.

კიდევ ერთი საკითხი, რომელიც ძალიან აწუხებთ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების მშობლებს — სჭირდება კი ბავშვს, რომელსაც გააჩნია ცერებრული დამბლა წამლების მიღება, რომლებიც დაეხმარება მას ნერვული სისტემის განვითარებაში ან დააქვეითებს კუნთურ ტონუსს?

დღეისათვის უმრავლეს ქვეყნებში ასეთ ბავშვებს არ უნიშნავენ ყველა იმ წამალს, რომელიც ჩვენთან არის მიღებული. რა თქმა უნდა ეს არ ეხება ეპილექსის სანინაალმდეგო პრეპარატებს, რომლებიც ენიშნებათ სხვა განსაკუთრებული საჭიროებისათვის! ითვლება (თვლიან), რომ არ არსებობს წამალი, რომელიც ეფექტურად დაეხმარება ცერებრული დამბლის მქონე ადამიანს, იმ გამონაკლისი წამლების გარდა, რომლებსაც შეუძლიათ კუნთური ტონუსის დაქვეითება.

ისეთი წამლების

გამოყენება, რომლებიც დამზადებულია ბოტულინიზმის ტოქსინის საფუძველზე (როგორიცაა "ბოტოქსი" ან "დისპირტი") კუნთური ტონუსის დროებითი დაქვეითებისათვის, თერაპიის ერთობ საპასუხისმგებლო სახეა. მათი დანიშვნა შეუძლია მხოლოდ გამოცდილ ექიმს, რომელსაც გააჩნია ასეთი წამლების გამოყენების გამოცდილება. უნდა აღინიშნოს, რომ რუსეთში მშობლები იძულებული არიან დამოუკიდებლად შეიძინონ ეს ძალიან ძვირი პრეპარატები. ამოტომ, სანამ რამეს გადაწყვიტავთ, ყველაფერი წინასწარ უნდა აიწონ-დაიწონოს.

სამწუხაროდ ცერებრული დამბლის მოსარჩენი წამალი დღეისათვის არ არსებობს, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, მაინც ბევრი რამის გაკეთება შეიძლება ამ ადამიანებისათვის. მხოლოდ აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ ბავშვის მკურნალობა დავინყოთ ახლავე, არ დაველოდოთ ახალი მეთოდების გამოჩენას, მათი გასინჯვის პერიოდში ჩვენ გვინევს ძალიან დიდი დროს დაკარგვა. არ დაგვავიწყდეს, რომ ჩვენ შეგვიძლია მხოლოდ ბავშვს დავეხმაროთ განვითარებაში და ამიტომ შეცდომების უფლება ჩვენ არ გავგაჩნია.

რომელი სპეციალისტები უნდა დაეხმარონ ბავშვს?

სანკტ-პეტერბურგის ადრეული დახმარების ინსტიტუტში და ადრეული დახმარების რაიონულ ცენტრებში ბავშვებთან, რომლებსაც გააჩნიათ ცერებრული დამბლა, მუშაობს რამდენიმე სპეციალისტი, მათ შორის:

ფიზიკური თერაპევტი

სპეციალობა "ფიზიკური თერაპია" მრავალ ქვეყანაში არსებობს და ფიზიკურ თერაპევტს უწოდებენ იმ სპეციალისტს, რომელიც დაკავებულია, ფუნქციური, უპირველეს ყოვლისა მოძრაობითი დარღვევების მკურნალობით და ამისათვის იყენებს არა მედიკამენტოზური საშუალებებით მკურნალობას, არამედ ფიზიკურ ვარჯიშებს, მანუალურ თერაპიას, მასაჟს და ბუნებრივი ფაქტორების ზემოქმედების სხვადასხვა საშუალებებს (სითბოს, სხივებს, მაღალი სიხშირის ულტრაბგერებს, წყალს და ა.შ.). ეს სპეციალისტი არც ექიმი, არც მასაჟისტი და არც სამკურნალო ფიზიკულტურის მეთოდისტი. ფიზიკური თერაპია — განსაკუთრებული სამედიცინო სპეციალობაა, რომლისთვისაც პირველი კურსიდან ამზადებენ მომავალ ექიმებს.

ფიზიკური თერაპევტი თვითონ სინჯავს პაციენტს, განსაზღვრავს მის მოძრაობით დარღვევებს, ადგენს მეცადინეობის ინდივიდუალურ პროგრამას და თავად ასრულებს (ახორციელებს) მას. ე.ი. ის ადამიანია, რომელიც უახლესი მეთოდებზე დაყრდნობით ასწავლის ბავშვს მოძრაობას და ასწავლის ისე, რომ ბავშვი მუდამ იყოს აქტიური.



პედაგოგი ან ლოგოპედი

ჩვენ უკვე ვილაპარაკეთ იმაზე, თუ რამდენად საჭიროა ბავშვის ირგვლივ მყოფ ადამიანებთან ურთიერთობაში დახმარება, ამიტომ თქვენი პატარისათვის აუცილებელია სპეციალური პედაგოგი ან ლოგოპედი (ადრეული კომუნიკაციის სპეციალისტი). ეს სპეციალისტი თქვენთან ერთად დააკვირდება, თუ როგორ ურთიერთობს ბავშვი, რა შეუძლია თქვას, როგორ თხოვს რაიმის ახსნას ან განმარტებას და ა.შ. პატარა ადამიანი სწავლობს. სწავლის პროცესში მიდის დაკვირვება, რომელი მეთოდი უფრო ამართლებს ურთიერთობის უკეთ დამყარების სწავლებისათვის და (მაგალითად) ირკვევა, რომ ურთიერთობის სწავლის უკეთეს ფორმას თამაში წარმოადგენს, და ამიტომ სპეციალისტიც თამაშზე აგებს შემდეგ მეცადინეობებს, რომელიც საინტერესოა, როგორც ბავშვისათვის, ასევე თქვენთვისაც.

კომუნიკაციური უნარის განვითარება, ე.ი. ურთიერთობის შესაძლებლობის გააქტიურება შეიძლება უფრო საჭირო იყოს ბავშვისათვის, ვიდრე დამოუკიდებელი სიარული. ნახევარი საათით “დაივინყეთ” ირგვლივ მყოფებთან ურთიერთობის საშუალებები, თქვენი სურვილები და საჭიროებები და მოთხოვნები გახდეს მათთვის მიუწვდომელი და უეცრად მიხვდებით, რომ რამდენად საჭიროა ეს თითოეული ადამიანისათვის.

ფსიქოლოგი

ფსიქოლოგი არ მუშაობს ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვებთან. მისი კონსულტაცია საჭიროა იმისათვის, რომ მშობლებს დაეხმაროს მათ შვილთან ურთიერთობაში. ფსიქოლოგთან კონტაქტი მშობ-

ლებს ეხმარება მიღებული შოკიდან გამოსვლაში, რემელიც გამოიწვია განვითარებაში დარღვევების მქონე ბავშვის დაბადებამ. რა თქმა უნდა, ეს მხოლოდ მაშინ ხდება თუ თქვენ გჭირდებათ ფსიქოლოგის დახმარება, წარმოშობილი პრობლემების დაძლევა.

ყველა სპეციალისტი, რომლებთანაც თქვენ გექნებათ ურთიერთობა თქვენი შვილის პრობლემების გამო, იმუშავებს, როგორც ერთი გუნდი. ამ გუნდის წევრები ერთობლივად საზღვრავენ დახმარების სტრატეგიას, ერთად მონაწილეობენ ბავშვის ინდივიდუალური პროგრამის შედგენაში. ამ გუნდში, როგორც პროფესიონალთა სწორი პარტნიორი, შედიან მშობლებიც. მშობლებთან დიალოგისა და ბავშვის ირგვლივ წარმოშობილი სხვადასხვა პრობლემებში გარკვევის გარეშე შეუძლებელია ბავშვის მომავალი მკურნალობისა და რეაბილიტაციის სტრატეგიის განსაზღვრა.

მაგრამ, მიუხედავად ყოველივე ზემოთქმულისა, აუცილებლად უნდა გვახსოვდეს — დიახ, თქვენი ბავშვი განსხვავდება სხვა ბავშვებისაგან, მისთვის ყველაფერი (სწავლა, მოძრაობა და ა.შ.) სირთულეს წარმოადგენს. მისი მოძრაობა არც ისე სწორი და სრულია, როგორც სხვა ბავშვებისა, და მაინც — მისი ცხოვრება არა მარტო წრთვნა, სწავლა და სპეციალური მეცადინეობებია, არამედ თამაში, სიხარული, სიყვარული და ბედნიერებაა, რომლის გარეშეც არ არსებობს ბავშვობა. ეცადეთ, ამ პრობლემებთან ჭიდილში არ დაუკარგოთ თქვენს შვილებს სიხარული და ბავშვობა

ვიზუალური თვითრეაბილიტაციას

3. კარგისთვის

მიზნის სწორად განსაზღვრა და ნეპალ-ბითი კომპონენტები თვითრეაბილიტაციის პროცესში

პარაპლეგიისა და ტეტრაპლეგიის დიაგნოზით ყველა ავადმყოფი შეკითხვაზე — “რა გსურთ მიიღოთ რეაბილიტაციის შედეგად?” - პასუხობს — “მსურს ფეხზე დავდგე”.

მიზნის ასე დაყენება (განსაზღვრა) არ არის სწორი, შეცდომაა და ამის გამო ავადმყოფიც და მისი ახლობლებიც სწორ გზაზე არ დგანან.

ფეხზე დაყენება, რა თქმა უნდა, შეიძლება, თუნდაც კე-



დელზე მიყენებით და საბჯენის შედგმით, მაგრამ გამოვა ამით რამე?

რატომ ვაკეთებთ ჩვენი ყურადღების აქცენტირებას მიზნის სწორად განსაზღვრაზე? დიდი გამარჯვება პატარ - პატარა გამარჯვებებით მიიღწევა, მაგრამ ეს გამარჯვებად ხომ არ ჩიათვლება, ავადმყოფი რამდენიმე წუთით დავაყენოთ ფეხზე ზემოთაღნიშნული მეთოდით და ისევ დავანვინოთ ლოგინში?

მოდით განვიხილოთ — დამბლით დაავადებული ადამიანებისათვის პირველი ძირითადი პრობლემა იმაში მდგომარეობს, რომ



არ შეუძლიათ თვითმომსახურება პარალიზებული კიდურების უმოძრაობის გამო. ამიტომ ავადმყოფის მოვლისათვის საჭიროა ახლობლებისა და ნათესავების ძალისხმევა, რომლებიც იძულებულნი არიან მიატოვონ თავიანთი სამსახური, მეორე რიგში გადასწიონ ყველა პირადი კეთილდღეობა და შეასრულონ მათთვის მომვლელის უჩვეულო ფუნქცია. საერთო ჯამში დეპრესიაში ვარდება არა მარტო ავადმყოფი, არამედ მისი ახლობლებიც. ნეიროქირურგებს აქვთ ამ სიტუაციის ხატოვანი და ამავე დროს ზუსტი განსაზღვრება — “ხერხემლის კისრის ნაწილის ტრავმით ერთი დაზარალებულისაგან საზოგადოება იღებს 200-300% სანიტარულ დანაკარგს”. ამავე დროს საზოგადოება ავადმყოფი ადამიანის დაკარგვასთან ერთად ჰკარგავს პროფესიონალებს, რომლებიც იძულებულნი არიან მიანებონ სამუშაოს თავი, რათა თავიანთ ავადმყოფებს მიხედონ.

როგორ შევძლოთ დამოუკიდებელ ადამიანად გახდომა და გავანთავისუფლოთ ახლობლები თავიანთი ავადმყოფების მოვლისაგან? აი პირველი პრობლემა.

მეორე კი მორალურ — ეთიკური პრობლემაა, რომელიც დამოკიდებულია კუჭნანღავის ფუნქციონირებასთან და მის მართვასთან. პრაქტიკამ გვიჩვენა, რომ ავადმყოფებს ტეტრაპლეგიის დიაგნოზით ეს პრობლემა პირველხარისხოვან პრობლემად ექცევათ და ფარავს თავის მნიშვნელობით ყველა დანარჩენ პრობლემებს.

მიზანი უნდა იყოს პირველ რიგში რეალური. მაგალითად: “მე გავდივარ ინტენსიურ რეაბილიტაციას იმისათვის, რომ ვისწავლო თვითმომსახურება და გავათავისუფლო ჩემს ირგვლივ არსებული ადამიანები ჩემი მოვლისაგან. მე შემიძლია და ამავე დროს მსურს დაუბრუნდე წინანდელ პროფესიას და წინანდელ მიღწევებს. მე მსურს შევისწავლო ჩემთვის მისაწვდომი ახალი პროფესია” და ა.შ.

მიაქციეთ ყურადღება — ამგვარად დაყენებულ მიზნებში არ არის ედეა “დავდე ფეხზე”. სინამდვილეში, მიზნად დასახული იდეა გამსჭვალულია უპირველეს ყოვლისა დამოუკიდებლობის მოპოვების სურვილით. ხომ მართალია, არავინ არ ცხოვრობს იმისათვის, რომ “იდგეს ფეხზე”, ან “დამოუკიდებლად იაროს ტუალეტში”. რეაბილიტაციის ძირითადი მიზანი მდგომარეობს “მინდა მაგრამ არ შემიძლია”-ს მდგომარეობიდან “ მინდა და შემიძლია”-ს მდგომარეობაში გადაყვანა. მაგალითად, — “მინდა, მაგრამ არ შემიძლია ხელების და ფეხების მოძრაობა — მდგომარეობიდან “მინდა და შემიძლია ხელების და ფეხების მოძრაობა” მდგომარეობაში გადასვლა”.

თქვენ ხომ გსურთ რეაბილიტაცია, აღდგენა. ე.ი. გსურთ გახდეთ თვითმყოფადი და მაქსიმალურად დამოუკიდებელი ადამიანი. აი ეს არის ძირითადი მიზანი, რომლისკენაც საჭიროა ლტოლვა. როგორც კი ავადმყოფი გადავა “უნდა და შეუძლია”-ს მდგომარეობაში, მისი შემდგომი გაუმჯობესება უკვე დამოკიდებულია ფიზიკურ ვარჯიშებზე, რომელსაც ავადმყოფი შეძლებს დამოუკიდებლად ჩაატაროს, სხვა ადამიანების დახმარების გარეშე.

ხაზი უნდა გავუსვათ იმას, რომ თვითრეაბილიტაციის პროცესში ავადმყოფი აუცილებლად დადგება ფეხზე, მაგრამ ამას გააკეთებს არა იმიტომ, რომ უბრალოდ “ფეხზე დადგეს”, არამედ განახორციელოს უფრო მნიშვნელოვანი იდეა, რომელიც მან მიზნად დაისახა.

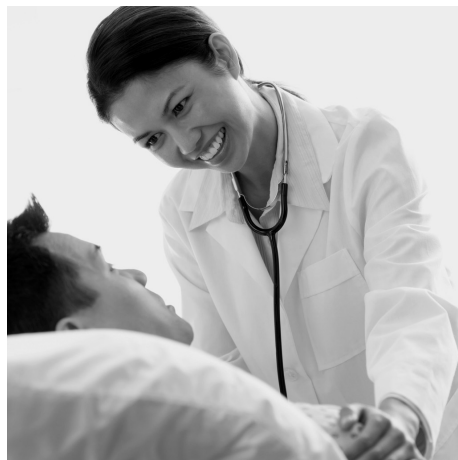
თუ ავადმყოფი და მისი ახლობლები ჩასწვებიან და შეიგრძნობენ ზემოთ ნათქვამს, მაშინ იდეას “დავდე ფეხზე” გადაინეწვს უკანა პლანზე და იქნება მხოლოდ შუა ეტაპი რეაბილიტაციის პროცესში.

ზემოთნათქვამის დასამტკიცებლად მოვიყვანთ მაგალითებს საქვეყნოდ ცნობილი ადამიანების ცხოვრებიდან და ჩვენი პრაქტიკიდან.

ჰოლივუდის ცნობილი მსახიობი და რეჟისორი ჯეკი ჩანი იმდენჯერ იყო ძლიერად დამტკვრელი თავის ფილმების გადაღების დროს, რომ შეიძლება სამუდამოდ ინვალდი გამხდარიყო. ჩამოგივლით მხოლოდ ჩვენთვის ცნობილ ფაქტებს. აი ისინიც: თედოს მოტეხილობა, ქალა-ტვინის ძლიერი ტრავმა-სამჯერ, ხერხემლის ტრავმა—სამჯერ, ხელის თითების და წინამხრის მოტეხილობა, მკერდის ტრავმა, ნეკნების მოტეხილობა, სახის სამი ძვლის მოტეხილობა, თვალების ტრავმა და ეს ყველაფერი სრული ჩამონათვალი არ გეგონოთ.

საბჭოთა სპორტის ლეგენდარული წარმომადგენელი ვალერი ბრუმელი ავტოკატასტროფის შედეგად უიმედო ინვალდი გახდა. ლოგინს მიეჯახა და რა თქმა უნდა, არ შეეძლო სიარული. ამ დროს ის ოცნებობდა ისევ გადამხტარიყო და დაეძლია სიმაღლე 2.20 მეტრი. მიუხედავად ექიმების განაჩენისა, სარეკონსტრუქციო ოპერაციის შემდეგ, მან, ჯერ ხოხვა დაიწყო, შემდეგ ჯდომა, შემდეგ ფეხზე დადგა, შემდეგ თავიდან ისწავლა სიარული, შემდეგ სირბილი, და ბოლოს, მაშინ, როდესაც დარწმუნდა თავის შესაძლებლობებში, დაამყარა თავის სანუკვარი რეკორდი, როგორც სპორტსმენები იტყვიან, აილო 2 მეტრის და 20 სანტიმეტრის სი-

მაღლე, იმ დროისათვის ჯერ კიდევ ყველასათვის მიუწვდომელი ბარიერი. მაგრამ მანამდე, სანამ ეს ადამიანები ისევ დაუბრუნდებოდნენ თავიანთი მიზნების განხორციელებას, თანმიმდევრულად გაიარეს აღდგენითი ტექნოლოგიის ყველა ეტაპი.



ადამიანი მაიმუნები

(ანუ როგორ აჯვარებდნენ საბჭოთა მეცნიერები ცხოველებს და ადამიანებს)

საველი კაშნიცი

რუსეთის ფედერაციის კემეროვოს ოლქის მონადირემ ათანასე კისკოროვმა გადაარჩინა თოვლის ადამიანი, რომელიც იძირებოდა ადიდებულ მდინარეში. — ასეთი ცნობები იმდენად ხშირად გვესმის, რომ აღარ გვიკვირს ადამიანის მსგავსი მაიმუნების რეალური არსებობა.

მიმდინარე წლის მარტსა და აპრილში ჟურნალი "АиФ"- (№13-15) მკითხველს მოუყვა თოვლის ადამიანის და მისი შთამომავლების შესახებ, რომლებიც ცხოვრობენ აფხაზეთში და წამოაყენა უძველესი ადამიანის მსგავსი მაიმუნების არსებობის ვერსია. მაგრამ არსებობს სხვა ვერსიაც: თოვლის ადამიანი ადამიანისა და მაიმუნის შეჯვარების პროდუქტია. ამის ფესვებიც აფხაზეთიდან მოდის. ეს ვერსიაც ცნობილი სოხუმის მაიმუნების საშენს ეფუძნება, სადაც დღეისათვის მთლიანად სიცარიელეა. თუ მისი არსებობის საუკეთესო წლებში 70 ათასი მაიმუნი აღირიცხებოდა, დღეისათვის მათი რაოდენობა რამოდენიმე ასეულს აღწევს. ქართულ-აფხაზურმა ომმა არა მარტო ადამიანები შეიწირა, არამედ მაიმუნებიც.



მაგრამ აფხაზეთის მეცნიერებათა აკადემიის ექსპერიმენტული პათოლოგიის და თერაპიის ინსტიტუტის (ასეთია სოხუმის მაიმუნების საშენის ოფიციალური სახელწოდება) დირექტორი ზურაბ მექვაბია ცდილობს ოპტიმისტი იყოს.

— ჩვენ ისევ ვხვდებით რუსი მეცნიერების ინტერესებში. მიმდინარეობს მოლაპარაკება ჩვენი ინსტიტუტის ბაზაზე მაიმუნებისა და რობოტების ურთიერთქმედების ტექნოლოგიის დამუშავების შესახებ. ზუსტად ასეთი კომპანიის გაგზავნა უნდათ მარსზეც.

ჩემს ვარაუდს იმის შესახებ, რომ სოხუმის მაიმუნების სანაშენე შექმნეს სპეციალურად მაიმუნებისა და ადამიანების შეჯვარების ცდების ჩასატარებლად, ზურაბ იასონის-ძე ეჭვით უყურებს.

— არც მთლად ასეა, ამ ცდების შესახებ უფრო მეტად ლაპარაკობენ ვიდრე ფაქტები არსებობს. მაგრამ, ჩემს თხოვნაზე, ეჩვენებინა ინსტიტუტის არქივში არსებული მე-20 საუკუნის ოციანი წლების დოკუმენტები, დირექტორმა იხმო თავის მოადგილე მეცნიერების დარგში ვლადიმერ ბარქაია, რომელმაც გამანდო უტოპიური ექსპერიმენტის ისტორია.

— სამეცნიერო მუშაობის პირველივე დღეებიდან მე ვცდილობდი გამეხორციელებინა ადამიანის და ანთროპოიდული მაიმუნის შეჯვარების ცდები. ვვარაუდობ, რომ საბჭოთა მთავრობას შეეძლო მეცნიერების ინტერესებიდან გამომდინარე ისტორიული მსოფლმედველობის დასამტკიცებლად ნასულიყო ამ საქმის განხორციელებაზე. მაგალითად, განათლების სახკომს ანატოლი ლუნაჩარსკის სწერდა პროფესორი ილია ივანოვი და სთხოვდა 15 ათას დოლარს (იმ დროისთვის ზღაპრულ თანხას) აფრიკაში ექსპედიციის მოსაწყობად. ილია ივანეს-ძე ივანოვი ტყუილად არ ეყრდნობოდა თავის რეგოლუციამდელ გამოცდილებას. გამოჩენილი ზოოლოგი, ივანე პავლოვის მოსწავლე, მუშაობდა ასკანია-ნოვის ნაკრძალში, სადაც ხელოვნურად აჯვარებდა ირმებს, მაგრამ ეს იყო შავი სამუშაოები ადამიანის და მაიმუნის შეჯვარების ექსპერიმენტისათვის.

ვლადიმერ როზანოვმა, ცნობილმა ქირურგმა, რომელმაც ლენინს ამოუღო ესერის ნასროლი ტყვიები, ხელმძღვანელობას სთხოვდა 50 მაიმუნს რეგოლუციის ბელადისთვის შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების ტრანსპლანტაციისათვის. როზანოვი იმედოვნებდა რომ გაიმეორებდა თავის კოლეგის, სერგეი ვორონინის წარმატებას, რომელმაც, ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნეში საფრანგეთში წავიდა, სადაც ლაჟვარდოვან სანაპიროზე მდებარე უმდიდრეს "მაიმუნების ციხესიმაგრედ" წოდებულ სასახლეში 90%-ით აღწევდა ორგანიზმის გაახალგაზრდავებას. როზანოვი ითხოვდა გორილებს, პავიანებს, შიმპანზებს, რომლებიც მხოლოდ აფრიკაში მოიპოვებოდა. მათი მოპოვება დავალებული ჰქონდა ილია ივანოვს.

სოხუმის ინსტიტუტის არქივებში ინახება საბჭოთა კავშირის იმ დროინდელი მეცნიერებათა აკადემიის პრეზიდენტის სხდომის ოქმი, რომელიც ეძღვნება აფრიკაში ილია ივანოვის ექსპედიციას. კოლეგები მეცნიერებს აფრთხილებდნენ: არ შეიძლება გვინეელი ქალების გამოყენება მათი გორილის სურმით განაყოფიერებისათვის. რაც დღეს გვეჩვენება თვალნათელი, 90 წლის უკან იწვევდა მწვავე დისკუსიას.

ზემოთ აღნიშნული თხოვნის შესაბამისად დელე-

გაციამ მიიღო 15 ათასი დოლარი (ზოგიერთი წყაროებით 290 ათასი) და 1926 წლის თებერვალში, პროფესორი ივანოვი თავის შვილთან, მოსკოვის სახელმწიფო უნივერსიტეტის მე-4 კურსის სტუდენტთან ილია ივანოვთან ერთად გაემგზავრა პარიზს.

საფრანგეთის გვინეაში ჩასვლის შემდეგ ივანოვი დაბინავდა პასტერის სადგურში. დაიწყო მაიმუნების ჭერა, მაგრამ ჭკვიანი, ძლიერი, აგრესიული შიმპანზე არც ისე ადვილი დასაჭერი აღმოჩნდა. დასაძინებელი ტყვიები მაშინ ჯერ კიდევ არ არსებობდა, მონადირეებთან ერთად ბრძოლაში კი მაიმუნები უფრო ხშირად გამოდიოდნენ გამარჯვებულები. გვინეელები ხმარობდნენ დაჭერის ბარბაროულ მეთოდებს: "უმცროს ძმებს" აშინებდნენ ძაღლებით და აიძულებდნენ ხეზე ასვლას, რომლის გარშემო ანთებდნენ ცეცხლს. მომწამვლელი კვამლით გაბრუებული მაიმუნები იძულებული იყვნენ ჩამოხტარიყვნენ მიწაზე. მიწაზე ბრძოლის დროს მონადირეები დაკბენილი და დასახიჩრებული რჩებოდნენ. ასეთი



ბედი ეწვია უმცროს ივანოვსაც, რომელსაც გააფთრებულმა შიმპანზემ მკერდის კუნთები დაუგლიჯა და ახალგაზრდა ჰოსპიტალში დაანვინეს.

არც ცდების სხვა სერიები მიდიოდა წარმატებულად, სადაც დაგეგმილი იყო ქალების მაიმუნის სპერმით განაყოფიერება. ისინი კატეგორიულ უარს აცხადებდნენ ექსპერიმენტში მონაწილეობაზე. ილია ივანოვმა მოისმინა მრავალი შემთხვევის შესახებ, როდესაც მამალი გორილები იტაცებდნენ ადგილობრივ ქალებს, თითქოს ეს ქალები ორსულდებოდნენ და შობდნენ ბავშვებს. მაიმუნების ტყვეობიდან განთავისუფლებულ, გაუპატიურებულ ქალებს მთელი ტომი თვლიდა უწმინდურებად და უხუცესთა თანხმობის შემდეგ უჩუმრად კლავდნენ.

რა ბედი ეწია ექსპერიმენტს, არ არის ცნობილი. ის კი ცხადია, რომ ამ თემის მიმართ საბჭოთა სახელმწიფო გულგრილი ნამდვილად არ იყო.

ქართული **Ауф** №20
19 მაისი 2010 წელი

ფუნქციური წრთვნა

ფიტნეს-ტრენინგი ახლებურად

თეიმურაზ კობახიძე

რას წარმოადგენს ფუნქციური წრთვნა (ტრენინგი)? ამის შესახებ უმრავლესობას მხოლოდ გაუგონია, ხოლო სპეციალისტებს კი სჯერათ, რომ ეს ფიტნესის მომავალია.

ამ ტიპის წრთვნის შინაარსის ამსახველი "ფუნქციურზე" შეიძლება უფრო მეტის აღმნიშვნელი არქიტექტურიდან აღებული ტერმინი — "კონსტრუქციული", ვინაიდან წრთვნის ეს სახეობა, ადამიანის სხეულს ხელახლა აშენებს (აგებს), მუშაობაში ითრევს ყველა არსებულ კუნთსა და კუნთების ჯგუფებს და სრულიად ბუნებრივად ამზადებს ადამიანს რეალური ცხოვრების ყოვლადშესაძლებელი კატაკლიზმების დასაძლევად.

ის უნივერსალური და შეუცვლელია ყველასათვის. კერძოდ მათთვის, ვინც აქტიური ცხოვრებით და სპორტითაა გატაცებული.

დღეისათვის ფუნქციური წრთვნა მიჩნეულია როგორც კოორდინაციის გაზრდის, კუნთური ძალის და ამტანო-

ბისა და საბოლოო ჯამში, ყოველდღიური ცხოვრების და სპორტული მუშაობისათვის სხეულის ხელახლა ფორმირების მეთოდი.

ფუნქციური წრთვნის პროგრამა ისე იგება, რომ წრთვნაში ირთვება არა მარტო ყველა ცალკეული კუნთი და კუნთების ჯგუფები, არამედ ღრმა კუნთებიც, ეგრეთწოდებული პოსტულარული კუნთები. მათი საშუალებით ჩვენი სხეული ასრულებს სწორ სტატიკურ და დინამიკურ მუშაობას, სწორ მდგომარეობაში იჭერს ხერხემალს და წინააღმდეგობას უწევს გრავიტაციის ძალას (მიზიდულობის ძალას).

ფუნქციური წრთვნის საშუალებით ზემოქმედება შეიძლება სხეულის არა მარტო ცალკეულ ნაწილებზე, არამედ ადამიანის ორგანიზმის ოპტიმალურ ფუნქციონირებაზე. მისი ძირითადი პრინციპია ადაპტაცია ნებისმიერ ფიზიკურ დატვირთვაზე, რომელიც განსაზღვრავს ფუნქციური ძალის, მოქნილობის, კოორდინაციისა და წონას-



წირობის სტაბილურობის გამოვლენას. წრთვნის ეს ტიპი იძლევა საერთო ფიზიკური მომზადების მაქსიმალიზაციის საშუალებას. სწორედ რეალური ცხოვრების ფიზიკური აქტივობის ნებისმიერი სახეა "ფუნქციური წრთვნა". მრავალსართულიანი სახლის კიბეზე ასვლა, სახლის დალაგება, და თქვენ წარმოიდგინეთ, ოფისიდან მანქანამდე გზის გადალახვა წრთვნის ამ სახეობას მიეკუთვნება. ამ მოძრაობების მოდელირებას ვერც ერთ ტრენაჟორზე ვერ შეძლებთ. შეიძლება ივარჯიშოთ ძალისმიერი ან სწრაფძალისმიერი ვარჯიშებით, შექმნათ თქვენი სხეულის შესანიშნავი კუნთური რელიეფი და ამასთან ერთად შეიძლება იქნეთ სრულიად მოუმზადებელი დატვირთვის მრავალგვარი შესაძლებლობებისათვის, რომლებთანაც გვიხდება ყოველდღიური შეხება, აღარ ვლაპარაკობთ ისეთ კოორდინაციულად რთულ მოძრაობით სახეობებზე, როგორიცაა კლდეზე ცოცვა, სერფინგი, სამთო-სათხილამურო სპორტი, ჩოგბურთი და ა.შ.

ჰარმონიული და განვითარებული სხეულის შექმნა ამჟამად შესაძლებელია სპეციალურ მოწყობილობებზე ადამიანის სხეულისათვის ბუნებრივი განვითარების ნებისმიერი მიმართულებით.

ბავშვთა ფიტნესი

ბავშვთა ფიტნესი ფიზიკური აღზრდის უნიკალურ სისიტემას წარმოადგენს, რომელიც შეიცავს ქორეოგრაფიას, ტანვარჯიშს და ა.შ. და რომელშიც ჩართულია სხვადასხვა სტილისა და მიმართულებების იოგა და აღმოსავლურ ორთაბრძოლები.

ფიტნესი ბავშვებისათვის ანვითარებს არა მარტო კოორდინაციას, მოქნილობას, ძალას, სისწრაფეს, არამედ რიტმის გრძნობას, არტისტიზმს. კორეგირებას უკეთებს ტანდევობას (აღნაგობას), ფეხის ტერფებს, ხერხემალს და ა.შ. ფიტნესში მეცადინეობა იწვევს შედარებით ნაკლებ ტრავმებს და მიმზიდველი და საინტერესოა ბავშვისათვის. ფიტნესში მეცადინეობას ბავშვისათვის მოაქვს ჯანმრთელობა და შესანიშნავი ფიზიკური ფორმა. რეგულარული მეცადინეობა წარმოადგენს იმის გარანტიას, რომ სხვადასხვა ასაკში ბავშვები ფიზიკურ კულტურას აღიქვამენ, როგორც ცხოვრების განუყოფელ ნაწილს. ქმნის მომავალი მოქალაქის ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობის ფუნდამენტს. ის დაგროვილი ენერჯის "გადმოღვრის", ცხოვრებისათვის აუცილებლად საჭირო უნარ-ჩვევების ათვისების შესანიშნავი საშუალებაა.

კინეზოთერაპია მშრალ აუზში

მეთოდური რეკომენდაცია შემუშავებულია სარატოვის ოლქის (რუსეთის ფედერაცია) შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა და მოზარდთა სარეაბილიტაციო სახელმწიფო სამეცნიერო – პრაქტიკული ცენტრის მიერ. ავტორი – უმაღლესი კატეგორიის ექიმი ლ.ბ. კურკოვა.

აღნიშნულ ნაშრომში განხილულია სენსორულ—მოძრაობითი ეფექტები, რომლის შედეგადაც მიმდინარეობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების რეაბილიტაცია.

ბოლო დროს გამოჩნდა ახალი ტექნოლოგიები, რომელიც გამოიყენება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების რეაბილიტაციისათვის. მათ შორის ერთ წარმატებულ გამოგონებად ითვლება მშრალი აუზი, სადაც რეაბილიტაცია უტარდებათ ნევროლოგიური პათოლოგიების მქონე ბავშვებს.

კინეზოთერაპია მშრალ აუზში დანერგილია ბოლო ხუთი წლის მანძილზე და მასთან ერთად ტარდება მედიკამენტური, ფიზიოთერაპიული მკურნალობა და ფსოქო-პედაგოგიური სარეაბილიტაციო ღონისძიებათა კომპლექსები.

მშრალი აუზი წარმოადგენს სხვადასხვა ფორმისა და მოცულობის 1.5-დან 3 მეტრამდე დიამეტრის აუზს, რომელიც სავსეა სხვადასხვა ფერისა და სიდიდის (3 დან 7 სმ) პლასტმასის ბურთებით. აუზის გვერდები ელასტიურია და დაცულია პლასტიკური შალითებით. ბურთების ფერები შეიძლება შეიცვალოს სურვილისამებრ: 1. ერთფეროვან; 2. ერთნაირი ფერთა გამის და 3. სხვადასხვა ფერის (3-დან 7-მდე კონტრასტული ფერის) შერწყმით.

მშრალ აუზს გააჩნია შემდეგი ეფექტები

1. მასაჟის ეფექტი;
2. დამყოლი, სრიალა მოძრაობის ეფექტი;
3. ჩაძირვის ეფექტი;
4. სენსორული ეფექტი;
5. გამონრობის ეფექტი;
6. მოდუნების ეფექტი;
7. წრთვნის ეფექტი.

მშრალ აუზში სამკურნალო ტანვარჯიშის გამოყენება ზემოქმედებს:

- ტანისა და კიდურების კუნთებზე;
- მუშავდება უხიფათო ვარდნის (დაცემის) ტექნიკა;
- ვითარდება წონასწორობის ფუნქცია;
- ვარჯიშის შესრულების დროს გამოიმუშავდება ძალა შეგროვილი ბურთების მიერ წარმოქმნილი წინააღმდეგობის დაძლევის ხარჯზე;
- ვითარდება კუნთების მოდუნებისა და დაძაბვის ციკლურობა;



მშრალ აუზში მეცადინეობა რეკომენდებულია:

ცერებრული დამბლის, ტანდევობის დარღვევის, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაავადებების, ხერხემლის გამრუდების, ნერვული სისტემის დაავადებების, ოსტეოქონდროზის, ტრავმის შემდგომი აღდგენითი პერიოდის და ნევროზით დაავადებულთათვის.

მშრალ აუზში მეცადინეობა არ არის რეკომენდებული:

- კანის სოკოვანი და წყლულოვანი დაავადებების;
- სხეულის ანეული ტემპერატურის (37.5°C);
- ავადმყოფობის მწვავე პერიოდის;
- მომატებული არტერიული წნევის დროს.

მშრალ აუზში გამოიყენება ძირითადი ვარჯიშები:

1. ზოგადი და სპეციალური განმავითარებელი ვარჯიშები;
2. სუნთქვითი ვარჯიშები;
3. მასაჟის ზემოქმედების ვარჯიშები;
4. ვარჯიშები წინააღმდეგობაზე;
5. წონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშები;
6. ვარჯიშები სხვადასხვა საგნების გამოყენებით;
7. გამოყენებითი (ხობვის, ბურთის გდების, ხელის ჩავლების და ა.შ.) ვარჯიშები;
8. ვარჯიშები სამკურნალო კოსტიუმში.

საწყისი მდგომარეობა, რომელიც გამოიყენება მშრალ აუზში ვარჯიშის დროს:

1. მუცელზე, ზურგზე და გვერდზე ნოლა;
2. ჯდომი;
3. ფეხმორთხმით ჯდომი;
4. ზურგზე ნოლა და აუზის კიდეზე ფეხების გადაკიდება;
5. ოთხ კიდურით დგომი;
6. მუხლებზე დგომი.

ვარჯიშის ჩატარებისას გამოიყენება როგორც ინდივიდუალური, ასევე ჯგუფური მეცადინეობის მეთოდი.

პერინატალური პათოლოგიის მქონე მეძუძური ასაკის ბავშვებთან მშრალ აუზში მეცადინეობის მეთოდი

აღნიშნული ასაკის ბავშვებთან მეცადინეობა მშრალ აუზში მიმდინარეობს გაფენილ ზენარზე, ან გამჭვირვალე, თხელ ცელოფანის საფარზე. მეცადინეობა ტარდება ინდივიდუალურად მშობლების მონაწილეობით, რომლის ხანგრძლივობა 10-15 წუთია. გამოიყენება პასიური, პასიურ-აქტიური და რეფლექტორული ვარჯიშები. ვარჯიშის პროცესში ბავშვის გადაადგილება აუზის ზედაპირზე ხდება ფრთხილად და ნელა.

ვარჯიშების ჩამონათვალი:

1. გადაგორებები მარჯვენა და მარცხენა მხარეს;
2. ჩაჯდომები;
3. მუცელზე და ზურგზე გაგორება;
4. ვარჯიშები წინააღმდეგობაზე;

5. ტრიალი (საათის ისრის მიმართულებით) 180° და 360°-ით;
6. მუხლებზე ხობვა;
7. სრიალი მუცელზე და ზურგზე;
8. ბურთებში ვარდნა და ამოყვანა (ყოველი ვარჯიში მეორდება 3-4-ჯერ).

ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების სამკურნალო კოსტიუმებში მეცადინეობის მეთოდი (I რეჟიმი)

ს.მ. (საწყისი მდგომარეობა) ნოლით (ზურგზე, მუცელზე) ნელი ტემპით. ტარდება პასიური, პასიურ-აქტიური ვარჯიშები მეთოდისტის დახმარებით. შეიძლება რეფლექტორული ვარჯიშების გამოყენებაც. რეკომენდებულია მოსადუნებელი ვარჯიშები, ვარჯიშები ფერადი ბურთებით (მხედველობის ანალიზატორის განვითარებისათვის). მეცადინეობის პროცესში სრულდება შესაბამისი მუსიკა ემოციური ფონის შექმნისათვის.

(II და III რეჟიმი)

სამკურნალო ტანვარჯიშის კომპლექსი (ნიმუში):

1. ს.მ. ზურგზე ნოლა. მოდუნებით;
2. მასაჟის ეფექტის გამომწვევი მოძრაობები (ზურგზე, მუცელზე, გვერდზე) დამოუკიდებლად და დახმარებით;
3. ხობვა მუხლებზე, მუცელზე;
4. გადაბრუნება მუცელზე, ზურგზე (დამოუკიდებლად ან დახმარებით);
5. სუნთქვითი ვარჯიშები — სრულდება შერჩეული ფერის ბურთით, მაღლა აწევისას ჩასუნთქვა, ბურთზე ყურება, ბურთის გაშვება - თითქოს ხელიდან ვარდება, ხელების ჩამოშვებისას ამოსუნთქვა.
6. ს.მ. ფეხმორთხმით ჯდომი. ზეტანის გადახრა ყოველ მხარეს სწორი ტანდევობის შენარჩუნებით;
7. ს.მ. ჯდომი. ფეხებით ბურთის კვრა აუზის ცენტრისაკენ;
8. ს.მ. ოთხ კიდურით დგომი. ხელებით მუცლის ქვეშ ბურთების მოხვეცა;
9. ს.მ. ჯდომი. ვილებთ შერჩეული ფერის ბურთს ვილებთ ხელის გულზე, სულის მძლავრი შებერვით ვაგდებთ აუზში (ვასახელებთ ბურთის ფერს) და ა.შ.

მშრალი აუზის გამოყენების სანიტარულ - ჰიგიენური პირობები

მომეცადინეთა ფორმა (ტანსაცმელი) — ბამბის ქსოვილის მაისური და ტრუსი (შორტი), ბამბის წინდები. ენურეზის მქონე მშობლებს ბავშვებისათვის აუცილებელია პამპერსი, ხოლო ნერწყვის დენის დროს უნდა გაუკეთდეს ნილაბი.

მშრალი აუზის დამუშავება — ყოველი გამოყენების შემდეგ (არანაკლები დღეში ერთხელ) აუზი უნდა დამუშავდეს ულტრაიისფერი სხივებით. ბურთების დამუშავება ხდება მათი არევის დროს ულტრაიისფერი სხივების 1 საათიანი დასხივებით.

აუზის გარეთა გვერდები მუშავდება ყოველი გამოყენების შემდეგ 0.06%-ანი "ჟაველის" ხსნარით ან ნებისმიერი სხვა სადეზინფექციო საშუალებით.

ბურთები ირეცხება სოდა — საპნის ხსნარში, ავლებენ გამდინარე წყალში და ამრობენ.

რეაბილიტაციის დამხმარე საშუალებები

ტრენაჟორი კვადრომუსკული



კვადრომუსკული მიეკუთვნება მექანიკურ თერაპევტულ აპარატებს, რომლის დანიშნულებაცაა საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაზიანების მქონე პირთა სტატიდინამიკური ფუნქციის ნრთვნა, მოძრაობის კოორდინაციის გამომუშავება და კუნთური მასის ზრდა. ერთი ტრენაჟორზე შესაძლებელია ზეტანის პრაქტიკულად ყველა კუნთისა და კუნთთა ჯგუფების ამოქმედება. აძლევს ყველა კიდურების დაზიანების მქონე ადამიანს რაიმე დასამაგრებელი მონყობილობის გარეშე სრულფასოვანი ნრთვნის საშუალებას.

კიბეზე ამტანი მონყობილობა

კიბეზე ამტანი წარმოადგენს მონყობილობას, რომელიც ეხმარება, როგორც საინვალიდო ეტლით მოსარგებლეს, ასევე სხვა ადამიანებს დამხმარის გარეშე ავიდეს და ჩამოვიდეს კიბეებზე. მისი გამოყენება შეიძლება სახლში და სხვა საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში.



ვერტიკალიზატორი



ვერტიკალიზატორს გააჩნია მაგიდა და ბალიში მკერდის საყრდენად. ვერტიკალიზატორს შეუძლია მომხმარებელთან ერთად გადაადგილება როგორც მდგომსრეობა “ჯდომში”, ასევე მდგომარეობა “დგომში”

ივპულსური მასაჟიური სახისათვის



მისი საშუალებით შესაძლებელია სახლის პირობებში სახის კანის ხარისხიანი მოვლა.

სხეულის მასაჟორები



მისი დახმარებით შესაძლებელია კისრის, ზურგის, ქვედა და ზედა კიდურების კუნთების მოდუნება. მის ზოგიერთ მოდიფიკაციას გააჩნია ინფრარითელი გამოსხივების პროგრამა.

მიოსტიმულიატორი



ანარმობებს ნერვების ელექტრონულ სტიმულიაციას და აკუპუნქტურას ნემსების გამოყენებლად

მიოსტიმულიატორი



ტრენაჟორი მუცლის კუნთებისათვის

**ავადმყოფის თავის დასაბანი
მონჟობილოვა**



აბაზანაში დასაჯდომი



ორთოპედული მრავალფუნქციური ეტლები ბავშვებისათვის





წინდების ჩასაცმელი საშუალება

სპეციალური დამხმარე საშუალება, რომლის დახმარებით შესაძლებელია ნებისმიერი დანიშნულების წინდების ჩაცმა და გახდა.

ღილაკის შესაკრავი მოწყობილობა

ეს მოსახერხებელი მოწყობილობა მომხმარებელს დაეხმარება დამოუკიდებლად გაუმკლავდეს ჩაცმასთან დაკავშირებულ სიძნელეებს.



თოვლზე მოცურების სანიანაღმადგომ საშუალება

ჰიდრომასაჟიორი — აწარმოებს წყლით მასაჟს, ვიბრომასაჟს, თბურ ჰიდრო-ვიბრო-მასაჟთან ერთად.



ნინო ასათიანი

ნინო ზურაბის ასული ასათიანი დაიბადა თბილისში 1983 წლის 23 ოქტომბერს. დაამთავრა თბილისის უსინათლო ბავშვთა საშუალო სკოლა-ინტერნატი და სწავლა განაგრძო ილია ჭავჭავაძის სახელობის ენისა და კულტურის სახელმწიფო უნივერსიტეტში ინგლისურ-ესპანურ ენოვან პედაგოგიურ ფაკულტეტზე.

2010 წელს დაამთავრა საქართველოს პედაგოგთა გადამზადებისა და კვალიფიკაციის ამაღლების ცენტრალური ინსტიტუტის დაწყებითი კლასების მასწავლებელთა გადამზადების ერთწლიანი კურსი.

2007 წლიდან მუშაობს საქართველოს უსინათლოთა კავშირის ფონიჭალის კულტურის სახლში ინგლისური ენის შემსწავლელი ნრის ხელმძღვანელად.



გველის მონოლოგი

იმ ღამეს მშვიდად ეძინა ჩემს წინაპარს თეთრი ვარდების ბუჩქქვეშ. მაშინ ავი წინათგრძნობა რომ ჰქონოდა, შეშფოთდებოდა უთუოდ, მძინარეც. მისი გულუბრყვილობით ისარგებლა ბოროტმა სულმა და მივიდა თეთრი ვარდების ბუჩქთან, შეძვრა ჩემი წინაპრის სხეულში და საუკუნო წყევლისათვის გაგვიმეტა.

იმ ავბედით ღამეს აამეტყველა ჩემი საბრალო წინაპარი ბრძნულად ბელზებელმა და იმის მერე აღარ გვეღირსებია სიმშვიდე.

ადამიანებს ბრძენნი ვგონივართ!

ნეტავ მართლა გამოეჩინა ჩემს წინაპარს იმდენი სიბრძნე, თავისი შთამომავლობაც დაეცვა და გულმავინცი ევას მოდგმაც.

ევა, ევა, ასე სწრაფად რად დაივიწყე ღმერთის მცნება?! როგორ ენდე ჩემს უჭკუო წინაპარს?! უჭკუოსმეთქი, რადგან თქვენ ძალგიდით გამოსყიდვა თქვენი ცოდვების. ჩვენც რომ გვექონოდა ღვთის წყალობა, დაუფიქრებლად გავყვებოდით ხსნის გზას ტირილით. თქვენ არ ასრულებთ უფლის ნებას ისე გულდაგულ, როგორც ჩვენზე დადგენილ წყევლას.

ნუ იფიქრებთ, რომ შენდობას ვითხოვდეთ თქვენგან. მხოლოდ მზის გულზე მშვიდად წოლა გვაცალოთ ეგებ. არაფერს გავნებთ, გავილურსებით კატებივით და მერე ჩვენს გზას გავყვებით ხოხვით.

თუკი თქვენ შორის გამოჩნდება ვინმე მამაცი და თვალს გაგვისწორებს სულ ერთი წამით, ამოიკითხავს, რომ არა ვართ არც ისე ავნი. თუმცა რას ვროშავ! ვინ მოისმენს, ვინ ენდობა წყეულის სიტყვას. ავი რომ ვიყო განა წყალს არ მოვიწამლავდით?! განა ეს შხამი განკურნავდა ვინმეს ოდესმე?! უმადურებო, გაიხსენეთ გმირი ლუხუმი... მაგრამ თქვენ ხომ, ჩვენსას კი არა, ერთმანეთის სიკეთესაც ვერ ხედავთ ხოლმე.

სიმართლის მთქმელსაც თქვენვე უთხრით ზურგს უკან საფლავს.

სიყვარულს არ გთხოვთ, შვილებს მაინც ნუ დაგვიხოცავთ; მათ ხომ არ ესმით, რა ბრალი აქვთ კაცის წინაშე.

შხამის გამო თუ ასე გძულვართ, შხამით თავს ვიცავთ! იქნებ თქვენს თავს მაინც გამოუტყდეთ, გულში ვის უფრო მეტი შხამი აქვს?!

ტანჯვის გრძელი გზა გამოვიარე ამ კაბარემდე. მწყაზარი ქალი წუთით მოხიბლა ჩვენი მოდგმის მოქნილმა ტანმა. გულში იმედი ჩამესახა დაზავებისა.

ჩემს სმენას სწვდება მუსიკის ჰანგთა ტკბილხმოვანება. მხოლოდ მუსიკა მაგრძნობინებს თქვენი სულის იდუმალებას. ნატიფი ხელი დასწვდა ჩემს სხეულს: არც შევეზიზღე, არც შეეშინდა. ცხელი თითები ააყოლა ჩემს ქერცილიან ტანს. ვნებისაგან ამეჯავრა მთელი სხეული. ის კი, ისეთი მგრძნობიარე, მეფერებოდა! ლამის გავიძვრე შავმოოქროსფრო ჩემი პერანგი!

ო, ისევ ქალი! ქალო, ნეტავ რისთვის შემეხე?! ვის უმტკიცებდი შენს უშიშრობას, ეგ სულ ერთია. წუთით მაინც მე მეკუთვნი! აჰა, მოვინვე საამბორებლად!

დაე, აღსრულდეს უფლის წყევლა ჩემს სულელ თავზე!



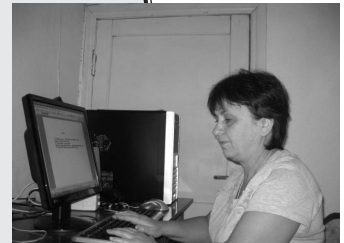
ყვავილნარი

ზღაპრულ ყვავილნარში შევიპარე, მებაღეს ჩასძინებოდა. ზამბახები მომესალმნენ, მზე მშვიდობისა, რა კარგია, რომ მოხვედით. ყაყაჩოებს მუხლი მოფუყარე. გვირილებმა ისე გამიღიმეს, იმ წამის შემდეგ ჩემი საბრალო ღიმილის შემრცხვა. მივეახლე, თეთრ სამოსზე ვეამბორე. ენძელამ თავად გამომიწოდა ნაზი გვირგვინი. ფიფქების თოვა მომაგონდა. მოშორებით იათა გუნდს გადავანყდი — მდუმარედ იდგნენ, ლურჯ ფიქრებში წასულნი. ვარდები სილამაზესა და სურნელებში ეჯიბრებოდნენ ერთმანეთს, კაბები წამის მარგალიტებით დაემშვენებინათ. შავხავერდისკაბიანმა ვარდმა მომხიბლა ყველაზე მეტად. მოკრძალებულ იასამნებს მიწამდე დაეხარათ სავსე მტევნები, თავგზა ამებნა ფერადოვან სილამაზეში. ყვავილნარის მასულდგმულელებმა შადრევანმა გამომაცოცხლა გაბრუებული; ბალის კართან მდგარმა გულჩვილმა პალმამ მარაო გამომიწოდა მდულარე სულის გასაგრილებლად, ხოლო დარბაისელმა ბამბუკმა თავისი სიცოცხლის წრეები გამინაწილა.

მათთან ვალში ვარ! დღემდე ასე მოვალნიე!

ნაზი უშიკიშვილი

ნაზი უშიკიშვილი დაიბადა თიანეთის რაიონის სოფ. ხოფცაში 1953 წელს. დაამთავრა თბილისის უსინათლოთა სკოლა. 1980 წელს დაამთავრა თსუ ფილოლოგიური ფაკულტეტი. 1981 წლიდან დღემდე მუშაობს უსინათლოთა კავშირის რესპუბლიკურ ბიბლიოთეკაში. 1991 წლიდან მისი ნაწარმოებები იბეჭდება ჟურნალში “სინათლე”



ფრაგმენტი

ღამის სამი საათია. წამოწვიმა. ცოტა ხნით აივანზე გავედი. წვიმას ფიქრებით მუდამ იქ გადავყავარ, სადაც დედა და მამა ცხოვრობდნენ. „ხვალ მამას წელი უსრულდება, რაც მარადისობას შეუერთდა“.

„ჩამოხვედი, შვილო?“ — მომეხალისებოდა მამა — მოსული ტყიდან — დაღლილი, წვიმით დასველებული. გუდით ხის სოკოს მოიტანდა, ტყის სურნელს და ცივ წყალს „პაპას წყაროდან“ - ცივი, ცივი — ყლუპის დალევაც გიჭირდა. დედა სოკოს წყალში ჩაყრიდა — თუ რამე აქვს, წყალი გამოიტანსო. „გუშინ ისეთი ლამაზი მუხა ვნახე, თვალი ვერ მოვწყვიტე, დიდხანს ვიდექი და ვუყურებდი. ისეთი ლამაზი, ისეთი ლამაზი, ახალგაზრდა. იმას მოსაჭრელად ვინ გაიმეტებდა. დღეს იმის სანახავად წავედი და აღარ დამხვდა: მოეჭრა ვილაც უკულმართს. შეიძლება ასეთი გაღორება? თვალეები ისე რამ უნდა აგიბას, რომ ეს სილამაზე ვერ შეამჩნიო. გაღორდა ხალხი, ძალიან გაცუდდა. ხო გახსოვს, სოფლის თავში სამი პანტა რომ იდგა, იმ პანტების გამო ადგილსაც პანტიანს ეძახდა ხალხი. მიმდგარან და სამივე მოუჭრიათ. გაგიყებასა ვარ, კაცო, შეიძლება ასე გაღორება? ის მინდორი ხო გახსოვს, ბაღლობა სულ იქა გაქვთ გატარებული. დიდი, პატარა, ყველა იქ იყრიდა თავს. წყარო რო იყო, მთელი სოფელი იმ წყაროს წყალსა სვამდა. გადახნეს, კაცო, იქაურობა, წყაროსთანაც გაჭირვებით თუ მიხვალ, გომურები ააშენეს რევაზიანთ. გაგონილა ასეთი თავგასულობა. არავის არაფერს ეკითხებიან. რა კარგი იყო ადრე — კარგი წესი ჰქონდათ ჩვენს მამა-პაპათ — სოფლის თავკაცებს რო ირჩევდნენ. ამდენს ვინ გაბედავდა. ახლა გამოაცხადეს, მიწა გლეხების საკუთრებააო, და ვინ რას დაგიდევს. ის კი არა, ლუკმაპურისთვის შეიძლება რჯული უარყო და იელოველი გახდეს. ნახდა ხალხი, ძალიან ნახდა. დაილოცოს ხმალას ძალი და მადლი. იცი, რამდენჯერ გადავურჩენივარ ომში მის ხსენებას. დაილოცოს მისი ძალა! ომიდან რო დავბრუნდი, იმდენი ჭრილობით, ფეხზე ვერ ვდგებოდი, ურმით ამიყვანეს ხმალას სალოცავში. იქიდან ჩემი ფეხით ჩამოვედი, მისი მადლი შემენია.

- მამა, აკი ქრისტიანები ვართ ახლა, ხმალა ისევე გწამს?

- ხმალაში ქრისტიეც იგულისხმება, შვილო. ერთი მეცნიერი იყო აქ, ხატობაზე ჩამოსული, და იმან გვითხრა: მართალია, ხმალა დევებთან მებრძოლი წარმართული ღვთაება იყო, მაგრამ გაქრისტიანებისას ქრისტეს თვისებები და სიყვარული მიენერაო. რა მნიშვნელობა აქვს, რას დაუძახებ- მე კი მიფარავს და... დაილოცოს!

დღლა

„ეს იყო წინათ, დიდი ხნის წინათ“
გალაქტიონი

„დღეს აუცილებლად მნახავს“, — ფიქრობდა. „როგორი იქნება ეს შეხვედრა?“
 ვირტუალურ სივრცეში გაცნობილს რეალობაში ვერაფრით ათავსებდა, ადგილს ვერ უძებნიდა.
 „როგორი იქნება ეს შეხვედრა — მხოლოდ შორიდან მზერათა გაცვლა?... დღის რომელ მონაკვეთში?...“
 მოლაპარაკება არ ყოფილა, მხოლოდ ინტუიცია აფიქრებდა. ოცნებობდა... სამსახურში წასვლამდე საქმე ჰქონდა- ბაზარში უნდა გაეწვლი მარწყვის საყიდლად. ო, როგორ უყვარდა მარწყვი! მზიან და სურნელოვან ბავშვობას აგონებდა, სოფლად გატარებულს. მინდორი ჰქონდათ ერთი - გადამწვანებული, წვრილ-წვრილი ფერადი ყვავილებით მოჩითული. წყარო მორაკრაკებდა, იმ წყაროს წყალს სვამდა მთელი სოფელი. მინდორს „წყაროზე“ ერქვა. სად მიდიხარ? წყაროზე. ბაღლები სად არიან? წყაროზე... მთელ დღეებს წყაროზე ატარებდნენ ის და მისი თანატოლები. მარწყვის საყიდლად მიმავალს, გაახსენდა, როგორი სურვილმორეულები დაეძებდნენ აქა-იქა გაბნეულ მარწყვს. თითო-თითოდ ნაპოვნ ნაყოფს შესაჭმელად ვერ იმეტებდნენ, რომელიღაც ბალახის ღერზე აცვამდნენ მძივებივით და მერე ტკბებოდნენ მისით...
 „მან დამინახა...“
 გაახსენდა ეპიზოდი ერთი პოეტის ცხოვრებიდან: ის დიდი მოლოდინით ელოდა შორეული ქვეყნიდან მომავალ უნახავ სატროს და რა მოხდა: პოეტის მალალ მზერას უხეშად, ანუ შეუსაბამოდ შეეხო კიბეზე მდგარი ქალი, ჩემოდნით ხელში... პოეტი სასწრაფოდ გაეცალა იქაურობას...
 რომ ყოფილიყო: „კიბეზე იდგა მალალი ქალი, ხელში ნეკერჩხლის ლამაზი ტოტი“...
 მან დაინახა ბაზრიდან მომავალი, პლასტმასის ვედროთი ხელში...
 რომ ყოფილიყო ზღაპარში: „ტყიდან მომავალი, მარწყვით სავსე კალათით“...
 ეჰ! დასცვივდა ფერადი ბუმბულები ოცნებას! გაქრა სიყვარული!..

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

გაბრიელა, ღასაწყისი №1 (11)-№9(19) .

ი.კუხნიანი

პარჯიშთა მეორე კომპლექსი

ვარჯიშების ამ კომპლექსის შესრულება შეიძლება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ მთლიანად აითვისებთ ვარჯიშების პირველ კომპლექსს და თქვენი კუნთები გამაგრდება (განვითარდება) იმდენად, რომ უფრო რთულ ვარჯიშებზე გადასვლის დრო დადგა, ან აღვიდგათ თქვენი მოძრაობითობა იმდენად, რომ არ გინდათ შეჩერდეთ მიღწეულზე. აგრეთვე ვარჯიშების ეს კომპლექსი სასარგებლო იქნება მათთვის, ვისაც გააჩნია სახსრების სხვადასხვაგვარი პრობლემები და მასთან დაკავშირებული მოძრაობითი სიძნელეები.
 ვარჯიშების მეორე კომპლექსის ჩასატარებლად თქვენ დაგჭირდებათ დამატებითი აღჭურვილობა. თქვენ შეგიძლიათ საფუძვლად აიღოთ წინამდებარე ვარჯიშთა კომპლექსი და აქედან შეადგინოთ ვარჯიშთა საკუთარი (თქვენთვის მისაღები)

კომპლექსი. რა თქმა უნდა, უკეთესი იქნება თუ ამ საკითხში მოგეხმარებათ მკურნალი ექიმი, სამკურნალო ფიზკულტურისა და ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტები.
 კომპლექსში მოყვანილი ვარჯიშებიდან შეარჩიეთ ის ვარჯიშები, რომლის შესრულებასაც შეძლებთ, მაგრამ მთავარ პირობად უნდა დარჩეს იმ კუნთთა ჯგუფების ამოქმედება, რომლებიც ამას საჭიროებენ. ყოველი კუნთისათვის და კუნთთა ჯგუფისათვის შეარჩიეთ თითო ვარჯიში. შემდეგ ისინი გაყავით ორ ნაწილად და წრთვან ჩაატარეთ შემდეგი თანმიმდევრობით: პირველი დღე დაუთმეთ კუნთების ერთ ჯგუფს, მეორე დღე სხვა ჯგუფს, მესამე დღე — დასვენება. ძალიან მნიშვნელოვანია ორგანიზმის დატვირთვაზე თანდათანობითი მიჩვევა. ამიტომ გირები და საპირწონეს წონა უნდა შეირჩეს ყოველ დღიურად და ორიენტირებული უნდა იყოს თქვენს განწყობაზე.

პირველ ხანებში ვარჯიში შეასრულეთ მხოლოდ ერთ მისვლაზე. შემდეგ კი თანდათანობით სამამდე გაზარდეთ მისვლების რაოდენობა. ბუნებრივია, პირველ წრთვებაზე წონა შეარჩიეთ ისეთი, რომ შეგეძლოთ მისი გამოყენება (დაუფლება) და ვარჯიშის მსუბუქად შესრულება. მნიშვნელოვანია მოძრაობის სრული (მთელი ამპლიტუდით) შესრულება, რომლის დროსაც კუნთის შეკუმშვა, მოდუნება და გაშლა მოხდება მთლიანად. კუნთების აღდგენა-განვითარებასთან ერთად საჭიროა საპირნონის წონის შემცირება. როდესაც შეისწავლით ვარჯიშის შეს-

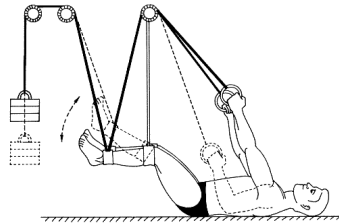
რულებას საპირნონის შემსუბუქებით, შემდეგ გააკეთეთ იგივე ვარჯიში შემდგომში თანდათანობით დამძიმებით.

არ დაგავიწყდეთ რომ ვარჯიშის შესრულების დროს უნდა ისუნთქოთ მსუბუქად, ძალდაუტანებლად, რიტმულად და სუნთქვის შეუკავებლად. მისვლებს შორის საჭიროა 2-3 წუთიანი შესვენებები.

ვარჯიშის აღწერა: — რიცხვი 6-8 იმას ნიშნავს, რომ ვარჯიში უნდა შესრულდეს 6 მისვლით 8-ჯერ. დასვენება 2-3 წუთი. სულ გამოდის 6 მისვლა, 8-ჯერ შესრულება და დასვენება 2-3 წუთი.

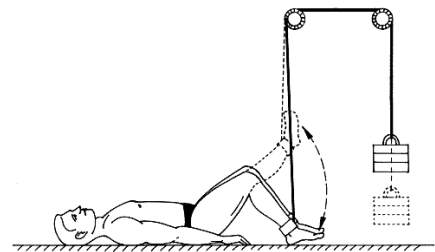
ვარჯიში №13

წოლით მდგომარეობაში ფეხების გვერდზე გადაშლა(3-12).



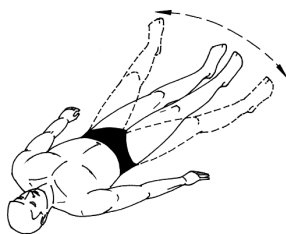
ვარჯიში №16

ზურგზე წოლით მდგომარეობაში ფეხების გამართვა. წონა თანდათანობით იზრდება(6-8).



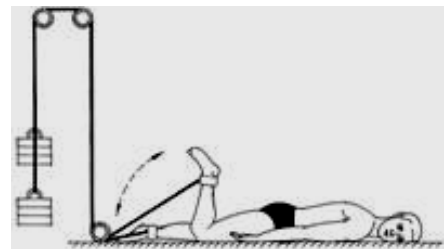
ვარჯიში № 14

წოლით მდგომარეობაში ფეხების გვერდებზე გატანა და შეერთება ტრენაჟორის გარეშე(5-12).



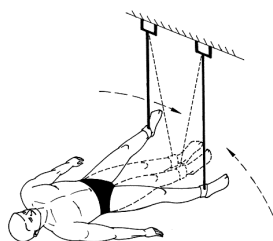
ვარჯიში №17

მუცელზე წოლით მდგომარეობაში ცალი ფეხის მოხრა მუხლის სახსარში. წონა თანდათანობით მცირდება (6-8).



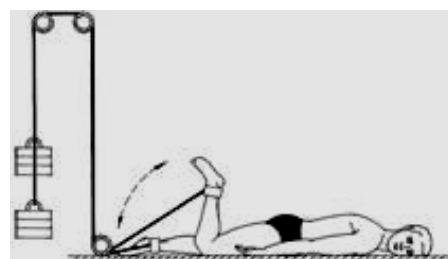
ვარჯიში №15

წოლით მდგომარეობაში ფეხების გვერდზე გატანა და შეერთება ტრენაჟორის დახმარებით (5-12).



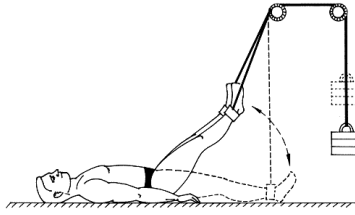
ვარჯიში №18

მუცელზე წოლით მდგომარეობაში ორივე ფეხის მოხრა მუხლის სახსარში წონა თანდათანობით მცირდება (6-8).



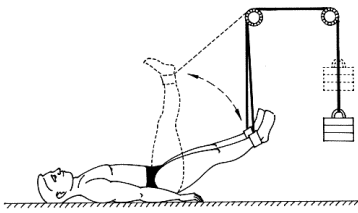
ვარჯიში №19

ზურგზე წოლით მდგომარეობაში ორივე ფეხის ძირს დაშვება. წონა თანდათანობით იზრდება (6-8).



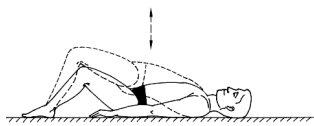
ვარჯიში №20

ზურგზე წოლით მდგომარეობაში ცალი ფეხის აწევა. წონა თანდათანობით იზრდება (6-8).



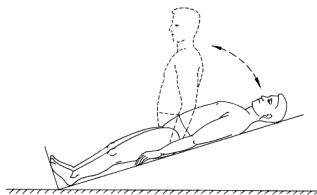
ვარჯიში №21

ზურგზე წოლით მდგომარეობაში მენჯის აწევა (5-10).



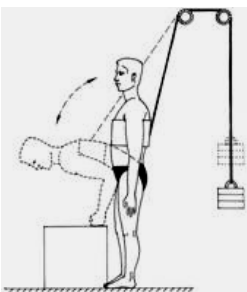
ვარჯიში №22

დახრილ ფიცარზე ჯდომი. თანდათანობით შევამციროთ ჯდომის კუთხე (5-10).



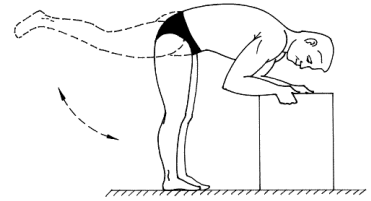
ვარჯიში №23

წინა ნივთი შემდგომში გამართვით. წონა თანდასთანობით მცირდება (5-8).



ვარჯიში №24

წინა ნივთი. ხელებით გვიჭირავს სკამი. შენაცვლებით უკუ შეფეხი (5-8).



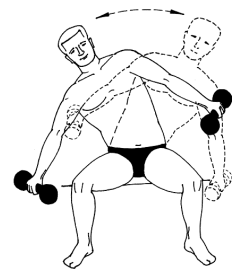
ვარჯიში №25

ზურგზე წოლით მდგომარეობაში ორი ერთად შეერთებული ფეხის გადაადგილება მარჯვნივ და მარცხნივ (6-8).



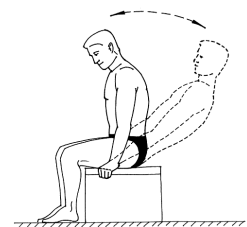
ვარჯიში №26

სკამზე ჯდომში მარჯვნივ და მარცხნივ გადახრები ჰანტელებით ხელში (6-8).



ვარჯიში №27

სკამზე ჯდომში წელის მოხრა და გაშლა (5-10).



შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან ურთიერთობის ეთიკა

თეიმურაზ მიქიაშვილი

გვსურს მკითხველის ყურადღება მივაპყროთ იმ ლექსიკაზე, რომელსაც უპირატესობას აძლევენ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები, მაშინ, როდესაც საუბარი მიდის ინვალიდობის მქონე ადამიანებზე. კორექტულად ნათქვამი სიტყვა ეხმარება საზოგადოებაში პოზიტიური დამოკიდებულების ფორმირებას, მაგრამ საქმე მარტო ამაში როდია. ზოგიერთი ჩვეული სიტყვა და ფრაზა — თავისი არსით იარლიყი და შეურაცხმყოფელი სტერეოტიპია. ე.ი., რასაც ჩვენ ვლაპარაკობთ, მჭიდროდ უკავშირდება იმას, რასაც ჩვენ ვფიქრობთ და ვიქცევით სხვა ადამიანებთან ურთიერთობისას. და თუ მაინც, ადამიანი თავის თავს თვლის აღზრდილად და დელიკატურად, ზედმეტი არ იქნება გაეცნოს იმ რეკომენდაციებს, რომლებიც უნდა გაითვალისწინოს ინვალიდობის ამა თუ იმ ფორმის მქონე ადამიანებთან ურთიერთობის დროს.

ეს რეკომენდაციებია და არა წესები: არ არის საჭირო ფიქრი იმაზე, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები საზოგადოებისაგან მოითხოვენ სპეციალურ დამოკიდებულებას. რა თქმა უნდა არა. პირიქით. თვით საზოგადოებას სჭირდება შექმნას უფრო ახლობლური, თბილი და მშობლიური დამოკიდებულება საკუთარი საზოგადოების წევრების მიმართ, რომლებსაც შეზღუდული შესაძლებლობის ადამიანები ჰქვიათ. იმედი გვაქვს, რომ ეს რეკომენდაციები დაეხმარება ადამიანებს იმ უხერხულობების გადალახვაში, რომლებიც აუცილებლად წარმოიქმნება მაშინ, როდესაც ისინი ხვდებიან მათთვის უცხო სა და უჩვეულოს.

გამოსაყენებელი რეკომენდაციები მომზადდა 1996 წელს დერბიშირის ინტეგრირებული ცხოვრების ცენტრში ჩატარებულ ბრიტანეთის ინვალიდთა შრომითი მონაცემების პრობლემებზე მიძღვნილ ფორუმზე.

ინვალიდების უფლებებისათვის საერთაშორისო მოძრაობა უფრო სწორად მიიჩნევს ინვალიდობის შემდეგ განსაზღვრებას — “ინვალიდობა — არის ადამიანის ცხოველმყოფელობის ან შემოქმედების შეზღუდულობა ან წინააღმდეგობა ფიზიკური, მგრძობელობითი(სენსორული), გონებრივი და ფსიქიკური გადახრების შედეგად, რომლებიც გამონეველია საზოგადოებაში არსებული პირო-

ბებით და ხელს უწყობს ადამიანების გამოთიშვას აქტიური საზოგადოებრივი ცხოვრებიდან” — ამგვარად, ინვალიდობა არის სოციალური არათანასწორობის გამომწვევი ერთ-ერთი ფორმა. ეს სახელდობრ, სოციალური მცნებაა და არა სამედიცინო. ინვალიდობის, როგორც შესაბამისი ტერმინოლოგიის სოციალურ მოდელში ხმარება სრულიად მისაღები და ლოგიკურია.

სიტყვა “ინვალიდი” ინვესს სხვადასხვა გრძნობას, მაგრამ ადამიანთა უმრავლესობას ამ ტერმინის გამოყენება მისაღებად მიაჩნია, იმდენად, რამდენადაც ეს სიტყვა ოფიციალურია, სმირად გამოიყენება და აბსტრაქტულია.

ზოგიერთი ახლადშემოღებული განსაზღვრებები ერთი შეხედვით მოგონილს და არაბუნებრივს ჰგავს. უფრო სწორად, ხმარებაში ფართოდ არ იქნება გამოყენებული: მაგალითად მოვიყვანთ — “ადამიანი შეზღუდული შესაძლებლობებით”. ჯერ ერთი, ძალიან გრძელი ფორმულაა, შემდეგ კი მთლიანობაში არაზუსტი: ყოველ ადამიანს გააჩნია საკუთარ ფიზიკურ შესაძლებლობებში გარკვეული ხარისხის შეზღვეუდები. თუ ეს ასეა, მაშინ ეს განსაზღვრება ყველა ადამიანზე ვრცელდება. ზუსტად ასევე ზეპირსიტყვიერებაში ადამიანები არ გამოიყენებენ განსაზღვრებას “ადამიანი სულიერი დარღვევებით” ან “ადამიანი, რომელსაც გააჩნია სიძნელეები გადაადგილებაში”, მაგრამ ეს განსაზღვრებები მიეკუთვნება ოფიციალურ ტერმინოლოგიას და კორექტულად ითვლება ინვალიდობის მქონე ადამიანებთან ურთიერთობის დროს.

ეთიკის ათი წესი

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებთან ურთიერთობის ეტიკეტი შეიმუშავა და შეადგინა აშშ-ს მისანვდომობის ნაციონალური ცენტრის თანამშრომელმა კარენ მეიერმა, რომელიც ფართოდ გამოიყენება ამერიკის შეერთებულ შტატებში.

1. როდესაც საუბრობთ ინვალიდობის მქონე პირთან, მიმართეთ არა გამცილებელს ან სურდოთარჯიმანს, რომლებიც საუბარს ესწრებიან, არამედ პირადად მას;
2. გაცნობის დროს, სრულიად ბუნებრივია ხელი

ჩამოართვათ მას და იმასაც კი, რომელსაც ძალიან უძნელდება ხელის მოძრაობა, ვინც ხმარობს პროტეზს, სულ ერთია ჩამოართვით მარჯვენა იქნება თუ მარცხენა ხელი;

3. როდესაც ხვდებით ადამიანს, რომელიც ცუდად ხედავს ან საერთოდ უსინათლოა, აუცილებლად დაუსახელებთ თქვენი და თანმხლები პირების სახელები. ხოლო, თუ თქვენ საუბრობთ ჯგუფთან, არ დაგავიწყდეთ იმის თქმა, ვისთან გსურთ საუბარი და უთხარით თქვენი სახელი;

4. თუ თქვენ გსურთ დახმარება გაუწიოთ მას, დაელოდეთ თანხმობის მიღებას, შემდეგ შეეკითხეთ — რა უნდა გაკეთდეს და როგორ შეიძლება მისი გაკეთება. თუ ვერ გაიგებთ, ნუ შეგრცხვებათ, შეეკითხეთ ხელმეორედ;

5. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე უფროს ადამიანებს მოეჩეცით როგორც უფროს ადამიანს და მიმართეთ თქვენობით. შენობით მიმართეთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მას კარგად იცნობთ;

6. საინვალიდო ეტლზე დაყრდნობა და ჩამოკიდება იგივეა, რაც მის მფლობელზე დაყრდნობა ან ჩამოკიდება. საინვალიდო ეტლი იმ ადამიანის ხელშეუხებელი პირადი სივრცეა, რომელიც გამოიყენებს მას;

7. იმ ადამიანთან საუბრის დროს, რომელსაც გააჩნია სიძნელეები ურთიერთობაში, ყურადღებით მოუსმინეთ მას, დაუცადეთ, სანამ ის თვითონ დაამთავრებს ფრაზას, ხელი არ შეუშალოთ და არ ილაპარაკოთ მის მაგივრად. არასოდეს არ მოაჩვენოთ თავი ისე, თითქოს ყველაფერი გაიგეთ, იმ შემთხვევაშიც კი, თუ მართლა ვერ დაიგეთ მისი საუბრიდან. ეცადეთ ჩანდეთ მისი ლაპარაკის არსს;

8. როდესაც ელაპარაკებით ადამიანს, რომელიც ხმარობს საინვალიდო ეტლს ან ყავარჯენს, დაუჯექით ისე, რომ თქვენი თვალები იყოს ერთ დონეზე. მასთან საუბარი თქვენთვისაც იოლი იქნება და არც მას დალლით თავის მაღლა აწევით;

9. იმ ადამიანის ყურადღების მისაპყრობად, რომელსაც ცუდად ესმის, დაუქნიეთ ან მხარზე შეახეთ ხელი. უყურეთ მას თვალებში და ელაპარაკეთ გარკვევით. მხედველობაში გქონდეთ, რომ ყველა ადამიანს, რომელსაც ცუდად ესმის, როდი შეუძლია ტუჩებით ლაპარაკის გაგება.

მასთან საუბრისას, ვისაც ტუჩებით ლაპარაკის გაგება შეუძლია, დაუდექით ისე, რომ კარგად გხვდებოდეთ შუქი და შედარებით კარგად ჩანდეთ, ეცადეთ, რომ საუბრის დროს თქვენ არაფერი (სიგარეტი, საჭმელი, ხელები, გაზეთი და



ა.შ., რომელიც ეფარება პირს) არ გიშლიდეთ ხელს;

10. არ გეუხერხულოთ თუ ეტყვიან “გხედავ” ან “გისმენ” – მას, ვინც სინამდვილეში ვერ შეძლებს დანახვას და მოსმენას.

ინვალიდობის სხვადასხვა სახის მქონე ადამიანთა თავისებურებები

ადამიანები, რომლებსაც გააჩნიათ სიძნელეები გადაადგილებაში

როდესაც ურთიერთობთ ინვალიდის ეტლზე მჯდომ ადამიანთან, არ იფიქროთ, რომ მისთვის ინვალიდის ეტლის აუცილებლობა ტრაგედიაა. მისთვის ის თავისუფალი გადაადგილების (თუ, რა თქმა უნდა, გზა ოღრო-ჩოღრო არ არის) საშუალებაა. ზოგიერთი ადამიანი, რომელსაც დაკარგული არ აქვს გადაადგილების უნარი და შეუძლია ყავარჯნებით (ტროსტით და ა.შ.) გადაადგილება, ზოგჯერ მაინც იყენებენ საინვალიდო ეტლს — რადგან დაზოგონ ენერგია და უფრო სწრაფად გადაადგილდებიან.

თუ თქვენი წინადადება დახმარების შესახებ მიიღეს, შეეკითხეთ, რა უნდა გააკეთოთ დახმარებისათვის და შემდეგ შეასრულეთ მისი ინსტრუქცია. თუ თქვენ დაგთანხმდნენ ეტლის წაყვანაზე, თავიდან ნელა გაატარეთ, ეტლი სწრაფად იღებს სიჩქარეს და მოულოდნელი ბიძგი შეიძლება გახდეს წონასწორობის დაკარგვის მიზეზი.

პირადად შეამოწმეთ არის თუ არა ეტლით მოსარგებლე ადამიანებისათვის მისანვდომი ის ადგილი, სადაც დაგეგმილია მათი წაყვანა. წინასწარ გაითვალისწინეთ რა პრობლემები შეიძლება წარმოიქმნას და როგორ შეიძლება მათი დაძლევა. ეტლით მოსარგებლე ადამიანები შეძლებისდაგვარად წინასწარ უნდა იქნენ გაფრთხილებული არქიტექტურული ბარიერების რაოდენობის შესახებ. იზრუნეთ იმაზე, რომ ბარიერების არსებობის ადგილზე (კიბეები, კარები, ზღურბლი და ა.შ.) იდგნენ ადამიანები, რომლებიც აუცილებლობის შემთხვევაში დაეხმარებიან. მნიშვნელოვანია იმის გათვალისწინებაც, რომ ეტლით მოსარგებლე ადამიანისათვის მისანვდომი იყოს მისთვის საჭირო ნივთები. თუ

თქვენი ოფისი, მაღაზია, ბანკი და ა.შ. პანდუსითაა მოწყობილი, ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ არ გადაღობონ სხვადასხვა ბარიერებით. ზამთარში კი განმინდეთ თოვლისაგან და ყინულისაგან.

საუბრის დროს უკეთესია ისე დადგეთ, რომ თქვენი სახეები იყოს ერთ დონეზე. მოერიდეთ ისეთი მდგომარეობის მიღებას, რომლის დროსაც თქვენს მოსაუბრეს მოუწევს თავის მაღლა აწევა.

მხედველობის დარღვევის მქონე ადამიანები

მხედველობის დარღვევას გააჩნია მრავალი სხვადასხვა ხარისხი. შეზღუდული მხედველობის მქონე ადამიანთა შორის 10% ტოტალური უსინათლოა. დანარჩენ ადამიანებს გააჩნიათ ნარჩენი მხედველობა და შეუძლიათ შუქ-ჩრდილის, ხანდახან ფერების და საგანთა კონტურების გარჩევა. ზოგიერთს გააჩნია სუსტი პერიფერიული მხედველობა, ზოგიერთს კი კარგი პერიფერიული მხედველობის დროს სუსტი პირდაპირი ხედვა. ყველაფერი ეს შეიძლება გავითავისოთ და გავითვალისწინოთ მათთან ურთიერთობის დროს.

მათთან ურთიერთობის დროს ნუ დაგავიწყდებათ იმის გარკვევა როგორი ფორმით სურთ ინფორმაციის მიღება: ბრაილის შრიფტით, მსხვილი შრიფტით (16-18), დისკეტით თუ აუდიოკასეტით და ა.შ. თუ თქვენ არ გაქვთ ინფორმაციის საჭირო ფორმატში გადატანის საშუალება, გადაეცით იმ ფორმით, როგორიც გაგაჩნიათ. ეს მაინც კარგია, ვიდრე არაფერი.

თუ თქვენ გსურთ რაიმე ნაუკითხოთ მას, ჯერ გააფრთხილეთ ამის შესახებ. ელაპარაკეთ ნორმალური ხმით. არ გამოტოვოთ ინფორმაცია თუ ამის შესახებ არ გთხოვენ. თუ ხელთ გაქვთ რაიმე საჭირო ნერილი, დოკუმენტი ან ინფორმაცია, არ არის საჭირო მეტი დარწმუნებისათვის ხელით შეეხოთ. ნაკითხვა არ შეუცვალოთ მოყოლით. თუ უსინათლო ადამიანი ხელს აწერს დოკუმენტს, აუცილებლად ნაუკითხეთ ხმამაღლა. ინვალიდობა არ ანთავისუფლებს ადამიანს საკუთარი ხელმოწერის პასუხისმგებლობისაგან.

შესთავაზეთ რა თქვენი დახმარება გადაადგილების დროს, მიმართეთ დახმარების პირი მისთვის სასურველი მოძრაობის მიმართულებით, მასთან ერთად იმოძრავეთ ისე, როგორც ჩველებისამებრ დადიხართ. არ არის საჭირო მისთვის ხელის ხელში მოკიდება – ხელი მას ეხმარება წონასწორობის დაცვაში.

არ გენწყინოთ თუ თქვენს შეთავაზებულ დახმარებაზე უარი მიიღეთ.

მოკლედ აღუწერეთ, სად იმყოფებით. მაგალითად: “დარბაზის ცენტრში, თქვენგან დაახლოებით ექვს მეტრში დგას მაგიდა”, ან “კარებიდან მარცხნივ, როგორც შედიხარ, — დგას ყავის მაგიდა”. ასევე გააფრთხილეთ მოსალოდნელი წინააღმდეგობების — კიბის, გუბურის, ორმოს, დაბალი ქერის, დაბლა განლაგებული მილების



და ა.შ შესახებ. ყურადღება მიაქციეთ მტკრევადი ნივთების რაოდენობას. თუ ეს მისაღებია იმ დროისათვის, გამოიყენეთ ის სიტყვები, რომელიც ჰქვია გარკვეული სუნს, ხმას, მანძილს და ა.შ. (ამავე დროს გაითვალისწინეთ ისიც, რომ ეს ყველას არ მოსწონს). გაუზიარეთ შთაბეჭდილებები თქვენს მიერ დანახულის შესახებ.

გამცილებელ ძალს მოექცით, როგორც ჩვეულებრივ შინაურ ცხოველს. არ უბრძანოთ და არ ითამაშოთ მასთან.

ყოველთვის პირადად მიმართეთ უსინათლო ადამიანს. და არა მის თანმხლებ პიროვნებას.

დაუსახელეთ თქვენი და თქვენი თანმხლები ადამიანების სახელი და გვარი. თუ თქვენ გინდათ ჩამოართვათ ხელი უთხარით მას ამის შესახებ.

როდესაც თქვენ შესთავაზეთ დაჯდომას, არ დასვათ პირდაპირ სკამზე, არამედ მისი ხელი მიმართეთ სკამის საზურგეზე.

როდესაც აჩვენებთ მისთვის უცნობ ნივთებს, საშუალება მიეცით ხელით შეეხოთ მათ. თუ თქვენ გთხოვენ რომელიმე ნივთის ალებში დახმარება, აიღეთ და მიაწოდეთ ხელში აღნიშნული ნივთი.

თუ სუფრაზე ერთად ყოფნის დროს შესთავაზეთ ახალი კერძის გადაღება, შეიძლება აუხსნათ მას სად რა დევს.

თუ თქვენ ურთიერთობთ უსინათლო ადამიანთა ჯგუფთან, არ დაგავიწყდეთ და ყოველთვის დაასახელეთ ის, ვისც ელაპარაკებით.

სრულიად დასაშვებია ისეთი სიტყვების ხმარება, როგორიცაა “შეხედეთ”, “უყურეთ”. მისთვის ეს ნიშნავს “ხელებით ყურებას”, “ხელებით ნახვას”, შეხებას.

მოერიდეთ გაურკვეველი წინადადებების ხმარებას, როგორიცაა — “ჭიქა დევს სადღაც მანდ, მაგიდაზე, იგი ახლოსაა თქვენთან. . .” და ა.შ.

ეცადეთ სიტყვებით გადასცეთ ის, რაც ხშირად გამოიყენება შესტების საშუალებით. არ დაგავიწყდეთ, რომ ჩვეულებრივ სიტყვას “იქ . . .” უსინათლო ადამიანი ვერ გაიგებს.

თუ თქვენ შეამჩნიეთ, რომ უსინათლო ადამიანი მარშუტიდან ასცდა, არ მართოთ მისი მოძრაობა მოშორებული მანძილიდან, მიდით და დაეხმარეთ არჩეული მიმართულებით ნასვლაში.

კიბეზე ჩასვლისას ან ასვლისას ნაიყვანეთ საფეხურების პერპენდიკულარილად. გადაადგილების დროს არ გააკეთოთ ბიძგები, მოულოდნელი მოძრაობები.



ბაბრძალვა უმჯობეს ნომერში

ადამიანებს ოდითგანვე აწუხებდათ ადამიანთა შორის ენერგეტიკული ურთიერთობის პრობლემები, რომელსაც კაცობრიობის ისტორიის მანძილზე, სხვადასხვა ხალხებმა, სხვადასხვა მითი, თქმულება თუ ლეგენდა მიუძღვნა. გთავაზობთ ასტროგორის ნაშრომიდან “კარმული მედიცინა ვამპირიზმზე და ვამპირებზე” ნაწყვეტს, რომელიც მკითხველს წარმოდგენას შეუქმნის იმ მუდმივად საშინელი მოვლენის შესახებ, რომელსაც ვამპირიზმი ეწოდება.

ასტროგორი

„ადამიანი მთლიანად სოციალური არსებაა. იგი არაა იზოლაციაში, მარტოდმარტო, იგი არსებობს მხოლოდ და მხოლოდ სხვებთან კავშირში. ის კი, ვისაც ჰგონია, რომ ზეგავლენას არ ექვემდებარება ან არ სურს დაექვემდებაროს, ვისაც სურს თავისთვის იყოს, დიდად ცდება. ვინაიდან ადამიანი მხოლოდ იმის წყალობით არსებობს, რომ განუწყვეტლივ ანახლებს საკუთარ თავს სხვებზე ზეგავლენის მოხდენით და მათგან ზეგავლენის მიღებით“

კარლ კიონიგი, ექიმი-ფსიქიატრი

კარმული მედიცინა ვამპირიზმზე და ვამპირებზე

თანამედროვე მედიცინაში არ არის ისეთი მიმართულება, რომელიც აღწერდა ისეთ მოვლენებს, როგორცაა ვამპირიზმი და განიხილავდა, როგორც სოციალური მოვლენის, ასევე, როგორც ავადმყოფობის ასპექტში. არ არის მეთოდი, რომელიც განსაზღვრავდა ადამიანებს, როგორც ვამპირებს, მათგან დაცვის, როგორც თავად ვამპირების, ასევე მათი მსხვერპლის მკურნალობის მეთოდები და საშუალებები.

კარმული მედიცინა სწავლობს ფარულ და აშკარა ურთიერთზემოქმედებას ყველა ბიოლოგიურ სისტემებს შორის. მაგრამ ამ წერილში ჩვენ დიდ ყურადღებას ვუთმობთ ენერგეტიკული ურთიერთობების განხილვას ბიოლოგიურად მოაზროვნე სისტემებს — “ადამიანი — ადამიანს” შორის.

ვამპირიზმი მითოლოგიური და ოკულტური გაგებით იძლევა, ვითომ უკვდავებას, მაგრამ, ამასთან, ჰპარავს, ან ართმევს (უსპობს) სხვას სიცოცხლეს. გახსოვთ, ზღაპრებში ულამაზესი მეფის ასული როგორ გადაიქცა გომბეშოდ, ხოლო ბიჭუნა ბატკნად. ამასთან ერთად უკვდავი კაში და სხვა ამგვარნი იღებდნენ დამატებით ძალას თავის ბოროტების განსახორციელებლად. ისინი შეძრული იყვნენ კმაყოფილებითა და ბედნიერებით. ეძლეოდნენ განცხრომას და ტკებოდნენ ცხოვრებით. ამ ზღაპრული ხერხებით ძველ დროში ხალხები აღწერდნენ და გამოხატავდნენ ვამპირიზმს. ეს კი მიგვანიშნებს მის შორეულ და ღრმა ფესვებზე.

ზოგიერთ ხალხურ გადმოცემებში ვამპირი — მკვდარი ადამიანია, რომელიც ამოდის საფლავიდან და სისხლს წოვს ცოცხალ ადამიანებს. ამაში არის სიმართლის რალაც ნაწილი, მაგრამ მასზე ვილაპარაკებთ მოგვიანებით.

ტერმინის “ენერგეტიკული ვამპირი”-ს არსში ვიგულისხმებთ ადამიანთა შორის ისეთი ურთიერთ

დამოკიდებულებები, რომლის დროსაც მიმდინარეობს სასიცოცხლო ძალების წართმევა. ჩინელები ამ ძალას “ცი”-ს უწოდებენ, იაპონელები “კი”-ს, ხოლო ინდოელები “პრანას”-ს. ამჟამად ფართე გამოყენება იპოვა “ბიოველმა”, ხოლო თანამედროვე მედიცინა ამ ძალას ეძახის “ფსიქიკურ ენერჯიას”. ფსიქოლოგები და ექიმები ამ დარღვევებზე მუშაობენ ადამიანის ფსიქიკური მდგომარეობის შესაბამისად. ისინი ბლოკავენ ან ანვითარებენ იმ ცვლილებებს, რომლებიც ატარებენ ჩავარდნებისა და სტრესების სახელს, დაღლილობას, გაღიზიანებას და ფსიქიკურ კრიზისებს.

მეცნიერებმა ღრმად ჩაიხედეს ფსიქიკურ პროცესებში, რომელიც ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარეობს. აღწერეს, თუ როგორ მიმდინარეობს ეს პროცესები ადამიანის გარე სამყაროსთან ურთიერთობისას. მაგრამ გვერდი აუარეს “ვამპირიზმის” იმ ფაქტს ან ფსიქიკურ ეფექტს, რომელსაც ყველა დროში მალავდნენ. მიუხედავად ამისა, ადამიანები იცნობენ მას, როგორც “სისხლის მწოველს”, მაგრამ ფსიქიკური ენერჯია, ეს ხომ იგივე სისხლია, მხოლოდ წარმოდგენილი სხვა ფორმით, შემადგენლობით და დონით. ისიც აღწერეს თუ როგორ გავლენას ახდენს ადამიანის ყველა ორგანოზე, ყველა მის ნაწილზე, კუნთზე და უჯრედზე, და მისი დაკარგვა როგორ ელვისებურად აისახება ადამიანის ჯანმრთელობაზე.

“ნუ ინერვიულებთ”- გვეუბნება ექიმი. “იყავით მშვიდი” — ამბობს ფსიქოლოგი და თითქოს არ იციან რომ არიან ადამიანები, რომლებიც სპეციალურად პროვოცირებენ ჩვენზე და ინვევენ სტრესებს, რადგან მხოლოდ ასე შესძლებენ ჩვენი სასიცოცხლო ძალის წართმევას. ეს ადამიანები — ვამპირები არიან. ისინი მათთვის ყველა მისაწვდომი ხერხებით ქაჩავენ, ხვრეპენ და წოვენ ჩვენს ფსიქიკურ ენერ-



გეოს. ვამპირიზმი — ენერგეტიკული მარადიურობაა. ამასთან ერთად, ვამპირი ყოველთვის კარგ ხასიათზე დგება, ხოლო დონორი (ვამპირის მსხვერპლი), ყოველთვის განადგურებული და ავადმყოფი რჩება.

ვამპირიზმი, როგორც მოვლენა, ყოველთვის იყო ადამიანის მუდმივი თანამგზავრი, ხოლო XXI საუკუნეში (ტყუილად არ დაარქვეს მას (“ნერვიული” და “ფსიქიკური” საუკუნე) გვხვდება ყოველდღიურად. რაც უფრო რთული და დაძაბული ხდება ადამიანთა შორის დამოკიდებულება, მით უფრო ხშირად ხდება ვამპირიზმი ადამიანთა შორის დაავადებებისა და ავადმყოფობის გამონვების და გართულების მიზეზი. ადამიანმა, როგორც ბიოლოგიურმა მოაზროვნე სისტემამ გამოიმუშავა ვამპირიზმის მთელი რიგი წარმატებული მეთოდი, რათა გაიხანგრძლივოს საკუთარი სიცოცხლე სხვა ადამიანის სიცოცხლის ხარჯზე. სიცოცხლის შენარჩუნებისათვის იბრძვის უკვე ის, რომელსაც სიცოცხლის უნარი უკვე აღარ გააჩნია. ის კვდება ან ქრონიკული ავადმყოფია. ეს შეიძლება შევადაროთ თერმოდინამიკის მეორე კანონს, რომლის თანახმადაც ის პროცესები, რომლებიც მიმდინარეობს დახურულ სივრცეში ყოველთვის ილტვიალ თანაბარი წონასწორობის მდგომარეობისაკენ, მაგრამ ამასთან ერთად საჭიროებენ

ენერგიით სისტემატურ მომარაგებას. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ — თუ სისტემაში არ არის ენერგიის მუდმივი მიწოდება, მაშინ მიმდინარეობს სიცოცხლის ქრობის და შეწყვეტის პროცესი.

ავადმყოფობა — არის სასჯელიმ გაუკუღმართებული ცხოვრების, აზროვნების და საქციელისათვის, რასაც კარმული მედიცინა სწავლობს. ვამპირებმა არ იციან თავიანთი ავადმყოფობის შესახებ. ისინი უბრალოდ, ენერგეტიკული “შიმშილის” გამო ცუდად გრძნობენ თავს და ცუდ ხასიათზე არიან მაშინ, როდესაც სხვები კარგად არიან. მათთან შეხების დროს ჩვენ ავადმყოფობა გვეუფლება, ისინი კი კარგად ხდებიან. ჩვენ გვეუფლება სისუსტე და ძილის სურვილი, გაღიზიანება და ძველი დაავადებების გართულება. ჩვენ ვხდებით დაუცველები ინფექციური დაავადებებისაგან, ვიღებთ მოულოდნელ ტრავმებს და წარმოიქმნება ისეთი პრობლემები, რომელთა წარმოშობის დადგენა შეუძლებელია.

ვამპირები თვითონ ეძებენ კონტაქტებს ენერგიით “დამუხტვისათვის”. იმ ენერგისათვის, რომელიც მათ არ გააჩნიათ, სამაგიეროდ ეს ენერგია აქვს სხვა ადამიანებს, რომლების მათ გვერდით არიან.

ერთად ხელმისაწვდომი გარემოსათვის

კოალიცია “დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის” და სომხეთში მოქმედი არასამთავრობო ორგანიზაცია “სკარპი” ერთობლივი პროექტის “ხელმისაწვდომი გარემოს” განხორციელებას იწყებენ.

პროექტი მიზნად შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის ქალაქში თავისუფალი გადაადგილების უზრუნველყოფას და ხელიმისაწვდომი ფიზიკური გარემოს შექმნას ისახავს.

პროექტის ფარგლებში გადაწყდა რომ მსგავსი პრობლემების გადაჭრის მიზნით შედგეს თანამშრომლობა იმ უწყებებთან, რომლებსაც უშუალოდ ხელეწიფებათ მსგავსი პრობლემების მოგვარება - ადგილობრივ თვითმმართველობებთან, ბიზნესის წარმომადგენლებთან და სხვა, ვინაიდან ხშირად გლობარულ თემებზე საუბარი რეალურ შედეგებს მოკლებული რჩება. ამიტომ თბილისში საპილოტე რაიონად შერჩეულ იქნა დიდუბის რაიონი, რისთვისაც 27 სექტემბერს დიდუბის გამგეობაში გაიმართა შეხვედრა, რომელსაც კოალიციისა და “სკარპის” წარმომადგენლები, ასევე დიდუბე-ჩუღურეთის გამგებელი რამაზ სულამანიძე, მაჟორიტარი დებუტატი თბილისის საკრებულოში გიორგი ჩა-

ჩანიძე და სხვა ოფიციალური პირები ესწრებოდნენ.

შეხვედრაზე მხარეებმა გამოთქვეს მზადყოფნა თანამშრომლობისთვის და იქნა აღთქმული, რომ უახლოეს მომავალში დიდუბის რაიონში მდებარე არაერთი საჯარო შენობა იქნება საერთაშორისო სტანდარტებით კეთილმოწყობილი და ხელმისაწვდომი.



მუხლის სახსრის პარჯიში



თუ გსურთ მუხლის სახსრის მოძრაობითობის გასინჯვა, თქვენ შეგიძლიათ შეასრულოთ შემდეგი ტესტები:

1 ტესტი. ჩაჯდომი. მაქსიმალურად მოხარეთ ფეხები მუხლის სახსარში. ნორმალურად ითვლება, როდესაც კანჭნვივის კუნთები თავისუფლად ეხება ბარძაყის კუნთებს(სურ.№1).

მე-2 ტესტი. დადებით გვერდით სარკესთან. ფეხები გამართეთ. ნორმად ითვლება მაშინ, როდესაც მუხლი არის თედოს ნორმალური გაგრძელება.

მე-3 ტესტი. დაჯექით იატაკზე. ფეხები მაქსიმალურად გამართეთ. გამართული ფეხები დაანექით იატაკს. ამ დროს, თუ ქუსლები მნიშვნელოვნად ასცილდება იატაკს (სურ.№3), ეს იმას მოწმობს, რომ მუხლის სახსრებს მოძრაობა უჭირთ. თუ ვერ შევძლებთ ფეხების მუხლებში მთლიან გამართვას და იატაკსა და მუხლებს შორის თავისუფალი სივრცე წარმოიქმნება (სურ.№4), მაშინ ეს იმას მოწმობს, რომ მუხლის სახსრებს არასაკმარისი მოძრაობის უნარი გააჩნია,

ადამიანთა უმრავლესობას, რომლებიც ძირითადად არააქტიური ცხოვრებით ცხოვრობენ, იშვიათად უხდებათ ფეხების მუხლის სახსარში მთლიანი მოხრა. ამიტომ, იღებს რა არასაკმარის ფიზიკურ დატვირთვას, მუხლები თანდათანობით კარგავენ მოძრაობის უნარს. ეს რომ არ მოხდეს, საჭიროა მუხლის სახსრების რეგულარული ვარჯიში.

მუხლის სახსრების გასამაგრებლად შეიძლება შესრულდეს ვარჯიშთა კომპლექსები, რომელთა დანიშნულებაა მენჯბარძაყის სახსრების დამუშავება. ამავე მიზნისათვის განკუთვნილია სპეციალური ვარჯიშები, რომლებსაც შეუძლიათ მუხლის სახსრებში მოძრაობის გაუმჯობესება.

I ვარჯიში. ს.მ. (სანყისი მდგომარეობა) დგომი. თვლაზე 1-2 ჩაჯდომი, ქუსლები არ მოვაცილოთ იატაკს (სურ.5), თვლაზე 3-4 დაუბრუნდით სანყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 10-12 ჯერ.

II ვარჯიში. ს.მ. დგომი. მარჯვენა ფეხის წინფეხი, მარცხენა დგას ოდნავ უკან. თვლაზე 1-2 ვხრით მარჯვენა ფეხს და ვაკეთებთ წინვარდნას. თვლაზე 3-4 ვუბრუნდებით სანყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 10-12 ჯერ.

III ვარჯიში. ს.მ. იატაკზე ჯდომი ხელებზე უკან ყრდნობით. რიგრიგობით ფეხებს ვხრით მუხლებში, ისე, როგორც ველოსიპედით სიარულის დროს. გაიმეორეთ 10-12 ჯერ.

IV ვარჯიში. ს.მ. დგომი. დოინჯი, თვლაზე 1-2 ოდნავ ჩავჯდეთ, ვაკეთებთ მუხლების ჰორიზონტალურ წრიულ ტრიალს (სურ.7); თვლაზე 3-4 დავუბრუნდით სანყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 10-12 ჯერ.

V ვარჯიში. ს.მ. დგომი. ფეხები მხრების სიგანეზე. დოინჯი თვლაზე 1-2, ოდნავ ჩავჯდეთ, შევაერთოთ მუხლები (სურ.8), თვლაზე 3-4 დავუბრუნდით სანყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 10-12 ჯერ.

VI ვარჯიში. ს.მ. მუხლებზე დგომი. დოინჯი. ფეხები უკან გაშლილია. თვლაზე 1-2 გადავჯდეთ მარჯვნივ. თვლაზე 3-4. დავუბრუნდით სანყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 10-12 ჯერ.

VII ვარჯიში. ს.მ. მუხლებზე დგომი. დოინჯი, ფეხები უკან გაშლილია. თვლაზე 1-2 დავჯდეთ იატაკზე ფეხებს შორის. თვლაზე 3-4 დავუბრუნდით სანყის მდგომარეობაში.

VIII ვარჯიში .ს.მ. იატაკზე ჯდომი. ფეხები გადავვარდინებული (სურ.10) თვლაზე 1-2 ვეცადოთ ავდგეთ ხელების დაუხმარებლად. თვლაზე 3-4 დავუბრუნდით სანყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 10-12 ჯერ.





თამაშები პარაოლიმპიადის

მიმდინარე წლის 17- დან 23 სექტემბრამდე პოლონეთის დედაქალაქ ვარშავაში ჩატარდა ევროპის ზაფხულის სპეციალური ოლიმპიური თამაშები, სადაც მონაწილეობას იღებდა ევროპის 45 ქვეყნის 1600 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენი სპორტის 28 სახეობაში. თამაშები ჩატარდა პოლონეთის პრეზიდენტის პატრონაჟით.

აღნიშნულ თამაშებში მონაწილეობა მიიღო საქართველოს სპეციალურმა ოლიმპიურმა ნაკრებმა, რომლის შემადგენლობაშიც შედიოდნენ:

ჟ. გოცირელი - დელეგაციის ხელმძღვანელი, თ. გლოველი - დელეგაციის ხელმძღვანელის ასისტენტი, თ. როზომაშვილი - მწვრთნელი მძლეოსნობაში, მ. მურადაშვილი - სპორტსმენი (მძლეოსნობა), ა. მჭედლიშვილი - სპორტსმენი (მძლეოსნობა), ლ. კვარაცხელია - სპორტსმენი (მძლეოსნობა), მ. ქურდოვანიძე - სპორტსმენი (მძლეოსნობა), გ. დოლიძე - მწვრთნელი (ჩოგბურთში), გ. ვეფხვაძე - სპორტსმენი (ჩოგბურთი), ლ. პაპუკაშვილი - სპორტსმენი (ჩოგბურთი), ნ. მელიტონიანი - სპორტსმენი (ჩოგბურთი).

სპორტული შედეგები — მძლეოსნობა:

100 მ. სირბილი (ვაჟები) – II ადგილი მ. მურადაშვილი.

IV ადგილი ა. მჭედლიშვილი.

100 მ. სირბილი(გოგონები) – IV ადგილი მ. ქურდოვანიძე. VII ადგილი ლ. კვარაცხელია.

200 მ. სირბილი (ვაჟები) – I ადგილი ა. მჭედლიშვილი.

II ადგილი მ. მურადაშვილი

200 მ. სირბილი(გოგონები) – IV ადგილი მ. ქურდოვანიძე. V ადგილი ლ. კვარაცხელია

ჩოგბურთი(ერთეულთა თანრიგში): II ადგილი – გ. ვეფხვაძე. III ადგილი – ლ. პაპუკაშვილი. IV ადგილი – ნ. მელიტონიანი.

თამაშების პროგრამით ჩატარდა სიმპოზიუმი, სადაც განხილული იქნა საკითხები ევროპაში სპეციალური ოლიმპიური პროგრამის განვითარების შესახებ, სადაც მონაწილეობა მიიღო ლ. გოცირელმა (ლიდერთა პროგრამით), ს. ვერძეულმა (გაერთიანებული სპორტული პროგრამით unfaid partnior) და მ. თოლორდავაძე (სპორტსმენი).

ევროპის ზაფხულის სპეციალურ ოლიმპიურ თამაშებში საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური ნაკრების მონაწილეობისათვის ხარჯები გაიღო საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტრომ.



ჩატარდა მსოფლიოს ჩემპიონატი რაგბიში (ეტლებით)

22 სექტემბერს რიჩმონდში (ბრიტანეთის კოლუმბია) სტარტი აიღო მსოფლიოს ჩემპიონატმა რაგბიში (საინვალიდო ეტლებით), სადაც მონაწილეობდა მსოფლიოს 12 საუკეთესო გუნდი. ინფორმაცია ჩემპიონატის შესახებ შეგიძლიათ მოიძიოთ ალნიშნულ საიტზე — <http://www.2010wwrc.com/>

ალნიშნული სპორტის სახეობის განვითარებას საფუძველი დაედო 1977 წელს, მაშინ, როდესაც მოძრაობითი ფუნქციის მძიმე დარღვევის (ტეტრაპლეგია) მქონე, სამმა კანადელმა მოიფიქრეს თამაში, რომელიც აერთიანებდა კალათბურთისა (ეტლებით) და რაგბის ელემენტებს. თამაში აღმოჩნდა ძალიან მიმზიდველი და სწრაფად გახდა პოპულარული სპორტის სახეობა, რომლის დებიუტი შედგა 1996 წლის ატლანტის პარალიმპიურ თამაშებში.



დღეისათვის რაგბი (ეტლებით) კულტივირებულია მსოფლიოს 30 ქვეყანაში. საქართველოში ჯერჯერობით ეს სპორტის სახეობა ჩანასახის პროცესშიც კი არ არის. იქნებ საქართველოს რაგბის ფედერაცია დაეხმაროს ქართველ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენებს და ხელი მოჰკიდოს ამ შესანიშნავ სპორტის სახეობის განვითარების საქმეს. ეს ფედერაცია ხომ მრავალი სასიკეთო საქმის წამომწყებია და ეს წამომწყებაც მათი ღირსების კიდევ ერთი დადასტურება იქნება.

ფრანგმა, ფილიპ კრუაზონმა ლა-მანში გადაცურა



ფრანგმა ინვალიდმა სპორტსმენმა, ფილიპ კრუაზონმა რომელმაც 16 წლის წინ დაკარგა ოთხივე კიდური, გადაცურა ლა—მანში სრუტე, რომელსაც მოანდომა 14 საათი. იგი გახდა მსოფლიოში პირველი ადამიანი ასეთი ტრავმებით, რომელმაც დაძლია საფრანგეთისა და დიდი ბრიტანეთის გამყოფი 33 კილომეტრიანი წყლის სივრცე.

ფილიპ კრუაზონმა ცურვისათვის იყენებდა ლასტებს, რომელიც მიმაგრებული ჰქონდა პროტეზებზე. მან სტარტი აიღო ინგლისის საპორტო ქალაქ ფილქსტონიდან და ამოვიდა საფრანგეთის პატარა კონცხთან, რომელსაც გრი-ნე ეწოდება. ამ გადაცურვისათვის კრუაზონმა მზადება დაიწყო ორი წლის წინ და წრთვინისათვის კვირის მანძილზე უთმობდა 35

საათს. მისთვის სპეციალისტებმა შეიმუშავეს სპეციალური პროტეზები, რომლებიც მაგრდებოდა ზედა და ქვედა კიდურებზე.

ცურვის დაწყების წინ მის გასამხნეებლად და მხარდასაჭერად სიტყვა წარმოთქვა საფრანგეთის პრეზიდენტმა ნიკოლა სარკოზიმ და სხვა პოლიტიკურმა ლიდერებმა. სახელმწიფო მდივანმა ოჯახის მზრუნველობის საქმეში ნადინ მორანომ სახელოვან სპორტსმენს უსურვა სიმხნევე, ნებისყოფა და წარმატებები,

მზისი

მოლაპარაკე დელფინები

რამდენიმე წლის წინათ მაიამის (აშშ) ახლოს ერთ-ერთ ბასეინში გამოსაწვრთნელად მიიყვანეს ახლადდაჭერილი რამდენიმე დელფინი. მეორე ბასეინში კი იმყოფებოდნენ უკვე კარგად განრთვნილი დელფინები, რომლებიც ვიზუალურად ვერ დაუკავშირდებოდნენ ახლადმოყვანილებს. წრთვანა დანიშნული იყო მეორე დღეს..

სალამოს, მენჟენ ველენტიანის, მაომის მუზეუმის საპატიო კურატორს, ხანგრძლივი დროის მანძილზე ორივე ბასეინიდან ესმოდა რალაც თავისებური ხმები.

მეორე დღეს, როდესაც ველენტიანი შეუდგა ახალბედების წრთვას, მან შენიშნა, რომ მათი გამონრთვანა პრაქტიკულად საჭირო აღარ იყო. მათ ყველა ტრიუკის შესრულება შესანიშნავად გამოსდიოდათ პირველ ცდაზევე.

ვალენტიანი თვლის, რომ იმ ღამეს ვეტერანმა დელფინებმა შეატყობინეს ახალბედებს რას მოითხოვდნენ მათგან.

ბანკი

შუა სასუკუნეებში არა მარტო იმპერატორები და მეფეები, არამედ ბევრი თავადი და ეპისკოპოსიც თავის საკუთარ ფულს უშვებდა.

ამიტომ ფულის გამოცნობა, მისი ღირსების შეფასება და გადაცვლა საკმაოდ ძნელი საქმე იყო. მაგრამ არსებობდა ხალხი, რომლებიც კარგად იყვნენ დაუფლებულნი ფულის ცნობას და სპეციალურად ამ საქმიანობას ეწეოდნენ. დადიოდენ ადგილიდან ადგილზე და მოსახლეობას ფულს უცვლიდნენ. ფულის შესანახავად მათ პატარა კიოსკები დაჰქონდათ თან, იტალიურად ამ კიოსკს ბანკს უწოდებდნენ.

ამ სიტყვამ თანდათან სახე იცვალა, შემდეგ, დროთა განმავლობაში მნიშვნელობაც თითქმის სავსებით შეეცვალა და ახლა “ბანკი” ძალზე ფართო მნიშვნელობის სიტყვად არის ქცეული.

ფულის მცვლელებს ხშირად ავაზაკები ესხმოდნენ თავს, ძარცვავდნენ, არბევდნენ მათ კიოსკებს. დამსხვრეულ კიოსკს იტალიურად “ბანკა როტა” ეწოდება. აქედან შემოვიდა სიტყვა “ბანკროტი” — უქონებო, გაღატაკებული, ღარიბი.

ზალპი

სიტყვა “ზალპი”, რომელიც იარაღით ერთდროული გასროლას ნიშნავს, ლათინური სიტყვიდან “სალვიედან” არის წარმოშობილი (სალვიე — გამარჯობა). ამ სიტყვის დღევანდელ და ძველ

მნიშვნელობას შორის ასეთი განსხვავების მიზეზი შუა საუკუნეებში უნდა ვეძებოთ.

იმ მრისხანე საუკუნეებში, ადამიანები რომ ერთმანეთს შეხვდებოდნენ, იმის დასამტკიცებლად, რომ მათ იარაღი არ ჰქონდათ თან, შემხედურს გაშლილ ხელს გაუნოდებდნენ ხოლმე, ასე, ხელის მოსინჯვით წარმოიშვა ხელის ჩამორთმევა.

მშვიდობიანი განწყობილების დადასტურების მიზნით, მაშინდელი ქალაქების სტუმრებს ერთდროული გასროლით ეგებებოდნენ. შემდეგ რამდენიმე იარაღიდან ერთდროული გასროლა საზეიმო მისალმების ნიშნად გადაიქცა.

ყველაზე დიდი გამოცემა

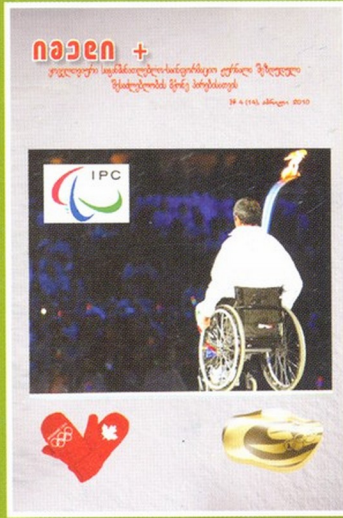
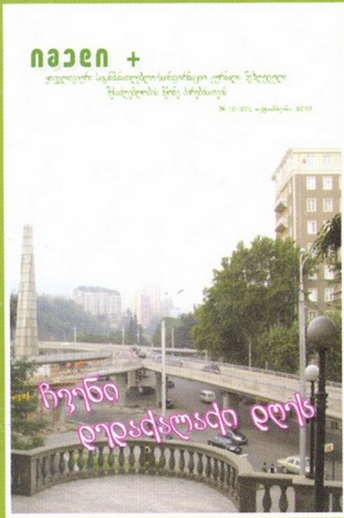
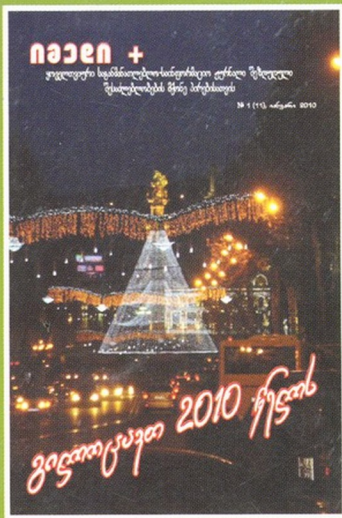
მსოფლიოში ყველაზე დიდ გამოცემად ითვლება იმპერატორ იუნლოს მიერ გამოცემული სახელგანთქმული ჩინური ენციკლოპედია. იგი 11 870 ტომისაგან შედგებოდა. ამ ენციკლოპედიის სარჩევი 60 ტომს შეიცავდა; ამასთანავე, უნდა აღინიშნოს, რომ ჩინური იეროგლიფებით დანერილ ტექსტის უფრო ნაკლები ადგილი უკავია, რომელიმე ევროპულ ენაზე დანერილ იმავე ტექსტს.

ჩინეთში დიდი ხანია დაწყებული იყო წიგნების ბეჭდვა, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ეს ენციკლოპედია სამ თუ ოთხ ეკზემპლიარად გამოსცეს, იმდენად დიდი იყო იგი. პირველი და მეორე ეკზემპლიარი იმპერატორის სასახლის ხანძრის დროს დაიწვა 1644 წელს მანჯურიელების მიერ პეკინის აღებისას, უკანასკნელი ეკზემპლიარი კი 1900 წელს დაიღუპა, ეგრეთწოდებული “ბოქსიორების” აჯანყების დროს.

ჩიტი, რომელიც იცინის

ავსტრალიაში გავრცელებულია პატარა ფრინველი, რომელსაც ადგილობრივი მცხოვრებლები “მოცინარ ვირს” უწოდებენ. ეს სახელი იმიტომ შეარქვეს, რომ მისი სიმღერა სიცილს წააგავს, რაც შემდეგ ყროყინში გადადის, და მთელი საათობით გრძელდება. ავსტრალიაში ხშირად ახდენენ ამ ფრინველის ტრანსლიაციას რადიოთი.

მოცინარი ჩიტი ანადგურებს გველებს, ბაყაყებს, ხვლიკებს, ამიტომ მისი მოკვლა კანონით აკრძალულია.



**ყოველთვიური
საგანმანათლებლო-
საინფორმაციო ჟურნალი
შეზღუდული შესაძლებლობის
მქონე პირებისათვის**

დაიწყო ხელისმონერის გაფორმებები 2011 წლის იანვრიდან ჟურნალ „იბედი“-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

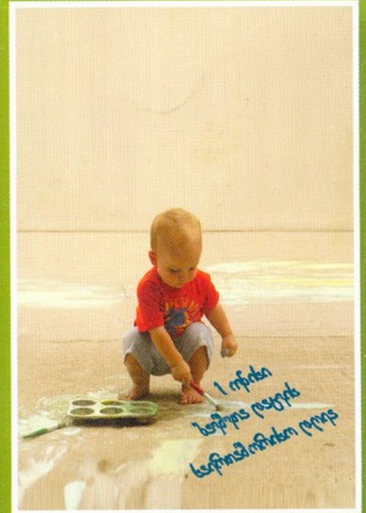
რ. თაბუკაშვილის ქ. №12 — ტელ. 93 12 94

ივ. ჯავახიშვილის ქ. №4 — ტელ. 95 87 36

ზემოთჩამოთვლილ ტელეფონებზე დარეკვისას, სურვილის შემთხვევაში, „მაცნეს“ ნარმომადგენელი 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.

**გამოიწერეთ ჟურნალი „იბედი+“. თქვენი და თქვენი
ოჯახის უარტოგულესი მეგობარი.**



ISSN 1987-7161