

იპსი 13 +

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

ყოველთვიური ჟურნალი შემადგენელი შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის
№ 1 (37) იანვარი 2014წ.

1713
2014





გერასიმე ქიქოძე დაიბადა 1825 წლის 15 ნოემბერს სოფელ ბახვში, ოზურგეთის მაზრაში. 1839 წელს დაამთავრა თბილისის სამაზრო სასულიერო სასწავლებელი და სწავლა განაგრძო თბილისის სემინარიაში. 1842 წელს შევიდა ფსკოვის სასულიერო სემინარიაში. 1845 წელს დაამთავრა პეტერბურგის სასულიერო სემინარია, ხოლო 1849 წელს პეტერბურგის სასულიერო აკადემია. პეტერბურგში მყოფი გაბრიელ ქიქოძე საქართველოს უკანასკნელი მეფის გიორგი XII-ისა და მარიამ დედოფლის ვაჟიშვილმა, მიხეილ ბატონიშვილმა შეიკვდლა.

1851-1858 წლებში გაბრიელი მსახურობდა თბილისის სასულიერო სემინარიაში ინსპექტორად და რექტორის თანაშემწედ. ასწავლიდა ფიზიკასა და მათემატიკას. პარალელურად მუშაობდა თბილისის კეთილშობილ ქალთა ინსტიტუტში საღვთო სჯულის მასწავლებლად. 1851 წელს მას მიენიჭა მაგისტრის ხარისხი. 1856 წელს ოჯახური ტრაგედიის გამო (მოკლე დროში გარდაეცვალა მეუღლე და ხუთი შვილი) მღვდელ-მონაზვნად აღიკვეცა. 1858 წელს არქიმანდრიტის ხარისხით დაინიშნა დავითგარეჯის წინამძღვრად.

იმავე წლის დამლევს გაბრიელი ხელდასმულ იქნა გორის ეპისკოპოსად. 1860 წელს იგი იმერეთის ეპისკოპოსად დაინიშნა და ამ მოვალეობას ასრულებდა გარდაცვალებამდე. სხვადასხვა პერიოდში მართავდა აფხაზეთისა (1869-1886) და სამეგრელო-სვანეთის (1873-1886) ეპარქიებს.

მეუფე გაბრიელი აღესრულა 71 წლის ასაკში. იგი განისვენებს გელათის ღვთისმშობლის ეკლესიაში.

გაბრიელ ეპისკოპოსი დაჯილდოვებული იყო წმინდა ალექსანდრე ნეველისა და წმინდა ანას ორდენებით. 1995 წელს საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესიის წმინდა სინოდმა იგი წმინდანად შერაცხა.

გაბრიელ ეპისკოპოსის პირადი არქივი დაცულია საქართველოს ხელნაწერთა ეროვნულ ცენტრში.

გაბრიელ ეპისკოპოსი, რომორც მამულიშვილი და სახელმწიფო მოღვაწე

1888 წლის საქართველოს სტუმრად ეწვია რუსეთის იმპერატორი ალექსანდრე III. ქუთაისში ხელმწიფე ამალითურთ საკათედრო ტაძარს ესტუმრა, სადაც გაბრიელ ეპისკოპოსს პარაკლისი უნდა გადებოდა. როცა შევიდა ტაძარში და ამბიონისაკენ გაემართა, ეპისკოპოსის ხმა მოესმა: „შესდექ რუსთ ხელმწიფე!“, შეყოყმანებულ ხელმწიფეს უნდოდა სვლა განეგრძო, მაგრამ უნებლიედ შედგა კარიბჭესთან, სადაც მოესმა ეპისკოპოსის სიტყვები: „ეს ქვეყანა უძვირფასესი მარგალიტია შენს გვირგვინში და სხვა ყურადღების და სხვა ზრუნვის ღირსია, სხვა მოპყრობას მოითხოვს.“ ამ ნათქვამში ნათლად იგულისხმებოდა ეროვნული უკმაყოფილება და პირადი გულისტკივილი საკუთარი ხალხისადმი, რომელმაც გუნება-განწყობილება წაუხდინა ალექსანდრე III.

მეუფე გაბრიელმა დასავლეთ საქართველოში ასზე მეტი სამრევლო სკოლა, ბიბლიოთეკა, 1890 წელს ქუთაისში – ქალთა სასწავლებელი, 1894 წელს კი სასულიერო სემინარია გახსნა. იგი მფარველობდა ნიჭიერ ახალგაზრდობას, მატერიალურად ეხმარებოდა მათ.

ეპისკოპოსი გაბრიელის ზრუნვით რესტავრაცია ჩაუტარდა ნიკორწმინდის, ბიჭვინთის, მოქვის, კაცხის, ილორის ტაძრებს. ააგო 200-ზე მეტი ახალი ტაძარი. 1887 წელს შეიქმნა „ქართული საეკლესიო გალობის აღმდგენელი კომიტეტი“, რომელიც შედგებოდა საუკეთესო მგალობლებისაგან. მათ უნდა შეეკრიბათ და ნოტებზე გადაეტანათ ეს ფასდაუდებელი განძი.

მეუფე გაბრიელი წინ აღუდგა იანოვსკი-ლევიცკის მუნჯური მეთოდით სწავლებას, რომლის მიზანი სკოლებიდან ქართული ენის სრულიად განდევნა გახლდათ. 1872 წელს მან გაილაშქრა გიორგი მუხრანბატონ-მუხრანელის წინააღმდეგ, რომელიც ამტკიცებდა დიდი ერების მიერ პატარა ერების ასიმილაციის და მცირე ენების გაქრობის გარდუვალობას.

მეუფე გაბრიელმა გააქრისტიანა 18 000 აფხაზი.

ISSN1987-7161 977198771600	იმედი ჩაისახა2
მთავარი რედაქტორი	შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეების პროფესიული განათლებების პერსპექტივები2
თეიმურაზ მიქიაშვილი 593 33 5887 ps_imediplus@yahoo.com	შშმ პირთათვის გარემოს ხელმისაწვდომობის პრობლემა გადაუჭრელია4
რედაქტორის მოადგილე	„საქართველოს ბანკი“ შშმ პირებისა და სოციალური პროექტების მხარდასაჭერად 2.3 მილიონს გამოყოფს4
მაია ასაკაშვილი asakashvili_maia@yahoo.com	რა არის სიყვარული?5
გამომცემელი რედაქტორი	შემოქმედებითი სივრცე „კანდიდუსი“5
გოჩა ვარდოსანიძე 593 91 66 82 govardosa@hotmail.com ngo.pidea@gmail.com	ქუთაისის მერიის მისაბაძი მაგალითი6
დიზაინერი	დიანა ლურწყაიას აშშ-ის ვიზა სათვალისანი ფოტოს გამო არ ჩაურტყეს7
სოფო ტარყაშვილი 592 534466	განვლილი ცხოვრებით სამაგალითო8
გამომცემელი	შრომის უფლება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის13
კავშირი „იმედი პლიუსი“	ეს დამლუპველი სიგარეტი14
საკონტაქტო ინფორმაცია	რა უნდა ვიცოდეთ ბავშვებში მეტყველების დარღვევის შესახებ?16
ქ. თბილისი. ჭავჭავაძის გამზ. N66. მე-2 სადარბ. ბ. 12 + 995 223 22 60 + 995 593 33 5887 + 995 593 91 6682 pr_imediplus@yahoo.com	ბავშვი ცერებრული დამბლით – დახმარება, მოვლა, განვითარება როგორ განვსაზღვროთ სწავლის უნარი? 18
ჟურნალი დაიბეჭდა შპს „ფავორიტი სტილის“ სტამბაში. თბილისი.0163. ჩუბინიშვილის ქ. N50	ვულოცავთ20
	იგორ დოლიძე – ჯანსაღი სპორტის მეცნიერული ძიების მეკვლე20
	ზურგის ტკივილის პროფილაქტიკა 23
	ხერხემლის გაჭიმვა სახლის პირობებში23
	შვიდი ვარჯიში ხერხემლისათვის24
	ვარჯიშები პერისტალტიკის გაუმჯობესებისათვის 25
	ვარჯიშების კომპლექსი „დედიკოსთან და მამიკოსთან ერთად“25
	ლიტერატურული შემოქმედება26
	ქართული ანბანი უცხოელთა თვალით29
	რუსული არაყის დაბადების დღე30
	ვალენტინ დიკული გვირჩევს31
	გავიცნოთ აკვაერობიკა32



ჟურნალი გამოდის „მაკლეინის ასოციაცია ბავშვებისათვის“ მხარდაჭერით.



ჟურნალის პარტნიორია – არასამთავრობო ორგანიზაცია „საქართველოს პროფესიული და ინკლუზიური განათლების განვითარების ასოციაცია“.

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, ჟურნალისტი მიერ ჩანერილი აუდიო-მასალა ინახება ერთი თვის განმავლობაში, აღნიშნული ვადის გასვლის შემდეგ პრეტენზია არ მიიღება. ჟურნალში გამოქვეყნებული სტატიებისა და ფოტოების გადაბეჭდვა, რედაქციასთან შეთანხმების გარეშე, აკრძალულია. სარეკლამო მასალების შინაარსსა და სტილზე პასუხისმგებელია შემკვეთი.

იმედი ჩაისახა

ბოლო ხანებში, ჩვენი ქვეყნის ხელმძღვანელობამ საგრძნობლად გამოაცოცხლა მუშაობა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკუთილდღეოდ. თუ ქრონოლოგიას მივყვებით, სურათი ასეთია:

გასული წლის ოქტომბრის ბოლოს ჩვენი ქვეყნის პრემიერ-მინისტრი ირაკლი ლარიბაშვილი ამერიკის შეერთებული შტატების სახელმწიფო მდივნის თანაშემწესთან, ქალბატონ ვიქტორია ნულანდთან ერთად სახელმწიფო კანცელარიის წინ ხსნის ადაპტირებულ შესავლელს, რაც იმის მანიშნებელია, რომ ცვლილებები ამ მიმართულებით დაიწყო პრემიერ-მინისტრის კაბინეტიდან.

იმავე წლის 26 დეკემბერს, საქართველოს პარლამენტი იღებს ისტორიულ გადაწყვეტილებას, რითაც რატიფიცირება გაუკეთა გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენციას“, ხოლო სულ ახლახანს, მიმდინარე წლის 6 იანვარს, გამოიცა საქართველოს მთავრობის დადგენილება „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის სივრცის მოწყობისა და არქიტექტურული დაგეგმარებითი ელემენტების ტექნიკური რეგლამენტის დამტკიცების თაობაზე“, რომელსაც ხელს აწერს პრემიერ-მინისტრი ბატონი ირაკლი ლარიბაშვილი.

იმედია ახალი მთავრობა ასეთივე შემართებით გააგრძელებს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების მზრუნველობას, რომელიც აისახება საქართველოს მთავრობის მიერ დამტკიცებულ „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა თანაბარი შესაძლებლობების უზრუნველყოფის 2014-2016 წლების სამთავრობო სამოქმედო გეგმის“ განხორციელებაში.

საქართველოს მთავრობის დადგენილება №41 2014 წლის 6 იანვარი ქ. თბილისი

„შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის სივრცის მოწყობისა და არქიტექტურული დაგეგმარებითი ელემენტების ტექნიკური რეგლამენტის“ დამტკიცების თაობაზე

მუხლი 1

პროდუქტის უსაფრთხოებისა და თავისუფალი მიმოქცევის კოდექსის 103ე მუხლის პირველი ნაწილისა და „ნორმატიული აქტების შესახებ“ საქართველოს კანონის მე-12 მუხლის შესაბამისად, დამტკიცდეს „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის სივრცის მოწყობისა და არქიტექტურული დაგეგმარებითი ელემენტების თანდართული ტექნიკური რეგლამენტი“ დაგეგმარებითი ელემენტები ნახაზების სახით (დანართი №1).

მუხლი 2

აშენებული და მშენებარე საზოგადოებრივი დანიშნულების ობიექტები მოყვანილი იქნეს შესაბამისობაში ტექნიკური რეგლამენტის მოთხოვნებთან, მისი ძალაში შესვლიდან ხუთი წლის განმავლობაში.

მუხლი 3

იმ საზოგადოებრივ ობიექტებზე, რომლებზედაც დაწყებულია მშენებლობის ნებართვის გაცემის პროცედურა ამ ტექნიკური რეგლამენტის ძალაში შესვლამდე, საპროექტო დოკუმენტაცია შესაბამისობაში მოვიდეს ტექნიკური რეგლამენტის მოთხოვნებთან მშენებლობის ნებართვის გაცემის პროცედურის დასრულებამდე.

მუხლი 4

ძალადაკარგულად გამოცხადდეს „საცხოვრებელი გარემო ინვალიდებისა“, „საზოგადოებრივი შენობა-ნაგებობები ინვალიდებისათვის გეგმარებითი ელემენტების ნორმალებისა და „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სიცოცხლისუნარიანი სივრცის პროექტირების შესახებ“ ინსტრუქციის დამტკიცების შესახებ საქართველოს ურბანიზაციისა და მშენებლობის მინისტრის 2003 წლის 3 თებერვლის №1 ბრძანება.

მუხლი 5

დადგენილება ამოქმედდეს 2014 წლის 1 იანვრიდან.

*პრემიერ-მინისტრი
ირაკლი ლარიბაშვილი*

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეების პროფესიული განათლებების ჰერსპექტივები

დღეისათვის ძალზე აქტუალურია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეების პროფესიული განათლებისა და მათი შემდეგი დასაქმების საკითხი. ჩვენი კორესპონდენტი გოჩა ვარდოსანიძე აღნიშნული საკითხის ირგვლივ ესაუბრა საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს ინკლუზიური განათლების პროგრამების დირექტორს, ქალბატონ მარიკა ზაქარეიშვილს.

რამდენი ხანია საქართველოში პროფესიული ინკლუზიური განათლება მიმდინარეობს?

ზოგადად ინკლუზიური განათლება, პროექტის დანერგვა მიმდინარეობს 2005 წლიდან 10 საპილოტე სკოლაში, რომელსაც ახორციელებდა განათლების სამინისტროს სსიპ ეროვნული სას-

წავლო გეგმებისა და შეფასების ცენტრი, ხოლო 2009 წლიდან დაიწყო უფრო მასშტაბური პროექტი, რომელიც საყოველთაო და სავალდებულო გახდა ყველა სკოლისთვის. იმისათვის რომ, შეექმნათ მინიმალური პირობები სპეციალური საგანმანათ-

გაგრძელება ➔



ლებლო საჭიროების მქონე პირებისთვის სკოლებში, მოხდა მრავალი საკანონმდებლო ცვლილებები. ინკლუზიური განათლების დანერგვის პროცესში მხარს უჭერდა ნორვეგიის განათლების და კვლევების სამინისტრო. შემდგომში დაისვა ლეგიტიმური კითხვა, თუ განათლების უწყვეტობაზე არის საუბარი და სპე-

ციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე პირებს ვაძლევთ შანსს, ისწავლონ და მიღონ ზოგადი საბაზისო განათლება, მერე რა ხდება? როდესაც ამთავრებს სკოლას, სად მიდის ეს პიროვნება? ერთი გზა არის უმაღლესი განათლება, ხოლო მეორე პროფესიის დაუფლება და შრომით ბაზარზე კონკურენტუნარიანი ადამიანის რეალიზაცია.

იყო სურვილი, რომ დიდი ნაწილი სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე პირებისა ჩართულიყვნენ პროფესიულ განათლებაში, ადრეც სწავლობდნენ პროფესიულ კოლეჯებში სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე პირები, მაგრამ ეს არ იყო სახელმწიფოდან ინიცირებული, სწორედ 2013 წლის იანვრიდან დაიწყო საგრანტო ხელშეკრულება საქართველოსა და ნორვეგიის განათლების სამინისტროებს შორის, სადაც სახელმწიფომ გამოაცხადა, რომ ეს არის მისთვის პრიორიტეტული მიმართულება,

ამ პროცესში ჩართულია ყველა ნოზოლოგიური კუთვნილების პირი, თუ შეირჩა რამოდენიმე, მათ შორის?

იყო, აზრთა სხვადასხვაობა და დიდი დისკუსია, თუ რა ტიპის შეზღუდვები ყოფილიყო დასაშვები, რომ ადამიანს შესაძლებლობა ჰქონოდა მიეღო პროფესიული განათლება, მაგრამ, რომ არ მომხდარიყო დისკრიმინაცია, საბოლოო გადაწყვეტილება იქნა მიღებული, რომ არ ყოფილიყო არანაირი შეზღუდვა. ჩვენ დავეყრდენით ევროპულ გამოცდილებას, რაც იმთავითვე ითვალისწინებს სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე პირებთან პროფორიენტაციის ჩატარებას, რეკომენდაციების მიცემას და დახმარებას პროფესიის შერჩევამდე. ანუ, არ არის შეზღუდვა არც ერთ ნოზოლოგიაზე და არც ერთ პროფესიაზე, თუ თვითონ პროფესიას არ აქვს შეზღუდვა ხდება პიროვნების ინტერესებისა და სურვილის გათვალისწინება.

შემოდგომაზე მოხდა მათი ჩარიცხვა სხვადასხვა პროფესიებზე და თუ დავაკვირდებით გადაწვევებს, სრულად არის წარმოდგენილი სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოზარდთა სპექტრი, ყველაზე პოპულარული პროფესია აღმოჩნდა კულინარია და ინფორმაციული ტექნოლოგიები. მაგრამ ასევე მოთხოვნილებაა სამშენებლო სპეციალობებზე და ყველა სხვა პროფესიებზე.

რამდენ კოლეჯში მიმდინარებს ეს პროექტი?

პირველ ეტაპზე შეირჩა და პრაქტიკული განხორციელება დაიწყო ექვს პროფესიულ კოლეჯში. პროექტის განხორციელების თანმდევი პედაგოგების გადამზადება და ტრენინგი, რომელიც მიმდინარეობს 2013–2014 სასწავლო წელს, ეს პროცესი გაგრძელდება ეტაპობრივად შემდგომ სასწავლო წლებში, ვინაიდან, ჩვენი სურვილია, კერძო კოლეჯებიც იყოს ჩართული ამ პროცესში, მოიცავს უფრო მეტ სახემწიფო და კერძო კოლეჯებს, პედაგოგების გადამზადებას და ტრენინგებში ჩართვას.

კოლეჯები უნდა მოეწყოს შესაბამისი უნივერსალური დიზაინით, რომელიც ითვალისწინებს სპეციპიკურ არქიტექტურულ ჩარევებს და ინტერიერის მოწყობას, სადაც გათვალისწინებული იქნება ყველა ტიპის შეზღუდული შესაძლებლობების ინტერესებისა და საჭიროებების დაცვა, რომელიც განხორციელდება ეტაპობრივად 2017 წლამდე, მაგრამ ეს პროცესი არ შეფერხდება და ყოველ სასწავლო წელს მეტად მოცულობითი იქნება. მაგალითად, წელს მოგემართა აუტისტური სპექტრის მოზარდმა, რომელსაც სურდა ფოტოგრაფიის შესწავლა, მაგრამ არ აღმოჩნდა არც ერთ ზემოთ ხსენებულ კოლეჯში ეს სპეციალობა, მაგრამ მას პრობლემა არ შექმნია, ვინაიდან, სწავლა გააგრძელა უმაღლეს პროფესიულში, მისთვის სასურველი სპეციალობით.

აქვე დავამატებ, ექვსსავე კოლეჯში ცალცალკე აყვანილია სამინისტროს მხრიდან დამხმარე სამი კოორდინატორი, რომლებიც დამატებით ეხმარებიან პედაგოგებს. მიგვაჩნია, რომ კონცეპტუალურად ეს არ არის პრობლემა. მაგრამ თვითონ კოლეჯის ადმინისტრაციას აქვს სხვადასხვა შეხედულებები და უშუალო რეკომენდაციები. რომელსაც შემდგომისთვის გაითვალისწინებს სამინისტრო.

სწავლის დამთავრების და პროფესიის დაუფლების შემდეგ სად მოხვდება მათი დასაქმება, თუ არის ამ მხრივ რაიმე კონკრეტული სამუშაოები შესრულებული.

2014 წელი გამოვაცხადეთ დამსაქმებლებთან ურთიერთობებისა და მათთან მუშაობის წლად. როდესაც საქართველოში არის დასაქმების პრობლემები, განსაკუთრებით, სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე პირებისთვის, როდესაც არ არსებობს არც ერთი საგადასახადო შეღავათი, თუ სახემწიფოს მხრიდან არ გადაიდგა კონკრეტული ნაბიჯები, უტოპიურ იდეად მეჩვენება ამ ხალხის დასაქმება. ჩვენ ვმართავთ ბევრ შეხვედრას ამ მიმართულებით, მაგრამ ძალიან მწირია დამსაქმებლების ინტერესი, შეხვედრაზეც კი არ მოდიან, რომ მოისმინონ, რაზეა საუბარი.

ჩვენ, ამჟამად, მჭიდროდ ვთანამშრომლობთ დამსაქმებელთა ასოციაციასთან და ვგეგმავთ, უფრო მეტი ინფორმაცია მივანოდოთ, ინფორმირება გავუწიოთ სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე პირებს.

სამინისტროში არსებობს პროფესიული ინკლუზიური საკონსულტაციო საბჭო, რა მიმართუ-



ლებით მუშაობს ეს საბჭო და ვინ არიან ჩართულნი

ამ საბჭოში ჩართულნი არიან განსაკუთრებული საჭიროების მქონე ბავშვთა პრობლემებზე მომუშავე ორგანიზაციები, სახალხო დამცველის აპარატი და სამინისტროს სხვადასხვა დეპარტამენტი. აღნიშნული საბჭოს მიზანია, პერიოდულად მოახდინოს ანგარიში, თუ რა გაკეთდა პროფესიულ-ინკლუზიურ განათლების მიმართულებით, როგორ გაკეთდა ან რა შეიძლება იქნეს შემდგომში უფრო ყურადსაღები. ეს საბჭო, სავარაუდოდ, თებერვლის ბოლოს უფრო გაფართოვდება და მეტად მოცულობითი გახდება, და მისი მუშაობა ყველასთვის ცნობილი იქნება.

რა იგეგმება იმ ბენეფიციარებისთვის, ვისაც არ აქვს ზოგადი განათლება და როგორი არის პროფესიულ კოლეჯში მიღების წესი?

ის პირები, ვისაც არ აქვს ცხრა კლასის ზოგადი განათლების ატესტატი, ვერ მოხვდება პროფესიულ განათლების სისტემაში, მაგრამ მიმდინარეობს სამინისტროს მხრიდან მუშაობა ამ მიმართულებით და ეძლევათ სწავლის მეორი შანსი. ის ბავშვები, რომლებსაც აქვთ ზოგადი ცხრა კლასის ატესტატი, თუნდაც ღრმა გონებრივი ჩასმორჩენით, რეგისტრირდება და ირჩევს სამ პრიორიტეტულ პროფესიას, ჩვენ უკავშირდებით კოლეჯებს, სადაც არის ეს პროფესიები. შემდეგ კი მას უკავშირდებიან, უშუალოდ პროფესიის შერჩევაზე, პროფესიის შერჩევის დროს სპეციალური ჯგუფის მიერ ხდება მასზე დაკვირვება, ის თვითონ სცდის ამ პროფესიას, კონკრეტული დროის მანძილზე, რის საფუძველზეც ხდება ამ სამი პროფესიიდან ერთის შერჩევა და პროფორიენტაცია. ყველა სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოზარდი, ვინც გაივლის რეგისტრაციას იღებს 100% დაფინანსებას პროფესიულ სახელობო სპეციალობებზე.

შპს აიკთაშის ბავშვთა სწავლის პროგრამის აკოორდირება ბავშვებზე



საქართველოს სახალხო დამცველის, უჩა ნანუაშვილის მიერ წარდგენილ ადამიანის უფლებებისა და თავისუფლებების კუთხით ქვეყანაში არსებული მდგომარეობის ამსახველ ანგარიშში საუბარი შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა, ბავშვთა და ქალთა უფლებების დაცვასაც ეხება.

ომბუდსმენი აცხადებს, რომ ქვეყნის სოციალური პროგრამების ბიუჯეტი გაიზარდა, ამან კი ბენეფიციართა მოცულობის გაზრდაც გამოიწვია. ნანუაშვილი ქვეყანაში შშმ პირების უფლებების დაცვის კუთხით არსებულ ხარვეზებზეც საუბრობს.

„სერიოზულ პრობლემად რჩება ინფორმაციის ნაკლებობა არსებული სოციალური, სამედიცინო და სხვა სახის პროგრამების შესახებ. გადაუჭრელია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საზოგადოებაში სრულფასოვანი ინტეგრაციისათვის მეტად მნიშვნელოვანი - გარემოს ხელმისაწვდომობის პრობლემა,“ - განაცხადა უჩა ნანუაშვილმა.

ანგარიშში ცალკე თავია მიძღვნილი ბავშვთა უფლებრივ მდგომარეობასა და ამ მხრივ დღემდე არსებულ პრობლემურ საკითხზე, რომელიც ბავშვთა მიმართ ძალადობისადმი საზოგადოების ტოლერანტულ დამოკიდებულებას ეხება.

გენდერული თანასწორობის მთავარ გამოწვევად კი ნანუაშვილი ქვეყნის პოლიტიკურ ცხოვრებაში ქალთა მონაწილეობის დაბალ მაჩვენებელს მიიჩნევს.

შეგახსენებთ, რომ საქართველოს სახალხო დამცველმა, უჩა ნანუაშვილმა, ჟურნალისტებს ადამიანის უფლებებისა და თავისუფლებების კუთხით ქვეყანაში არსებული მდგომარეობის ანგარიში წარუდგინა.

„საქართველოს ბანკი“ შშმ პირებისა და სოციალური პროექტების მხარდასაჭერად 2.3 მილიონს გამოყოფს

„საქართველოს ბანკი“ 2014 წელს სოციალური პასუხისმგებლობის ფარგლებში 2.3 მილიონ ლარს გამოყოფს,- ამის შესახებ ბანკის გენერალურმა დირექტორმა, ირაკლი გილაურმა გამართულ პრესკონფერენციაზე განაცხადა.

პროექტი შშმ პირების მრავალმხრივ დახმარებას ითვალისწინებს, მათ შორის, არის მომხმარებელთა ფინანსური განათლების ცენტრის დაფუძნება, რომელიც თბილისში 2014 წლის გაზაფხულზე გაიხსნება. კურსის მოსმენის შემდეგ, მომხმარებლები საკუთარი ფინანსური რისკების მინიმიზაციას და ბიზნეს-გეგმების შედგენას შეძლებენ.



გარდა ამისა, ბიზნეს-ინკუბატორის პროგრამის ფარგლებში, ადამიანებს შესაძლებლობა ეძლევათ, დაიწყონ და განავითარონ საკუთარი ბიზნესი. ბანკი ადამიანებისთვის ბიზნესის წამოწყების კუთხით, მონონებული გეგმის დაფინანსებას განხორციელებს.

რაც შეეხება შპს ბავშვების მხარდაჭერას, „საქართველოს ბანკის მომავლის ფონდი“, 2014 წელს საგრანტო კონკურსებს გამოაცხადებს. გრანტის მიღება შპს პირების საკითხზე მომუშავე არასამთავრობო ორგანიზაციებსა და საინიციატივო ჯგუფებს შეეძლება, რომლებიც კონკრეტული წინადადებებით ფონდს მიმართავენ.

ქველმოქმედება სასწავლო გრანტების, სტიპენდიების გაცემას და გარემოს დაცვის პროექტსაც ითვალისწინებს. ამ მიზნით, „საქართველოს ბანკის“ მომავლის ფონდიდან, 150 000 ლარი ბორჯომ-ხარაგაულის ეროვნული პარკის მხარდაჭერას მოხმარდება.

„საქართველოს ბანკი“, ასევე მოახდენს საკუთარი სერვის-ცენტრების ადაპტაციას შპს პირებისთვის, საწყის ეტაპზე პანდუსებითა და ელექტროკარით აღიჭურვება თბილისის 14 საკვანძო სერვის-ცენტრი, რისთვისაც ბანკი დამატებით გამოყოფს 180 000 ლარს. ხოლო მომავალში საქართველოს მასშტაბით 100-მდე სერვის-ცენტრის ადაპტაციაც განხორციელდება.

„საქართველოს ბანკის“ მომავლის ფონდი“ 2008 წელს დაარსდა. ფონდის პრიორიტეტების გადახედვა პერიოდულად, საზოგადოებისთვის აქტუალური სოციალური საჭიროებების შესაბამისად ხორციელდება.

<http://www.epn.ge/>

დალანი ლაგა

ტა ატის სიყვარული?

ალბათ, გინდა გაიგო, თუ როგორ სწავლობენ სიყვარულს.

არ არსებობენ რეცეპტები და არც ფორმულები. ვფიქრობ, უფრო კულინარიულ ხელოვნებას მიაგავს, რომლის მიხედვითაც თითოეული კერძის დამზადება ერთმანეთისაგან განსხვავებულ გზასა და დიდ ყურადღებას მოითხოვს. ზოგჯერ, პირველ რიგში, ბოსტნეულის შემზადებაა საჭირო, შემდეგ მათი ტაფაზე გადატანა და ბოლოს შეკაზმვა. ზოგჯერ კი, პირდაპირ დამარილებით იწყებენ. გემრიელი კერძის დასამზადებლად მრავალი რამის გათვალისწინებაა საჭირო ადამიანების შემთხვევაშიც იგივე ხდება. ბუნებრივია, არ ვფიქრობ, თითქოს საკმარისი იყოს განაცხადო: «გაგიმარჯოთ! გთხოვთ იყოთ მოსიყვარულენი და ერთმანეთის გამგებნი».

ჩემის აზრით, საუკეთესო გზა გათავისებაა, ანუ ნიჭი სხვათა ფიქრების, გრძნობებისა და ტკივილების წარმოდგენის შეძლებისა. ჩვენ, ბერები, ყოველდღიურად ვვარჯიშობთ სხვათა შეგრძნებების აღქმის უნარის განვითარებასა და განმტკიცებაში. მაგალითად, ვფიქრობთ იმ მდგომარეობაზე, თუ რას განიცდის ესა თუ ის არსება, როგორცაა დასაკლავად გამზადებული ცხვარისადმი სიბრაღის გრძნობა და ვცდილობთ წარმოვიდგინოთ მისი ტანჯვა: სიკვდილის შიში, ტკივილი, სისხლი. ან გვესახება საყვარელი ადამიანის სიმძიმელი და განვიხილავთ ჩვენს რეაქციას მისდამი. ამგვარად, შევისწავლით სხვათა შეგრძნებებისა და გამოცდილე ბათა უკეთ გაგებას და ვაუმჯობესებთ ჩვენი აღქმისა და მათთან ურთიერთობის უნარს. სიყვარულისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია შეგეძლოთ სხვათა გათავისება და მათ ადგილზე საკუთარი თავის მოაზრება, რაც ამავე დროს, ისეთ საშუალებას წარმოადგენს, რომელიც დიდ სიმამაცეს მოითხოვს სიმამაცეს, წარმოვიდგინოთ, თუ რას ნიშნავს სხვის მდგომარეობაში ყოფნა. უმეტეს შემთხვევაში, ეს გვეხმარება ერთმანეთისადმი დაპირისპირების შერბილებაში, რითაც სხვათა გრძნობებს ვითავისებთ და ვსწავლობთ მათ პატივისცემას.

გია ჯვარშიშვილი

შემოქმედებითი სივრცე „კანდიდუსი“



სამთავრობო და არა-სამთავრობო სექტორის თუ საერთაშორისო ორგანიზაციების მხრიდან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა და მოზარდთა ინკლუზიური განათლებისა და მათი საზოგადოება-

ში ინტეგრაციის მიმართულებით საქართველოში ბოლო წლებში გადადგმული პროგრესული ნაბიჯებისა და მცდელობების მიუხედავად, სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეები კვლავ აწყდებიან დაბრკოლებებს, როგორც ადეკვატური და ხარისხიანი განათლების მისაწვდომობის არარსებობის, ასევე საზოგადოების მხრიდან მწვავე სტიგმატიზაციისა და გაუცხოების გამო. ჩვენს ქვეყანაში არ არსებობს ისეთი მრავალ-

პროფილიანი სასწავლო დაწესებულება (ფასიანი თუ უფასო), სადაც შშმ ბავშვები და მოზარდები ინკლუზიურ და მისაწვდომ ფიზიკურ გარემოში, ადაპტირებული მეთოდოლოგიითა და კვალიფიციური სპეციალისტების ხელშეწყობით შეძლებენ სასურველი მიმართულებით სახელოვნებო განათლების მიღებას. საზოგადოება იშვიათად ხვდება შშმ ადამიანებს, ბავშვებს ქუჩაში თუ საზოგადოებრივი თავშესაფრის ადგილებში და არ იცნობს მათ რეალურ შესაძლებლობებს და შესაბამისად, ვერც იღებს თავის სრულფასოვან წევრად, რაშიც დიდი წვლილი შეაქვს მედია საშუალებებს. მათი მხრიდან არასწორი და ხშირია დისკრიმინაციული გამონათქვამები და მიდგომები, შშმ ადამიანები ფაქტობრივად იზოლირებულნი არიან დანარჩენი საზოგადოებისაგან.

პრობლემის განსაზღვრისას მოყვანილი მიზეზების აღმოსაფხვრელად, ა/ო „ვიმეგობროთ“, 2013 წლის დასაწყისიდან ახორციელებს პროექტს სახელწოდებით „ხელოვნება გვამეგობრებს“. პროექტის ფარგლებში სხვადასხვა ნოზოლოგიის შშმ ბავშვები და მოზარდები, სპეციალისტთა და მოხალისეთა ჩართულობით - სწავლობენ გამოყენებითი ხელოვნების დარგებს, პარალელურად ხორციელდება სხვადასხვა სახის სახელოვნებო პროექტები - კონცერტი, პოეზიის საღამო, ტრენინგი, ექსკურსია, გამოფენა და სხვა სოციალური აქტივობები (მოთხოვნის შემთვევაში, მზად ვართ წარმოგიდგინოთ შესაბამისი დოკუმენტაცია და მულტიმედია მასალა). დაგროვილი თეორიული და პრაქტიკული გამოცდილების გათვალისწინებით ა/ო „ვიმეგობროთ“, - ის მესვეურებმა შევქმენით შემოქმედებითი სივრცე „კანდიდუსი“, (Candidus

ლათინური სიტყვაა და მბრწყინავ თეთრს ნიშნავს) - „კანდიდუსი“, მდებარეობს ქ. თბილისში ნაფარეულის ქ. N6 ში.

შემოქმედებითი სივრცე „კანდიდუსი“, თავის თავში მოიაზრებს სალონს და სოციალურ სანარმოს, სადაც გაიყიდება მთელი საქართველოს მასშტაბით შეგროვებული შშმ ადამიანთა მიერ დამზადებული ხელნაკეთი ნივთები და დეკორატიულ-გამოყენებითი ხელოვნების შემსწავლელ სახელოსნოს, სადაც ნებისმიერ შშმ ბავშვსა თუ მოზარდს უსასყიდლოდ შეეძლება, სახელოვნებო არაფორმალური განათლების მიღება, მისაწვდომ ფიზიკურ და ინკლუზიურ გარემოში, ადაპტირებული მეთოდოლოგიით და კვალიფიციური სპეციალისტების ხელშეწყობით

ამჟამად, ჩვენი სტრატეგიის მოკლევადიანი მიზანია N21 საჯარო სკოლის მოსწავლეთა მონაწილეობით (სკოლაში სწავლობს სხვადასხვა ნოზოლოგიის მქონე 27 შშმ მოსწავლე) საახალწლო წარმოდგენის დადგმა, დეკორატიულ-გამოყენებითი ხელოვნების შემსწავლელი კურსების და გამოფენა-გაყიდვის ორგანიზება, ხოლო გრძელვადიან მიზნებში შედის დეკორატიულ-გამოყენებითი ხელოვნების შემსწავლელი და თეატრალური სტუდიების შექმნა შემოქმედებითი სივრცე „კანდიდუსი“-ის ბაზაზე.

დასახული მიზნიდან გამომდინარე პროექტის ფარგლებში იგეგმება რამდენიმე მნიშვნელოვანი ღონისძიება:

1. ინტეგრირებული საახალწლო წარმოდგენის გამართვა;
2. ხელნაკეთი ნივთების შექმნა და გამოფენა-გაყიდვის ორგანიზება.

ქუთაისის პანის პისაჰაჰი პავალითი

ქეთევან ჭილაძე



2013 წლის 13 დეკემბერს ჩატარეს პროექტი საქართველოს „პირველი ნაბიჯის“ ქუთაისის და საქართველოს ახალგაზრდა იურისტთა ასოციაციის ქუთაისის ფილიალებმა რომელიც დაფინანსებული იყო ქ. ქუთაისის მერიის მიერ, და მიზნად ისახავდა შშმ ახალგაზრდების საზოგადოებაში ინტეგრირებას, სამოქალაქო ცნობიერების ამაღლებასა და შესაბამისი განწყობის ფორმირების ხელშეწყობას, პროექტში მონაწილეობდა 30-მდე

ახალგაზრდა შშმ პირი და მოხალისე სტუდენტი, რომელიც განხორციელდა რამდენიმე ეტაპიანი აქტივობებით.

პროექტის პირველ დღეს მონაწილეებს მიესალმა პირველი ნაბიჯის პროექტების კოორდინატორი ქალბატონი ლიკა კილაძე და სტუმრად მყოფი შვეიცარიელი ნიკ ვილჰი. დამსწრე საზოგადოებას გააცნეს ამ პროექტის იდეა და მიზანი. შემდეგ აჩვენეს მხატვრული და ამავდროულად ინფორმაციული ფილმი „მე ვარ სემი“ რომელიც გვიამბობდა აუტიზმის მქონე მამამკაცის შესახებ. ფილმის დამთავრების შემდეგ გაიმართა საინტერესო დისკუსია.

პროექტის მეორე დღეს ჩატარდა მასტერ კლასი ფოტოგრაფიაში, რომელიც ჩატარა ფოტოგრაფმა, ბატონმა ბადრი კეთილაძემ. მან ასწავლა მონაწილეებს, თუ როგორ უნდა გადაიღონ ესა თუ ის სამახსოვრო კადრები და გააცნო ფოტოგრაფიის პატარა საიდუმლოება. ხოლო კლუბ „თეთნულდის“ წევრებმა - აჩი გეგენავამ, ლევან ლორთქიფანიძემ, გიორგი ჯანელიძემ, გიგა შუბითიძემ ქუთაისის ძველ უბანში თეთრ ხიდთან გადაღების



გაკვეთილი მხიარულად ჩატარდა. ბავშვები დიდი ინტერესით უსმენდნენ ირმას და იქვე, ადგილზე, თავიანთი ხელით რამდენიმე ნიმუშიც შექმნეს.

პროექტის მეოთხე დღეს თბილისი ბანკის საგამოფენო დარბაზში ჩატარდა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების მიერ მასტერ-კლასის შემდეგ გადაღებული ფოტოების გამოფენა. გამოფენაზე დაესწრნენ ქალაქის მერის მოვალეობის შემსრულებელი ბატონი შოთა მურღულია და მერიის კულტურის სამსახურის უფროსი ბატონი ივანე ბუხაიძე. გამოფენას ესწრებოდა ზესტაფონის იუსტიციის სამინისტროს იურიდიული მომსახურების განყოფილების უფროსი, ბატონი გელა ბერაძე და სხვადასხვა ორგანიზაციის ხელმძღვანელები და მოქალაქეები. პროექტში მონაწილე შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებმა ქეთევან ჭილაძემ, მარიკა ხუჯაძემ და ანა ლორთქიფანიძემ გამოთქვეს სამადლოებელი სიტყვები და აღნიშნეს, რომ ასეთი პროექტები მათვის ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან საზოგადოებამ მიიღო შუშ პირები სრულფასოვან წვრებად. პროექტის დასასრულს გაიმართა ალაფურშეტი და პროექტში მონაწილე ყველა შუშ პირს სამახსოვროდ გადასცეს მათ მიერ გადაღებული სურათები.



პრაქტიკულ უნარ-ჩვევებზე ესაუბრნენ და თავიანთი ფოტო ტექნიკით გადაღებინეს ფოტოები, რომლებსაც უახლოეს დღეებში გამოფენად აქცევენ.

პროექტის მესამე დღეს „პირველი ნაბიჯის“ ოფისში ახალგაზრდა შუშ პირებისათვის და ქუთაისის 41-ე საჯარო სკოლის ბავშვებთან და პედაგოგებთან ერთად შედგა ქვილინგის უფასო გაკვეთილი, რომელიც ჩატარა შუშ პირმა ირმა ბარაბაძემ.

დიანა ღურჯაიას აშშ-ის ვიზა სათვალისანი თედის გამე ან ჩაურტყეს



რუსული შოუბიზნესის ვარსკვლავი დიანა ღურჯაია და მისი ოჯახის წევრები აღშფოთებულები არიან იმის გამო, რომ მომღერალს აშშ-ის ვიზა არ ჩაურტყეს.

მომღერალი ქმართან და შვილთან ერთად ახალი წლის შეხვედრას აშშ-ში აპირებდა, თუმცა მას საელჩომ ვიზაზე უარი განუცხადა და მიზეზად პასპორტში ჩაკრული სათვალისანი ფოტო დაუსახელა.

დიპლომატიურ უწყებაში დიანას განუცხადეს, რომ ვიზას მხოლოდ იმ შემთხვევაში გასცემდნენ, თუ მომღერალი პასპორტში უსათვალლო ფოტოს ჩააკრავდა. 35 წლის მომღერ-

ლის ქმარს - ადვოკატ პეტრე კუჩერენკოსა და ოჯახის სხვა წევრებს ვიზები უკვე ჩაურტყეს, დიანას - არა. დიანა ღურჯაიას მეუღლემ ამერიკელი ელჩის, მაკფოლის მისამართით წერილიც დაწერა, სადაც დაწვრილებით აღწერა სიტუაცია და საკითხის განხილვა მოითხოვა. „დიანა ყველა დოკუმენტსა და ადრინდელ ვიზებში მუქ სათვალეებშია გადაღებული - და არა მოდისთვის ან ახირებისთვის. ეს ჩემი მეუღლის ცხოვრებაა, გამოცდით სავსე ცხოვრება,“ - წერს მომღერლის მეუღლე მაკფოლისთვის მიწერილ წერილში.

იანი ასაკაშილი
მშობელი – მშობელსა და საზოგადოებას!

განვლილი ცხოვრებით სექსუალური



ყველა ოჯახისთვის, უდიდესი ბედნიერებაა შვილის დაბადება, მშობელი ყველაფერს აკეთებს მისი კეთილდღეობისთვის, რომ საუკეთესო გარემო შეუქმნას, ამავე დროს, გაუსაძლისი ტკივილია, ტრავმაა, როცა იგებს, რომ მისი შვილის შესაძლებლობები განსხვავებულია.

ამ დროს ადამიანს ეუფლება შიში, უიმედობა, გაურკვეველობა, მშობელი გზაგასაყარზე დგას, არ იცის, როგორ მოიქცეს. არსებობენ ზედმეტად მზრუნველი მშობლები, რომლებიც ზღვარგადასულ ყურადღებას, მზრუნველობას იჩენენ შვილების მიმართ.

ამავე დროს, არსებობენ მშობლები, რომლებიც დღემდე ვერ აცნობიერებენ რეალობას, დეპრესიულ მდგომარეობაში არიან, არადა მშობლის პედაგოგიზაცია ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორია შვილის სოციალიზაციის პროცესში. მოუმზადებელი, გაუცნობიერებელი მშობელი ხშირად ხდება შვილის არასრულფასოვნების კომპლექსის ჩამოყალიბების ხელშემწყობი.

დღეს ჩვენი სტუმარია საქართველოში სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის დამფუძნებელი, სპორტის დამსახურებული მოღვაწე, უფროსი „იმედი“-ს დამფუძნებელი და რედაქტორი, არაერთი სამეცნიერო ნაშრომისა და სახელმძღვანელოს ავტორი, მშობელი თეიმურაზ მიქიაშვილი, რომელიც გვიამბობს თავისი განვლილი ცხოვრების შესახებ.

ბატონო თემურ, თქვენ ბრძანდებით მამა, მართლაც, იშვიათი მამა, რომელმაც ძალიან ბევრი გააკეთა არა მხოლოდ საკუთარი შვილისთვის, გყავთ არაჩვეულებრივი მეუღლე და სანიმუშო დედა, ორი ვაჟკაცის მამა ხართ, იდეალური ოჯახი გაქვთ. საერთოდ, ასეთ აქტიურ პოზიციაზე არიან ხოლმე დედები, როგორ გადალახეთ ბარიერი, როგორ გაუზიარებდით საკუთარ გამოცდილებას სხვა მშობლებს, რას ეტყოდით მათ? როგორია თქვენი მოსაზრება ამ საკითხთან დაკავშირებით?

რაც შეეხება მშობელს კარგად აღნიშნეთ, ნებისმიერი მშობელი და მთელი ოჯახი სიხარულით ელის შვილის დაბადებას, ყველა განწყობილია ზემისთვის, ახალი სიცოცხლე იბადება, სიცოცხლე ემატება არა მარტო ოჯახს, ქვეყანას. ამ დროს ექიმს გამოაქვს საშინელი განაჩენი და გეუბნება: თქვენი შვილი ვერასოდეს გაივლის, თქვენი შვილი არასრულფასოვანია. ეს საშინელი სტრესია

ოჯახისთვის, მთელი მისი გარემოცვისთვის და რა თქმა უნდა, მშობლებისთვის, იმ მშობლებისთვის, რომლებიც მთელი სიცოცხლე ოცნებობდნენ შვილის დაბადებაზე, მის მომავალზე იყვნენ ორიენტირებული, შვილის, როგორც შესანიშნავი მოქალაქის აღზრდაზე. რა თქმა უნდა, ჩვენც დიდი ტრავმა გადავიტანეთ, ამას ენით ვერ იტყვის ადამიანი.

პირველად მე და ჩემს მეუღლეს და მთელს სანათესაოს უდიდესი სტრესი დაგვეუფლა. ეს მარტო სტრესი კი არ არის, ეს ფასეულობების, ღირებულებების გადაფასებაა. გუშინ რომ შენი მეგობარი ან უახლოესი ნათესავი იყო, რატომღაც გმორდება. გმორდება და ფიქრობ, ნუთუ მე ჩემი შვილის დაბადებით რაიმე დანაშაული მიმიძღვის? ნუთუ ჩემი შვილი დაიბადა იმისათვის, რომ არ მიიღოს საზოგადოებამ, რომელსაც მძიმე ტვირთად მიაჩნია?

თითქმის 30 წელია, რაც ამ პრობლემის წინაშე ვდგავართ მე და ჩემი მეუღლე, ჩვენს საახლოლოში სულ ამაზე გვაქვს კამათი. ეს პრობლემა მოდის იქიდან, რაც ადამიანმა იგრძნო ადამიანად თავი და დღეს 21-ე საუკუნეში საზოგადოებამ ჯერ კიდევ ვერ გააცნობიერა, რომ შშმ პირები ისეთივე ადამიანები არიან, როგორც ყველა ჩვენგანი. ჩვენთან, რატომღაც განათლება არ მიმდინარეობს ამ მიმართულებით, მშობელთა განათლება, საზოგადოების განათლება. საზოგადოებაში არსებობს სტიგმა და დამოკიდებულება, სტერეოტიპები არა მხოლოდ შშმ პირების მიმართ, არამედ მშობელთა მიმართ.



მე მოგიყვებით ერთ შემთხვევას, როცა საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრომ ინკლუზიური განათლება შემოიტანა ჩვენს საჯარო სკოლებში, რასაც დიდ პროგრესულ მოვლენად მივიჩნევ, ერთ-ერთ სკოლაში გამოაგნებულ სურათს ნავაწყდი, მე სკოლას შეგნებულად არ ვასახელებ, მაგრამ მინდა ეს, საზოგადოებამ გაიგოს. ძალიან უხერხული სიტუაცია შეიქმნა, ერთ-ერთი ჯანმრთელი ბავშვის მშობელმა, როცა

გაიგო, რომ მისი შვილის კლასში შშმ ბავშვს უნდა ესწავლა, თავში ხელი წაიშინა: რა უნდა ჩემი შვილის გვერდით „ინვალიდ“ ბავშვსო, დამსწრე საზოგადოება შეძრა ამ დამოკიდებულებამ, სამსუხაროდ, მას მხარდამჭერებიც აღმოაჩნდნენ. მე შემეცოდა ჩემი თავი და ის მშობელი, რომელიც სასწრაფო დახმარებამ გამოიყვანა მდგომარეობიდან. ცოტა ხნის შემდეგ, სიტუაცია, ისევ შშმ ბავშვის მშობელმა განმუხტა, იგი მივიდა იმ ქალბატონთან, გადაკოცნა და უთხრა: შენ ჩემი დაიკო ხარო, ამ ამბის შემსწრენი ზედმეტი უხეხრულობისგან გაანთავისუფლა, ხალხმა შევბა იგრძნო. ეს ფაქტი, ურთიერთდამოკიდებულების არაჩვეულებრივი მაგალითი იყო. ასეთი მაგალითები ძალიან ბევრია, ეს ყველაფერი ადამიანის ფსიქიკასა და შემძლეობაზე დამოკიდებული, მის თვითშეგნებაზე. ინვალიდობისგან დაზღვეული არავინ არის. თანამედროვე ცხოვრება საოცარ მაგალითებს გვანვდის, საღ-საღამათი ადამიანი შეიძლება ხვალ შშმ პირად იქცეს, ამდენი ომები გადავიარეთ, ბევრმა ტრავმა მიიღო, „დაინვალიდდა“, ზოგს ხელი არ აქვს, ზოგმა ფეხი დაკარგა, მათ უანგაროდ გადადეს თავი სამშობლოსათვის.

ბ ა ტ ო ნ ო თემურ, სამსუხაროდ, საზოგადოებაში დამკვიდრებულია სტიერეოტიპები,

სტიგმა, ეს პრობლემა რატომღაც კონკრეტული ადამიანების პრობლემად განიხილება, სადაც ასეთი წევრები იზრდებიან, არავინ ფიქრობს იმას, ხვალ შესაძლოა თვითონ აღმოჩნდნენ ანალოგიურ მდგომარეობაში.

გეთანხმებით, ცხოვრება მკაცრია, არავინ იცის, ვის რა ელოდება.

ბატონო თემურ, ალბათ, პირველ რიგში, შშმ პირთა სოციალიზაციის პროცესი უნდა დაიწყოს საკუთარი ოჯახებიდან. არიან ოჯახები, რომლებიც ვერ აცნობიერებენ რეალობას და შვილებს არ იღებენ ისეთებად, როგორებიც არიან, თქვენ რას გვეტყოდით ამ სკაითხთან დაკავშირებით? თუ ოჯახი არ აღიარებს და არ მიიღებს შშმ პირს ისეთს, როგორიც არის, მაშინ, როგორ მიიღებს მას საზოგადოება?

რა თქმა უნდა, გეთანხმებით, საბედნიეროდ, ასეთი ოჯახები ცოტაა. ჩემმა მდგომარეობამ ძალიან ბევრი ღირსეული ოჯახი გამაცნო, სადაც ასეთი ბავშვები და პირები იზრდებიან. სამსუხაროდ, არიან ოჯახები, რომლებიც არ იღებენ საკუთარ ოჯახის წევრებს ისეთად, როგორებიც არიან. ეს ღვთის წინაშე დიდი დანაშაულია, მერე რა, რომ ის შშმ პირია, მერე რა რომ მას ფინანსურად უჭირს? – ასე ინება უზენაესმა, მკითხველი სხვანაირად ნუ გამიგებს, ყველაფერი უფლის ნებაა, იმ ბავშვმა რა

დააშავა, რომ ის ასეთი მოევილინა, მაპატიოს ყველამ რიტორიკისთვის, მშობელი ვალდებულია, ეს ტვირთი ზიდოს.

ბატონო თემურ, თქვენ, როგორც მშობელმა, როგორ მოძებნეთ თქვენს თავში ძალა ეს ყველაფერი დაგედლიათ?

მე და ჩემმა მეუღლემ ძალიან რთული პერიოდები გავიარეთ. შემდეგ გონს მოვედით, რომ საჭირო იყო მოქმედება, გავაცნობიერეთ, რომ ამ სტრესით საქმეს კი არ ვუკეთებდით ჩვენს შვილს, ვამუხრუჭებდით მის მომავალს, გავაცნობიერეთ, რომ მას შეეღა სჭირდებოდა, ამან გამოგვიყვანა მდგომარეობიდან და დავინყეთ ყველაფრის გაკეთება, რომ რაღაცა გვეშველა.

თვდაპირველად არ გვჯეროდა, იქნებ ექიმს შეემალა? ალბათ, ექიმი ცდება – ასე ვფიქრობდით მაშინ, ასეთი იყო ჩვენი შეგნება. ორი კვირა გაივლის და რაღაც შეიცვლება, როცა ფაქტის წინაშე დგახარ და ხედავ, რომ საშველი არ არის, შენს



თავში უნდა მონახო ძალა, ყველაფერი გაადაანყო, შეცვალო, იმოქმედო, რომ როგორმე უშველო და მდგომარეობა გააუმჯობესო. ამან გვიკარნახა მე და ჩემს მეუღლეს, რომ უნდა დაგვეწყო მოქმედება, ჩვენ პროფესიებიც გამოვიცვალეთ, მე მასწავლებელი ვიყავი პროფე-

სიით, მაგრამ მივხვდი, რომ ჩემი ცხოვრება სხვა რაღაცას მოითხოვდა, რაღაც უნდა გააკეთო, სიბრალული არ უშველის ამ საქმეს, საჭიროა აქტიური მოქმედება.

ბავშვთა ცერებრული დამბლა ვერაგი რამ არის, დაავადება კი არა მდგომარეობაა, თანამედროვე მედიცინა ვერ კურნავს, მაგარმ არის რაღაც საშუალებები, რითიც შეიძლება აიგოს შშმ პირის მომავალი, საჭიროა ყურადღების გამახვილება ძლიერ მხარეებზე და არა შეზღუდვაზე, მათი შესაძლებლობების, დადებითი მხარეების გამოვლენაზე.

ბატონო თემურ, თქვენ ხართ სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის დამფუძნებელი საქართველოში, საიდან იღებს ეს მოძრაობა სათავეს და რა მნიშვნელობა აქვს მას შშმ პირთა ფიზიკური განვითარებისათვის?

ცოტა ისტორიას მოვეყვები. ეს მოძრაობა დაიწყო 1963 წელს ამერიკის შეერთებულ შტატებში, ქალბატონ იუნის კენედი-შრაივერის ინიციატივით. მაშინ აშშ-ს პრეზიდენტი იყო ჯონ კენედი, რომლის საპრეზიდენტო ვალდებულებას წარმოადგენდა შშმ პირებისთვის ცხოვრების პირობების გაუმჯობესება. მან დაავალა თავის დას იუნის კენედის, გაეკეთებინა ისეთი რამ, რაც განსხვავებული იქნებოდა სხვა საინვალიდო მოძრაობების-

გან. მან მოიწვია მაღალი დონის სპეციალისტები, ექსპერტები და გააკეთა სხვადასხვა ასაკის შშმ ბავშვებისთვის საზაფხულო ბანაკი კოლორადოს შტატში. მათ უნდოდათ, გაერკვიათ შშმ ბავშვთა



შესაძლებლობები და ამ შესაძლებლობების განვითარების საჭიროებები, ჩაატარეს ტესტირება, რა ფიზიკური მდგომარეობით შედიოდა ბავშვი ბანაკში. გუნდში შედიოდნენ სპეციალისტები: ადაპტური ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის დარგის წარმომადგენლები, ექიმები, სპეც. მასწავლებლები, მშობლები. სხვა აღმზრდელით საშუალებებთან ერთად დაინყეს ფიზიკური ვარჯიშით მათი წვრთნა, ყოველი 15 დღის შემდეგ აკეთებდნენ ტესტირებას შედეგებზე, თვითონვე აღფრთოვანებული იყვნენ ამ პროგრესული მონაცემებით, იმდენად კარგი შედეგები იყო. ასეთი ბანაკები სხვებმაც დააფუძნეს, შემდეგ გადანაცვლეს, სხვადასხვა ბანაკის შშმ ბავშვები ერთმანეთისთვის შეეჯიბრებინათ. ამ შეჯიბრებას კი უწოდეს სპეციალური თამაშები. აღნიშნული ღონისძიებით ყველა მოიხიბლა, რომელიც გააშუქა ყველა საინფორმაციო საშუალებამ, დადგა საკითხი ეს თამაშები გადაქცეულიყო სრულიად ამერიკულ თამაშებად. შემდეგ კი 1988 წელს, კალგარის ზამთრის ოლიმპიური თამაშების დროს, საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის მაშინდელმა პრეზიდენტმა ხუან ანტონიო სამარანჩმა და იუნის კენედი-შრაივერმა ხელი მოაწერეს ისტორიულ შეთანხმებას, რითაც საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტი ნებას რთავდა ამ მოძრაობას, ეტარებინა სპეციალური „ოლიმპიური“, თამაშების სახელწოდება. ამის შემდეგ სპეციალურ თამაშებს ეწოდა სპეციალური ოლიმპიური თამაშები. იმდენად პოპულარული გახდა ეს თამაშები, რომ შემდეგ მთელი მსოფლიო გაერთიანდა ამ მოძრაობაში.

საქართველოში იმ დროისათვის არსებობდა ინვალიდთა ლიგა გიორგი ძნელაძის ხელმძღვანელობით, მისი დახმარებით დავაფუძნეთ სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობა. ამავე დროს, ურთიერთობა გვექონდა საერთაშორისო სპეციალურ ოლიმპიურ კომიტეტთან. საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის პირველი პრეზიდენტი გახლდათ ბატონი ჯანო ბაგრატიონი, რომელმაც უდიდესი წვლილი შეიტანა საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის განვითარებაში. ეს მოძრაობა შექმნილია ინტელექტუალური შეზღუდვისა და ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვებისა და მოზარდებისთვის. მასში 192 ქვეყანაა

გაერთიანებული, მათ შორის, საქართველოც. ეს მოძრაობა თუ განვითარდა სათანადო დონეზე, ძალიან დიდ შედეგებს მივიღებთ. უნდა აღინიშნოს რომ ჩვენ 65 სპეციალური ოლიმპიური ჩემპიონი გვყავს.

ბატონო თემურ, ადრე სხვადასხვა სპორტული ღონისძიებები აქტიურად იმართებოდა, რატომ შეფერხდა ეს მოძრაობა?

მოგახსენებთ, თუ სახელმწიფოებრივი ნება არ იქნება, არაფერი გამოვა. ეს მოძრაობა ქველმოქმედებაზეა დაფუძნებული, საზოგადოების მხარდაჭერაზე, ადამიანების კეთილ ნებაზე, ამ ადამიანთა რეაბილიტაციის მხარდაჭერაზე, საქართველოში კანონი ქველმოქმედების შესახებ არ არსებობს. ამასთან, საჭიროა კადრების მომზადება ამ მიმართულებით. კადრებზე იმიტომ ვლაპარაკობთ, რომ ჩვენ საქმე გვაქვს ფიზიკურ და ინტელექტუალურ განვითარებაში სხვადასხვა დონის ჩამორჩენასთან, სადაც ღრმად განსწავლული სპეციალისტი უნდა მუშაობდეს, განსაკუთრებით, ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში. სპეციალურ ოლიმპიურ მოძრაობას მხარდაჭერა სჭირდება. მაღლიერება მინდა გამოვხატო ახალგაზრდობის საქმეთა და სპორტის სამინისტროს მიმართ, რომელიც ყოველ-

თეიმურაზ მიქიაშვილი

საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის აკადემია
საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი

**სპეციალური
ოლიმპიკა
და
ადაპტიური
ფიზიკური
აღზრდა**

თბილისი
2005

თვის ეხმარებოდა ამ მოძრაობას და არ ზოგავდა სახსრებს სპეციალურ ოლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობისათვის საქართველოს ნაკრების გასამზავრებლად.

ბატონო თემურ, თქვენ არაერთი პუბლიკაციის, სამეცნიერო ნაშრომის თუ სახელმძღვანელოს ავტორი ბრძანდებით, წლების წინათ, სპორტის აკადემიაში არსებობდა კათედრა, ამზადებდა კადრს ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის მიმართულებით. ამჟამად, კი ამ აკადემიის რეორგანიზაციის

შემდეგ კადრების მომზადებაზე ლაპარაკი ზედმეტია. რას გვეტყოდით ადაპტური ფიზიკური აღზრდის შესახებ და რა მნიშვნელობა აქვს ადაპტური ფიზიკურ აღზრდას და სპორტს შშმ პირთა ჰარმონიული განვითარებისათვის?

სპორტი შშმ პირთა განვითარებისთვის აუცილებელი პირობაა. თანამედროვე მიდგომებით, შშმ პირთათვის არსებობს სამკურნალო-პედაგოგიური მიმართულება, რომელსაც ადაპტური ფიზიკური აღზრდა ჰქვია. როდესაც არსებობდა სპორტის აკადემია, ჯერ ისწავლებოდა ადაპტური ფიზიკური აღზრდის საგანი, ხოლო შემდეგ სპეციალიზაციად ჩამოყალიბდა და დაიწყო ადაპტური ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტების გამოშვება. 2007 წელს გაუქმდა სპორტის აკადემია და ბუნებრივია, ეს სპეციალობაც დაიხურა, ამჟამად ეს საგანი – თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის ფიზიკური მედიცინისა და რეაბილიტაციის ფაკულტეტის სტუდენტებისათვის იკითხება, იგი მეტად საჭირო საგანია მომავალი ექიმ-რეაბილიტოლოგებისათვის.

თუ მსოფლიო საინვალიდო მოძრაობას გადავავლებთ თვალს, უამრავი სპორტული მიმართულება არსებობს, რომლებსაც ოლიმპიური სტატუსი გააჩნია. მათ შორისაა სურდოლიმპიური, ტიფლოლიმპიური, პარალიმპიური და სპეციალური ოლიმპიური თამაშები. პარალიმპიური თამაშები, გრანდიოზული ოლიმპიური მოძრაობაა მსოფლიო მასშტაბით. 2000 წელს სიდნეის ზაფხულის ოლიმპიური თამაშების გახსნის ცერემონიალის დროს იყო ასეთი სიუჟეტი, სადაც ოლიმპიელს მოჰქონდა ოლიმპიური ცეცხლი და გადასცა საინვალიდო ეტლში მჯდომ პარალიმპიელს, ამით არააჩვენებრივი მაგალითი უჩვენა მსოფლიოს, უჩვენა, თუ როგორ საჭირო და აუცილებელია განვითარდეს დიდი სპორტი და მასთან ერთად სპორტი შშმ პირებისათვის. მანამდე კი, სანამ დიდ სპორტულ ღონისძიებებში ჩაერთვებოდნენ, შშმ პირებს სარეაბილიტაციო სპორტი სჭირდებოდათ, მათთვის სპორტს ორმაგი დატვირთვა აქვს, როგორც სამკურნალო-სარეაბილიტაციო, ისე მაღალი სპორტული მწვერბლების დაპყრობის და საზოგადოებაში ინტეგრაციის დატვირთვა. თუ ჩვენს ქვეყანაში მის განვითარებას ხელი შეეწყობა, ძალიან პროგრესული იქნება.

ჩვენ კარგად ვიცით, ოჯახის ზნეობრიობა დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ უვლის თავის ოჯახის წევრს, ასევე სახელმწიფო, მისი ცივილიზაციის დონე განისაზღვრება თავის ქვეყნის შშმ პირების მიმართ სახელმწიფოებრივი დამოკიდებულების დონით. ასევე სპორტის განვითარებაც, შშმ პირებისთვის ადაპტური სპორტის განვითარება აუცილებელია, ხშირად მშობლებს აქვთ სურვილი, შეიღებონ ჩართონ სპორტში, მაგრამ არ არის სპეციალური მასწავლებელი, ვინც შეძლებს შშმ პირებთან მუშაობას. ახალი მთავრობის კეთილი ნებით, აღდგა სპორტული კადრების მომზადების უმაღლესი სკოლა, სადაც კვლავ განახლება ადაპტური ფიზიკური აღზრდის და სპორტის, როგორც საგნის, სწავლება. უახლოეს მომავალში აღნიშნულ უმაღლეს სასწავლებელში იგეგმება ამ მიმართულებით დეპარტამენტის ჩამოყალიბება, რომელიც ადაპტური ფიზიკური აღზრდის მიმართულებით

კადრს მოამზადებს. შშმ პირებისთვის სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვს სპორტს, მათი შესაძლებლობები განუსაზღვრელია.

ბატონო თემურ, მედიას შეუძლია დიდი როლი შეასრულოს საზოგადოების დამოკიდებულების შეცვლაში. მნიშვნელოვანია, ჟურნალისტი, როგორ მიაწვდის ინფორმაციას საზოგადოებას, თუ გამოიყენებს არასწორ ტერმინებს, მიაწვდის ინფორმაციას საბრალო, საცოდავი ადამიანების სახით, საზოგადოებაშიც ამგვარი ხედვა ჩამოყალიბდება, თუ ჩვენ მოვახდენთ დადებითი მაგალითების პოპულარიზაციას, საზოგადოების ხედვა და დამოკიდებულება შეიცვლება, რას გვეტყოდით საზოგადოებაში დამკვიდრებული სტერეოტიპების, ტერმინების, იარღიყების, სტიგმისა და დამოკიდებულების შესახებ?

გეთანხმებით, ეს მწვავე საკითხია, სტიგმის დონე განისაზღვრება საზოგადოების დამოკიდებულებით. კვლავ ჩემს მაგალითზე გეტყვით. ნთვის იყო ჩემი შვილი, ჩიტადის ქუჩაზე მდებარე სარეაბილიტაციო ცენტრში ვმკურნალობდით. ვარჯიშიდან ხელში ატატებული ბავშვით ჩაფიქრებული მივუყვებოდი დაღმართს. უეცრად, გამვლემა მამაკაცმა შემაჩერა, რომელიც ბავშვთან ერთად მოდიოდა. მხარზე ხელი დამარტყა და მითხრა: რატომ ჩამოგტირის სახე? – გაიღიმე, შენ არ იცი, რა ბედნიერი კაცი ხარო. მე გამაკვირვა ამ სიტყვებმა. მე „ინვალისტი“ ბავშვი მიჭარავს ხელში და ეს ადამიანი მეუბნება, ბედნიერი ხარო, სრულიად უცხო ადამიანი. რა თქმა უნდა, დავიბენი, მაღლობა გადავუხადე, კარგა ხანს ვფიქრობდი, რატომ მითხრა ასე?

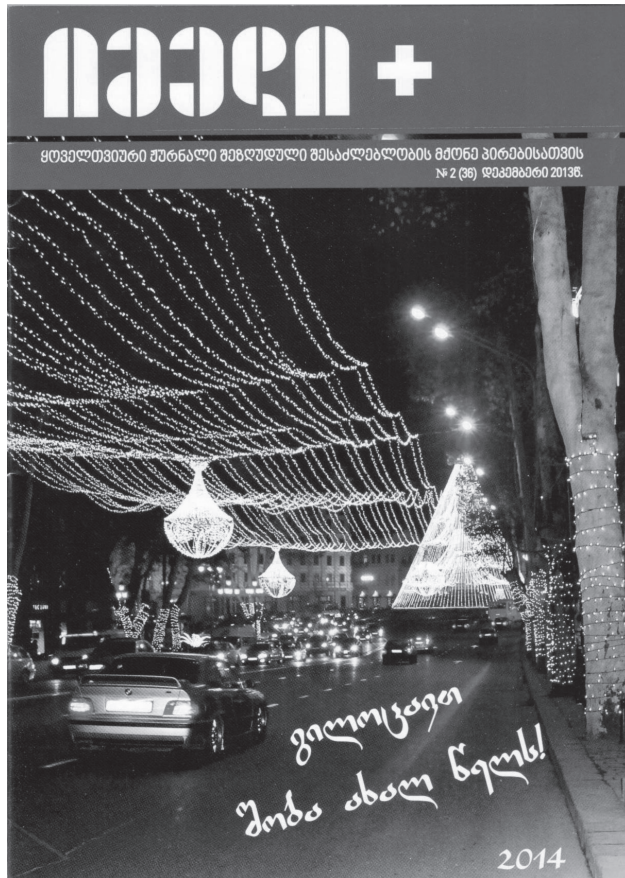
დიდი ხნის შემდეგ მივხვდი, რა იდო ამ სიტყვებში, თავისთავად, რა თქმა უნდა, ეს ბედნიერება არ არის, მაგრამ დღეს ძალიან ბედნიერად ვგრძნობ თავს, როცა რაღაცას ვაკეთებ შშმ პირებისთვის, ეს მცირე იქნება, დიდი იქნება, ამას მნიშვნელობა არ აქვს, მთავარია, რას აკეთებ და რა შეგნებით აკეთებ. ხეს რომ სულ უძახო გახმიო, გახმება, სიტყვას ხომ მაგიური ძალა აქვს, გააჩნი სიტყვა „ინვალისტი“ უკან, რა დგას, სიძულვილი თუ სიყვარული. თუ სიყვარულია, რა თქმა უნდა, დადებით ემოციას იწვევს. მეც გამიგონია ბევრჯერ მეზობლებისგან: შენ რომ ეს ამბავი არ მოგსვლოდაო, მომივიდა, ღმერთმა ასე ინება, მერე რა? რა მოხდა? ან ხშირად უთქვამთ, რა ცოდვა გქონდათ ასეთი, ღმერთმა რატომ დაგწყევლათ? – მე ბედნიერი ვარ, რომ მყავს ჩემი იაკობი, მე უიმისოდ ერთი დღეც ვერ წარმომიდგენია ცხოვრება. პირადი მაგალითი მოვიყვანე იმისთვის, რომ უფრო ნათლად მეჩვენებინა საზოგადოების დამოკიდებულება.

მისასალმებელია ის, რომ ჩვენს ქვეყანაში ინკლუზიური პროცესები დაიწყო, ეს აუცილებლად მოიტანს დიდ სარგებელს, მნიშვნელოვანია, რაც ადრეულ ასაკში მოხდება ჩართულობა, ერთობლივი სწავლება ორმხრივ სასარგებლო პროცესია.

ჩვენს ბავშვობაში არ ჩანდნენ ეს ადამიანები, ისინი ცალკე ცხოვრობდნენ, ცალკე მუშაობდნენ, საზოგადოებას ნაკლები ინფორმაცია ჰქონდა მათ შესახებ, ასევე მნიშვნელოვანია ინტეგრირებული სპორტის პროგრამა, რომელიც სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის პროგრამაშია და, სადაც

შშმ პირები და ჯანმრთელები ერთ გუნდში თამაშობენ, ერთის გამარჯვება ყველას გამარჯვებაა, ისინი სწავლობენ სიყვარულს, თანადგომას.

ასევეა ინკლუზიური განათლება, იგი განსაზღვრავს ურთიერთპატივისცემას, თანადგომას, რაც



მნიშვნელოვანი მონაპოვარია. რაც მეტი ადამიანი იქნება ჩართული ამ პროცესებში, მით მეტ სარგებელს მოუტანს საზოგადოებას. ახალი თაობა მოდის, თუ მათ ამ პრინციპებზე აღვზრდით, მეტ სარგებელს მივიღებთ. შშმ პირებს თანადგომა, მხარადჭერა ესჭირდებათ და არა გარიყვა, მათ თანაბარი პირობებისა და შესაძლებლობების შექმნა ესაჭიროებათ, პოზიტიურ აზროვნებას უდიდესი ძალა აქვს, მას სანაულის მოხდენა შეუძლია.

ბატონო თემურ, თქვენ ხართ ჟურნალ „იმედი“-ს დამფუძნებელი და რედაქტორი, რომელმაც დიდი როლი შეასრულა საზოგადოების გაცნობიერების საკითხში და საერთოდ, იგი შექმნილია უშუალოდ შშმ პირებისთვის, რას გვეტყვით ამ ჟურნალის და მისი დანიშნულების შესახებ, ერთი პერიოდი ჟურნალს პრობლემები ჰქონდა, შეწყდა მისი გამოცემა, რა მდგომარეობაა ახლა?

მოგახსენებთ, ინფორმაციას დიდი მნიშვნელობა აქვს შშმ პირებისთვის და არა მხოლოდ მათთვის. როცა ჩვენ თავდაპირველად ამ პრობლემის წინაშე დავდექით, ეს იყო ინფორმაცია, რომლის ნაკლებობასაც განვიცდიდით. ჩენ გვინდოდა გაგვეგო ყველაფერი, ჩვენი შვილის დაავადების შესახებ, მეტი ცოდნით შევიარალებულიყავით, მაშინ ძალიან ბევრი ჟურნალი და გაზეთი გამოდიოდა, მაგრამ ერთ ფურცელსაც ვერ ნახავდით, არ არსებობდა არც ერთი პერიოდული ორგანო, სადაც შე-

საძლებელი იქნებოდა, შშმ პირთა შესახებ ინფორმაცია მიგელოთ.

რასაკვირველია, ექიმმა დაგვმოდღვრა, მაგრამ, აუცილებელი იყო ცოდნის დიაპაზონის გაფართოება. საჭიროა მშობელმა მეტი ინფორმაცია მიიღოს, რომ უკეთ დაეხმაროს შვილს. მე და ჩემი მეუღლე ქართულის გარდა ვეძებდით ინფორმაციას სხვადასხვა ენაზე, მაგრამ, ვერაფერს მივაკვლიეთ. სურვილი გექონდა, გაგვეცნო ჩვენისთანა პრობლემის მქონე ადამიანები, რომელნიც თავისი გაკვალული გზით მოპოვებული გამოცდილებით დახმარებას გაგვიწვედნენ, ვერ აღმოვაჩინეთ. შემდეგ მე და ჩემს მეუღლეს მოგვივიდა იდეა, დაგვეფუძნებინა ჟურნალი, ბეჭდვითი ორგანო, რომელიც ასეთ პირებს დაეხმარებოდა, შშმ პირებს და მათი ოჯახის წევრებს ინფორმაციას მიაწვდიდა, ფსიქოლოგიური სტრესის დაძლევაში დაეხმარებოდა, დაიცავდა, საკუთარ უფლებებში გააცნობიერებდა, მათ ნიჭსა და შესაძლებლობებს გააცნობდა ფართო საზოგადოებას.

ის არც ისე ადვილი აღმოჩნდა. ძალიან ბევრი ვინვალებთ, 2006 წელს დავაფუძნეთ. საბედნიეროდ, 2009 წელს ფონდმა „ღია საზოგადოება-საქართველომ“ დააფინანსა ჟურნალის გამოცემა და უდიდესი წვლილი შეიტანა მის განვითარებაში, რისთვისაც დიდი მადლობას ვუხედი ამ ორგანიზაციას. ჟურნალმა თავისი მკითხველი შეიძინა, მოდიოდა მადლობის წერილები, შეკითხვები, შეკვეთილი წერილები, გრანტის ამონაწერის შედეგ, ჟურნალი თვითდაფინანსებაზე გადავიდა. თვითღირებულება შეადგენდა 3 ლარს, იმდენად ძვირი ჯდება მისი გამოცემა, რაღაც პერიოდი შეწყდა, ამჟამად, „მაკლეინის ასოციაცია ბავშვებისათვის“ ფინანსური დახმარებით გამოდის, რისთვისაც დიდ მადლობას ვუხედი მის ხელმძღვანელებს. აღნიშნული ჟურნალი უსასყიდლოდ ურიგდებათ შშმ პირებს.

ბატონო თემურ, თქვენ მთელი ცხოვრება შშმ პირთა მიმართულებით მუშაობას შეალიეთ, რას ურჩევდით საზოგადოებას, როგორ უნდა ექცეოდნენ შშმ პირებს?

საზოგადოებას ვურჩევდი, ეს ადამიანები მიიღონ ისეთები, როგორებიც არიან, მათში არის უდიდესი პოტენციალი, არანაკლები, ვიდრე ჯანმრთელ ადამიანებში. საზოგადოება უნდა მივიდეს იმ დასკვნამდე, რომ შშმ პირები ჩვენი შვილები, მეგობრები, ნათესავები, ჩვენი სისხლი და ხორცი არიან, ეს ადამიანები ამ საზოგადოების სრულყოფილებიანი წევრები არიან და გვერდზე უნდა დავიყენოთ, შევუქმნათ ყველა პირობა, ისინი გახდნენ ჩვენი საზოგადოების ღირსეული წევრები, შევუქმნათ მათ საკუთარი ნიჭის, შესაძლებლობების გამოვლენის ყველა პირობა. ნუ შეეშინდებათ, შეზღუდული შესაძლებლობა გადამდები არ არის.

მართლაც, შშმ პირებს არ სჭირდებათ ცრემლი, სიბრალული, მათ თანაბარი შესაძლებლობის განვითარებისათვის ხელშეწყობა ესაჭიროებათ, ერთად დავამსხვრიოთ მითი შესაძლებლობათა შეზღუდვაზე, ერთად დავძლიოთ სტიგმა, ერთად შევცვალოთ საზოგადოების ხედვა და დამოკიდებულება ამ პრობლემის მიმართ და შშმ პირებს მივცეთ შესაძლებლობა, კუთვნილი ადგილი დაიკავონ საზოგადოებაში.

ენო გურული

შრომის უფლება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის

emcrightspr



გაეროს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენციის (UNCRPD) 27-ე მუხლის მიხედვით, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ყველა პირს აქვს უფლება სხვების თანახმად ჰქონდეს შრომისა და დასაქმების შესაძლებლობა. ეს მოიცავს უფლებას საკუთარი შრომით ცხოვრების უზრუნველყოფაზე, რისი მიღწევაც შესაძლებელია შრომითი ბაზრისა და სამუშაო გარემოს ღიაობის, ინკლუზიურობისა და მისანვდომობის გზით. მონაწილე სახელმწიფოები, პასუხისმგებლები არიან შესაბამისი საფეხურების გავლით, მათ შორის, საკანონმდებლო გარანტიების შექმნით, დაიცვან და ხელი შეუწყონ შრომის უფლების რეალიზებას.

შრომისა და დასაქმების უფლების სრულყოფილად რეალიზების მიზნით, სახელმწიფოებს ეკისრებათ პასუხისმგებლობა, გაატარონ შესაბამისი ღონისძიებები და გარდა, საკანონმდებლო დონეზე შრომითი უფლებების დაცვისა და ხელშეწყობის უზრუნველყოფისა, მათ უნდა შეიმუშაონ შესაბამისი ტექნიკური და პროფესიული ორიენტაციის პროგრამები.

შრომისა და დასაქმების უფლების სრულყოფილად რეალიზების მიზნით, სახელმწიფოებს ეკისრებათ პასუხისმგებლობა, გაატარონ შესაბამისი ღონისძიებები და გარდა, საკანონმდებლო დონეზე შრომითი უფლებების დაცვისა და ხელშეწყობის უზრუნველყოფისა, მათ უნდა შეიმუშაონ შესაბამისი ტექნიკური და პროფესიული ორიენტაციის პროგრამები.

მნიშვნელოვანია გავიაზროთ, ევროპის სახელმწიფოების გამოცდილება, კერძოდ, ის მექანიზმები და პროგრამები, რომელიც მათ შეიმუშავეს შეზღუდული შესაძლებლობის პირებისთვის შრომისა და დასაქმების უფლებით სათანადოდ სარგებლობის ხელშეწყობად.

მაგალითად, შვედეთის, ავსტრიის, ესპანეთის, დანიის, გერმანიის კანონმდებლობა ითვალისწინებს სპეციალურ მხარდაჭერას შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის მათი დასაქმების მიზნით. შრომით კანონმდებლობაში არსებული მალალი სტანდარტები და კანონით დადგენილი სხვადასხვა სახის ინიციატივები მიზნად ისახავს შემცირებული სამუშაო შესაძლებლობების კომპენსირებას და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების შესაძლებლობის გაზრდას სამუშაოს მოვნის ან შენარჩუნების მიზნით.

ასევე, განსაკუთრებული ზომები მიიღება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებზე დარეგისტრირებული ადამიანების სამსახურიდან გათავისუფლებისაგან დასაცავად. მაგალითად, ავსტრიაში არსებული წესები იცავს მათ სოციალურად შეუთავსებელი დათხოვნისაგან. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირის სამსახურიდან გათავისუფლების საკითხის არსებობისას, გადა-

წყვეტილების მიღებაში ერთგვარ არასამთავრობო ორგანიზაციებისგან დაკომპლექტებული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა რეგიონული კომიტეტი.

სახელმწიფოები განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევენ ახალგაზრდებს. კერძოდ, სკოლიდან დასაქმებამდე ტრანზიციის პერიოდს. ხდება ამ კატეგორიის ადამიანების სპეციალური მომზადება სამუშაოსთვის, კვალიფიკაციის ამაღლება და ა.შ.

ზოგიერთ ქვეყანაში არსებობს პრაქტიკა, როდესაც დასაქმების ხელშეწყობად იქმნება დასაქმების სპეციალური ცენტრები. ისინი მომხმარებლებს აძლევენ რჩევებს დასაქმების, კანონმდებლობის და პრაქტიკული შესაძლებლობის შესახებ. ასევე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის სამუშაოს შეთავაზების და სამუშაო პირობების თვალსაზრისით მნიშვნელოვან როლს თამაშობს სოციალური საწარმო.

დასაქმებასთან მიმართებით უნდა აღინიშნოს, რომ იგი უნდა გულისხმობდეს არა მხოლოდ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების შრომის უფლების რეალიზებას, არამედ დასაქმებას უშუალოდ სამუშაო ადგილზე, რათა მაქსიმალურად მიღწეულ იქნეს მათი სოციალური ინტეგრაცია გარემოში. ამასთან, მნიშვნელოვანია მოქმედებდეს სხვადასხვა სახის მხარდაჭერის სქემები.

მაგალითად, შვედეთში სამუშაო ადგილებზე მისანვდომია პერსონალური მხარდაჭერა მათთვის, ვისაც გარკვეული ფუნქციური დარღვევა გააჩნიათ და მხარდაჭერას საჭიროებენ კვების, კომუნიკაციის, ჩაცმის, პირადი ჰიგიენის ან სახლიდან გასვლისას.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების დასაქმების თვალსაზრისით, ერთ-ერთ ძირითად ხელშემწყობ მექანიზმს წარმოადგენს კვოტირების სისტემა, რომელსაც არაერთი სახელმწიფო იყენებს. ეს არის სახელმწიფოების მიერ შემუშავებული მექანიზმი, რომელიც გულისხმობს დამსაქმებლის ვალდებულებას, გამოყოს სამუშაო ადგილები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის.

მაგალითად, ესპანეთში სპეციალური საკანონმდებლო რეგულაციები ადგენს კვოტებს, რომლის თანახმადაც, საჯარო და კერძო დაწესებულებები, რომელთაც 50-ზე მეტი პირი ჰყავთ დასაქმებული, ვალდებული არიან, საწარმოში დასაქმებულთა 2% მინც იყოს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი. ავსტრიაში კვოტების პირობების თანახმადაც, ყოველი 25-ე დასაქმებული სავალდებულო წესით უნდა იყოს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი. გერმანიაში დადგენილია, რომ ყოველი 20 დასაქმებული თანამშრომლიდან 5% შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი უნდა იყოს. უნგრეთის კანონმდებლობის თანახმადაც, თუ კომპანიაში 25 ადამიანზე მეტი მუშაობს 5% შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირი უნდა იყოს.

ამ პირობების შეუსრულებლობის შემთხვევა-

ში, კანონმდებლობა ითვალისწინებს სანქციების მექანიზმებს დამსაქმებელთათვის.

გარდა კერძო და საჯარო სექტორზე დაწესებული ვალდებულებებისა, სახელმწიფოები ცალკეულ შემთხვევებში იყენებენ დამსაქმებლების წახალისებისა და მხარდაჭერის სხვადასხვა მექანიზმს. მაგალითად, შვედეთსა და ესპანეთში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების დამსაქმებლებისთვის არსებობს სხვადასხვა სახის ფინანსური მხარდაჭერა, მაგალითად, სახელფასო სუბსიდიები, დასაქმების კვოტის დანესებასთან მიმართული შეღავათები, გადასახადების შემცირება. უნგრეთში კომპანიები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების დასაქმების შემთხვევაში თავისუფლდებიან პერსონალური საშემოსავლო გადა-

სახადისაგან. ხოლო ავსტრიაში თუკი კომპანიები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს დაიქირავებენ მიიღებენ ინტეგრაციის სუბსიდიებს, სახელფასო სუბსიდიებს, გადაამზადებისთვის საჭირო დახმარებას, დანესებულების ადაპტირებისთვის საჭირო დახმარებას და ა.შ.

სხვადასხვა ქვეყნის მიერ განეული მრავალმხრივი ძალისხმევა აჩვენებს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის შრომისა და დასაქმების უფლების გარანტირების მაღალ მნიშვნელობას, რაც თავის მხრივ წარმოადგენს პირობას შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის თვითრეალიზების, პროფესიული პირებისთვის და მოუკიდებლობის მიღწევისა და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში ჩართულობის უზრუნველსაყოფად.

თეიმურაზ ჯობახიძე

ეს დამლუჯველი სიგარეები



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

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

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

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

სიგარეტის მოქაჩვის დროს წარმოქმნილი ტემპერატურა 600-900⁰ C-ია, რომლის დროსაც გამოიყოფა 200-ზე მეტი ტოქსიკური ნივთიერება. მათ შეუძლიათ გამოიწვიონ სხვადასხვა სახის ავადმყოფობა. მის ძირითად მომნამვლელ ნივთიერებას მიეკუთვნება ნიკოტინი, ეთეროვანი ზეთები, ამიაკი, ნახშირორჟანგის გაზი (მხუთავი გაზი), ბენზპირინი. მავნებელს წარმოადგენს აგრეთვე რადიოაქტიური ნივთიერება პოლონიუმ-210, რომელიც გამოასხივებს გამა სხივებს (ეს ნივთიერება მწვევლის შარდში გვხვდება 6-ჯერ მეტი, ვიდრე არამწვევლებში), ტყვია, ვისმუტი, მიშიაკი, კალა, აგრეთვე ძმარმჟავა, ჭიანჭველამჟავა, ვალერიანას მჟავა და სხვა მჟავები, გოგირდწყალბადი, ფორმალდეჰიდი და ა.შ. მათ შორის შედარებით მაღალი შხამიანობით გამოირჩევა ნიკოტინი, რომელიც შეადგენს თამბაქოს კვამლის ტოქსიკურობის 28.7%-ს. ნიკოტინი არის ის ნივთიერება, რომლის წყალობითაც იწამლება ადამიანის ორგანიზმი. ეს ნივთიერება თამბაქოს ფოთლებიდან პირველად გამოყვეს და აღწერეს პოსელტმა და რაიმონმა 1828 წელს.

ნიკოტინი არის გამჭვირვალე ზეთოვანი სითხე, რომელსაც გააჩნია არასასიამოვნო სუნი და მწარე

გემო. ჰაერზე იღებს მოყვითალო ფერს და კარგად იხსნება წყალსა და სპირტში. მისი ზემოქმედების ძალა დამოკიდებულია თამბაქოში შემავალი ნიკოტინის რაოდენობაზე, პაპიროსის (სიგარეტის) სიმკვრივესა და თამბაქოს სიმშრალეზე, მონვევის სიხშირესა და სიღრმეზე. ნელი მონვევის დროს კვამლში ხვდება ნიკოტინის 20%, ხოლო სწრაფი მონვევისას 40%-ზე მეტი. ნიკოტინი სწრაფად შეიწოვება ფილტვების, ლორწოვანი გარსისა და კანის საფარის საშუალებით და ადვილად ხვდება სისხლში.

ნიკოტინი მცენარეული წარმოშობის ყველაზე საშიში შხამია. მაგალითად, ფრინველები მაშინვე იღუპებიან, თუ კი მათ ნისკარტთან მივიტანთ ნიკოტინში გავლებულ მინის წკირს. კურდღლების სიკვდილისათვის საჭიროა ნიკოტინის სულ რაღაც ერთი წვეთის 1/2. ადამიანის სიკვდილისათვის კი საკმარისია 50 და 100 მილიგრამამდე ან 2-3 წვეთი. ზუსტად ასეთი დოზა ხვდება ადამიანის სისხლში 20-25 სიგარეტის მონვევის შემდეგ (ერთი ღერი სიგარეტი შეიცავს 6-8 მგ ნიკოტინს, საიდანაც სისხლში ხვდება 3-4 მგ). მწველი ადამიანი არ კვდება იმიტომ, რომ მომწამლავი დოზა ორგანიზმში თანდათანობით შედის. ამასთან, ნიკოტინს ანეიტრალურებს მეორე შხამი, ფორმალდეჰიდი, რომელსაც თამბაქო შეიცავს. 30 წლის განმავლობაში მწველი ადამიანი ეწევა დაახლოებით 220 000 სიგარეტს, ან დაახლოებით 180 კილოგრამ თამბაქოს, რომელიც გამოყოფს 900 გრამ ნიკოტინს.

ნიკოტინის სისტემატურად მცირე დოზით მიღება გადადის ჩვევაში, იწვევს შეგუებას და მონვევისადმი ლტოლვას. იგი ერთვება ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ნივთიერებათა ცვლაში და ხდება აუცილებელი ნივთიერება. ამასთან, თუ ერთ მონვევაზე მწველი ადამიანი მიიღებს ნიკოტინის მნიშვნელოვან დოზას, შეიძლება დაუდგეს სიკვდილი. ასეთი ფაქტები მრავლადაა დაფიქსირებული მეცნიერების მიერ. მაგალითად, 1996 წელს წვეის შემდეგ გარდაიცვალა სრულიად ჯანმრთელი და ახალგაზრდა კაცი, როდესაც მთლიანად მოსწია სიგარა. 1985 წელს, ნიცაში (საფრანგეთი) ჩატარებულ კონკურსში “ვინ მონვევს მეტს”, გარდაიცვალა ორი “გამარჯვებული”, რომლებმაც მონიეს 60-60 სიგარეტი. დანარჩენი მონაწილენი მძიმე მონამვლის დიაგნოზით მოხვდნენ საავადმყოფოში. ასეთი მაგალითები შეიძლება მრავალი მოვიყვანოთ. ნიკოტინის დიდი დოზით მიღებას შეუძლია გამოიწვიოს სუნთქვისა და გულის მოქმედების გაჩერება. ე.ი. სიკვდილი. არა სასიკვდილო დოზა იწვევს თავბრუს ხვევას, თავის ტკივილს, გულ-ძმარვას, პირის სიმშრალეს, ჭარბ ნერწყვიანობას, სახის ფერმკრთალობას, ცივ ოფლს, გულის არჩარებას, კიდურების სისუსტესა და კანკალს. ამავე დროს, ხშირია ფსიქიკური მოშლილობაც.

როგორც ცხოველებზე ჩატარებულმა ცდებმა აჩვენა, გულსისხლძარღვებზე მომწამლელი ზემოქმედების მხრივ ნიკოტინის შემდეგ მეორე ადგილზეა თამბაქოს კვამლის შემადგენელი ეთეროვანი ზეთი. 20 სიგარეტის კვამლი შეიცავს დაახლოებით

0.032 გრამ ამიაკს, რაც შეადგენს თამბაქოს მოცულობის 0.5—დან 0.46%-ს, რომელიც გამაღიზიანებლად ზემოქმედებს პირის ღრუს, ცხვირის, საყლაპავი მილის, ტრაქეის და ბრონქების ლორწოვან გარსზე. ამდენივე სიგარეტის კვამლი შეიცავს 3,69 მლ მხუთავ გაზს, რომელიც დამანგრეველად მოქმედებს სისხლის ერთ-ერთ ყველაზე საჭირო ფუნქ-



ციაზე — სხვადასხვა ორგანოთა ქსოვილების ჟანგბადით მომარაგებაზე.

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

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

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

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

მა ყნდა ჟიცოლო ზაქქეში ქეყულუქის დარღვევის ქესახე?

რა არის მეტყველების დარღვევა?

დარღვევათა მრავალფეროვან ჯგუფს, რომელთა საერთო ნიშანს წარმოადგენს გარემოსთან ენის საშუალებით ურთიერთობის სიძნელე, მეტყველების დარღვევები ეწოდება.

ამ ჯგუფში გაერთიანებულია:

არტიკულაციის სპეციფიკური დარღვევა:

ვლინდება მეტყველებითი ბგერების გამოთქმის სიძნელის სახით: ბავშვი ცალკეულ ბგერებს ამახინჯებს, ტოვებს, ამატებს ან ცვლის ერთ ბგერას მეორეთი. ამ შეცდომის გამო მისი მეტყველება ხშირად გაუგებარია გარემომყოფთათვის. ამასთანავე, მეტყველების სხვა უნარების განვითარება ასაკის შესაბამისია.

მეტყველების სპეციფიკური დარღვევებია:

აერთიანებს მიმართული მეტყველების გაგებინა (იმპრესიული მეტყველების) და მეტყველების გამოყენების (ექსპრესიული მეტყველების) დარღვევებს. მიმართული მეტყველების გაგების დროს ბავშვი ვერ იგებს გარემომყოფთა საუბარს (ვერ ხვდება, თუ რას ეუბნებიან), თუმცა სმენა დაქვეითებული არ აქვს. როგორც წესი, ამ დარღვევას თან ახლავს ბავშვის მიერ მეტყველების გამოყენების დარღვევაც, რაც უმეტესწილად ლაპარაკის დანყების დაგვიანების სახით ვლინდება. მეტყველების გამოყენების დარღვევის დროს ბავშვმა შესაძლოა ძალიან გვიან დაიწყოს ლაპარაკი (ცალკეული სიტყვების წარმოთქმა). ბავშვის სიტყვათა მარაგი შეიძლება ძალიან მწირი იყოს, უჭირდეს სიტყვების წინადადებაში გაერთიანება (იქნება ეს აზრობრივი თუ გრამატიკული დარღვევების სიძნელე), ან მეტყველებას სიტუაციის შეუსაბამოდ იყენებდეს.

მოქნილობის განვითარება:

მოქნილობის სიძნელეები ვლინდება სხვადასხვა სახის ენის ბორძიკის სახით, როგორცაა ლაპარაკის მოულოდნელი შეწყვეტა, ბგერის ან მარცვლის გამეორებები (მე-მე-მერხი) ან ბგერის წარმოთქმის გახანგრძლივება (მმმმმმმმმ).

ხმის დარღვევა:

ბავშვს აქვს ხმის ტემბრის, სიმაღლის ან ხარისხის დარღვევა, რაც მსმენელს ხელს უშლის მისი მეტყველების გაგებაში. ამ დარღვევას შეიძლება თან ახლდეს ტკივილის შეგრძობა ლაპარაკის დროს.

სოციალური კომუნიკაციის დარღვევა:

ვლინდება მეტყველების, ჟესტების, მზერისა და მიმიკის გამოყენების პრობლემების სახით სხვებთან საუბრის დანყებისა და გაგრძელებისას. ამ დროს ბავშვს უჭირს საუბარში ადეკვატური ჩართვა, დისტანციის დაცვა და მიმართვისა და ურთიერთობის სწორი ფორმირების გამოყენება იმისდა მიხედვით, ვის ესაუბრება — მასწავლებელს, მშობელს, მეგობარს თუ უცხო ადამიანს.

რა ძირითადი ნიშნებით ხასიათდება მეტყველების დარღვევები?

მეტყველების დარღვევები საკმაოდ მრავალფეროვანია და მათი ტიპური ნიშნები და სიმპტომებია:

- უცხო ადამიანს არ ესმის ბავშვის მეტყველება ბავშვის მიერ სიტყვებში ბგერების დამახინ-

ჯების, ბგერათა მარცვლების გამეორების გამო;

- ბავშვს არ ესმის, თუ რას ეუბნებიან: მას ნორმალური სმენა აქვს, თუმცა გარშემო მყოფთა რჩებათ შთაბეჭდილება, რომ ბავშვი ყრუა;
- ბავშვს არ შეუძლია ასაკის შესაბამისი მითითებებისა და მოთხოვნების შესრულება, რაც ხშირად სიჯიუტეს ან ბავშვის ტემპერამენტს მოეწონება, საგანგაშოა, თუ ბავშვი არ ასრულებს ისეთ მარტივ მოთხოვნებსაც კი, როგორცაა “მომიტანე ქიქა”, “მომეცი ბურთი”, ან “მაჩვენე პირი”.
- ბავშვს უჭირს კითხვებზე პასუხის გაცემა, რაც შეიძლება გამოწვეული იყოს როგორც კითხვის გაგების, ასევე პასუხისათვის საჭირო სიტყვათა მარაგისა და სწორი გრამატიკის გამოყენების პრობლემებით;
- ბავშვს უჭირს წერა - კითხვის ათვისება, უშვებს ბევრ შეცდომას წერისა და კითხვის დროს;
- ბავშვს უჭირს არ შეუძლია საკუთარი აზრების სწორი სიტყვებითა და გრამატიკის გამოყენებით გადმოცემა, რაც ხშირად თხრობის, ამბის მოყოლოს სიძნელეებით ვლინდება;
- ბავშვი ცვალებად სოციალურ სიტუაციებში მოქნილად ვერ იყენებს თავის მეტყველებას, მაგალითად, მისალმების, მოკითხვის, დამშვიდობების, ნებართვის და ა.შ. დროს.

მეტყველების დარღვევასთან დაკავშირებული მითაზი

გაიზრდება და ალაპარაკდება.

ვერცერთი სპეციალისტი ვერ მოგცემთ ამის გარანტიას. მართლაც, ზოგიერთმა ბავშვმა შეიძლება დამოუკიდებლად დაძლიოს მეტყველების პრობლემები, მაგრამ არა უმეტესობამ. ბავშვების უმრავლესობისათვის დროული დახმარება აუცილებელ საჭიროებას წარმოადგენს შემდგომი ნორმალური განვითარებისათვის.

ბავშვი უბრალოდ ბაძავს უმცროსი ძმის/დის დამახინჯებულ ლაპარაკს.

ჯანმრთელი ბავშვები არ მიმართავენ სიტყვათა დამახინჯებას, როდესაც შეუძლიათ სწორი მეტყველებით ურთიერთონ გარემოს.

ბიჭია და ბიჭები გვიან იწყებენ ლაპარაკს.

ზოგიერთი კვლევა ნამდვილად ადასტურებს, რომ ბიჭები გოგონებზე გვიან იწყებენ ლაპარაკს, მაგრამ ეს დაგვიანება არ გრძელდება თვეებისა და წლების განმავლობაში. 2 წლის ასაკისათვის ბავშვი უნდა ამბობდეს ორსიტყვიან მარტივ წინადადებას და ასრულებდეს მარტივ ინსტრუქციებს (მაგ., “მაჩვენე ყური”), (მაგ., “პური მინდა”, “მომეცი ბურთი” და ა.შ.).

ჯიუტია და იმიტომ არ ლაპარაკობს.

ბავშვმა შეიძლება აიკრძალოს მეტყველება, არ იმეორებდეს უფროსების მოთხოვნების შესაბამისად ცალკეულ სიტყვებს, არ ამბობდეს ლექსებსა და ზოგჯერ საერთოდ ხმასაც არ იღებდეს, მაგრამ ეს

სიჯიუტე შეიძლება არა ბავშვის ტემპერამენტით, არამედ ლაპარაკისას მუდმივი წარუმატებლობით იყოს გამოწვეული.

სპეციალისტს (ლოგოპედს/მეტყველების თერაპევტს) მხოლოდ 5 წლის ასაკის მიღწევისას შეიძლება მივმართოთ.

რაც უფრო ადრეულ ასაკში მოხდება მეტყველების დარღვევის დიაგნოსტიკა და შესაბამისი დახმარების განევა, მით უფრო სწრაფად და ბავშვისათვის უმტკივნეულოდ მოხდება არსებული პრობლემების დაძლევა.

რა შემთხვევაში უნდა მივმართოთ დახმარებისათვის სპეციალისტს?

საგანგაშოა, თუ:

- 2 თვის ასაკისთვის ბავშვი არ ყვირის ჭამის წინ;
- 4 თვის ასაკისთვის არ იღიმება, როდესაც მას ესაუბრებიან, არ ლულუნებს;
- 5 წლის ასაკის ბოლოსათვის არ აქცევს ყურადღებას დედის მიერ დასახელებულ საგნებს, ადამიანებს, არ აყურადებს მუსიკას;
- 6 თვის ასაკისთვის არ იღიმება, არ გამოხატავს სიხარულს დედის დანახვისას;
- 7 თვის ასაკისას ვერ ცნობს ახლობლებს ხმაზე, არ შეუძლია ინტონაციებზე სწორი რეაგირება, არ ანიჭებს უპირატესობას მელოდიურ საჩხარუნოებს;
- 9 თვის ბოლოსთვის არ შეუძლია უფროსების მიერ წარმოთქმული მარცვლებისა და ბგერების, ინტონაციების მიზანძვით გამეორება, არ ტიტინებს (დე-დე-დე, ბა-ბა-ბა, მა-მა-მა და ა.შ.);
- 10 თვის ბოლოსთვის არ იქნევს თავს უარის ნიშნად ან არ ემშვიდობება ხელის დაქნევით;
- ერთი წლის ასაკისათვის არ ამბობს არც ერთ სიტყვას, არ შეუძლია უნარტივესი მითითებების შესრულება (“მაჩვენე”, “მომეცი” და ა.შ.), არ რეაგირებს შექებასა და შენიშვნაზე, არ მიანიშნებს (თითით არ მიუთითებს) საყავრელ სათამაშოზე და ან საგანზე;
- 1 წლისა და 4 თვის ასაკისათვის არ შეუძლია სიტუაციის ადეკვატურად “დედა”, “მამას” გამოიყენება;
- 1 წლის და 9 თვის ასაკისათვის არ შეუძლია 6 გააზრებული სიტყვის წარმოთქმა;
- 2 წლის ასაკისათვის არ შეუძლია უფროსის მიერ დასახელებული სხეულის ნაწილების ჩვენება, არ ასრულებს რთულ მითითებებს: „ნადი სამზარეულოში და მოიტანე ჭიქა“;
- 3 წლის ასაკისათვის ვერ იგებს მოკლე ლექსებს, მოთხრობებს და ზღაპრებს, არ ცდილობს მათ მოყოლას, გადმოცემას; ვერ პასუხობს კითხვაზე: რა გქვია?
- 4 წლის ასაკისათვის არ ცდილობს, არ უსმენს გრძელ ზღაპრებს, არ შეუძლია არც ერთი ლექსის თქმა, არ ყვება.

აღნიშნული პრობლემების შემთხვევაში აუცილებელია ბავშვის მეტყველებისა და განვითარების შეფასება, რათა მოხდეს დახმარების სწორი სტრატეგიის განსაზღვრა. კვლევების თანახმად, ბავშვებს, ვისაც წინა სასკოლო ასაკში ჰქონდათ მეტყველების სხვადასხვა სახის დარღვევა, სკოლაში

აღნიშნა, როგორც სწავლის (განსაკუთრებით წერა — კითხვის ათვისების) სიძნელე, ასევე გამოხატული ქცევითი და ემოციური პრობლემები (თანატოლებთან ურთიერთობის ჩამოყალიბების და შენარჩუნების სირთულე, შფოთვა და ნერვიულობა, ყურადღების დეფიციტი, ანტისოციალური, აგრესიული ქცევა).

რაც უფრო ადრე გამოიყვანება პრობლემა და განევა დახმარება, მით უკეთესი იქნება ბავშვის განვითარების პროგნოზი.

რჩევები მშობლებს

- ბავშვთან საუბრისას გამოიყენეთ მარტივი, მოკლე წინადადებები. წინადადების დამთავრებისას გააკეთეთ პაუზა, რათა ბავშვს ჰქონდეს შესაძლებლობა, სიტყვით ან ჟესტით გიპასუხოთ;
- ისაუბრეთ მკაფიო არტიკულაციით, არ დაამახინჯოთ სიტყვები (არ ესაუბროთ ბავშვს ენის მოჩლექით);
- სიტყვის დამთავრებისას ნუ მოსთხოვთ ბავშვს სიტყვის სწორ გამეორებას; იგივე სიტყვა თქვენ გაიმეორეთ ექოსავით სწორად, რათა ბავშვმა მოისმინოს სიტყვის სწორი ფორმა, მაგ., “პუი მინდა”, თქვენი სწორი პასუხი იქნება “პური გინდა?”;
- ბავშვთან ურთიერთობისას მარტივი წინადადებით გაამრავალფეროვნეთ მისი ფრაზები და მოქმედებები. თუ ბავშვი საუბრობს მარტივი, ერთსიტყვიანი წინადადებებით, მაგ., “ბურთი”. თქვენ მის ნათქვამს დაამატეთ ერთი სიტყვა “მრგვალი ბურთი”, თამაშობს მანქანით, თქვენ გაახმოვანეთ მისი მოქმედება “მანქანა მიდის” და ა.შ.;
- დაუსვით ბავშვებს მიმანიშნებელი, დამხმარე კითხვები და არა ცოდნოს შესამომხმებელი კითხვები და მიიღეთ ბავშვის ნებისმიერი პასუხი, რაოდენ გაუგებარიც უნდა იყოს ის. მაგ., თქვენი ბავშვი ამბობს “ემბო” და თქვენი აზრით მას უნდა თქვას “ბეზო”, შეეკითხეთ “შენ ბეზოზე ლაპარაკობ?” და არა “რა ჰქვია ბეზოს?”;
- დაარწმუნეთ ბავშვი, რფომ სრულიად ნოემალურია კითხვების დასმა, როდესაც არ გვესმის ნათქვამის შინაარსი, თუ ბავშვი გაცუებული გიყურებთ ან სწორად არ ასრულებს თქვენს მოთხოვნას, გაამარტივეთ მითითება და ნახეთ, რამდენად დაეხმარება მას მოთხოვნის გამარტივება;
- თუ ბავშვს უჭირს თქვენს მიერ ნათქვამის გაგება, გამოიყენეთ ჟესტები, თვალსაჩინო მასალა (საგნები, სურათები), რათა ნათქვამის შინაარსი ბავშვისათვის უფრო გასაგები გახდეს;
- იყავით მომთმენი და გასსოვდეთ, რომ ადრეულ ასაკში დროული დახმარების აღმოჩენა ზრდის მეტყველების დარღვევების დაძლევის ალბათობას.

ვის შეიძლება მივმართოთ დახმარებისათვის? თუ ეჭვი გაქვთ, რომ თქვენს ბავშვს მეტყველების დარღვევა აქვს, მიმართეთ ლოგოპედს (მეტყველების თერაპევტს) ან ნეიროფსიქოლოგს.

ბავშვი ცერებრული დამბლით – დახმარება, მოვლა, განვითარება როგორ განვსაზღვროთ სწავლის უნარი?



მშობლები, როდესაც აკვირდებიან ბავშვის განვითარებას, ბუნებრივია, მას თავის ან სხვა ბავშვებს ადარებენ. ისინი აღნიშნავენ, რომ სხვა ბავშვებთან შედარებით, მათი ბავშვი როგორი ხარისხის სისწრაფით “იღებს” სხვადასხვა უნარებს, იქნება ეს თამაში, ოჯახში ყოველდღიური მოქმედებები, კითხვა, წერა და ა.შ. ფსიქოლოგიც დაახლოებით ასეთ შედარებებს იყენებს, მაგრამ ინტელექტის განვითარების დონის გამოსავლენ უფრო სისტემატურ, სპეციალურად დამუშავებულ და წლობით გამოყენებულ ტესტებს ეყრდნობა. მშობლები საშუალებას აძლევენ ფსიქოლოგს საკმაოდ ზუსტად დაადგინოს, თუ რას შეიძლება მოველოდეთ ბავშვისაგან, მაშინ, როდესაც ის იქნება, ვთქვათ, ორი ან სამი წლის. მაგალითად, ორი წლის ბავშვს უნდა შეეძლოს განსაზღვრული დავალების შესრულება, რომელიც დამუშავებული იყო ამ ასაკისათვის (კუბებისაგან კოშკის აგება, სათამაშოების, ან სურათების განსაზღვრული რიცხვის დასახელება). თუ ის თავს ართმევს ამ დავალებებს, ეს იმას ნიშნავს, რომ მისი ინტელექტუალური ასაკი შესაბამეა დაახლოებით ორ წელს. ე.ი. ქრონოლოგიური და ინტელექტუალური ასაკი ემთხვევა ერთმანეთს რაც იმაზე მეტყველებს, რომ ბავშვს გააჩნია ინტელექტის ნორმალური დონე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მისი ინტელექტუალური კოეფიციენტი (IQ) უდრის 100. ამაში არაფერი საიდუმლო არ არის. ეს გახლავთ ყველაზე მოხერხებული ხერხი ბავშვის ინტელექტუალური და ქრონოლოგიური ასაკის შედარებისათვის. (ინტელექტუალური და ქრონოლოგიური ასაკის გაყოფის შედეგი გამრავლებული ასზე). თუ სამი წლის ბავშვი შეთავაზებულ ტესტს ასრულებს, როგორც სამი წლის ბავშვი, მისი ინტელექტუალური ასაკი — სამი წლისაა, ხოლო - IQ 75, მისი ინტელექტუალური ასაკი იმყოფება ნორმის დაბალ ზღვარზე. ასეთი ხერხი მრავალ მშობელს მიაჩნია ინტელექტის გაზომვის სრულიად მისაღებ მეთოდად საშუალო ბავშვისათვის, მაგრამ

ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების მშობელი ასეთ კითხვას დაგვისვამს: “როგორ გავზომავთ მისი ბავშვის ინტელექტუალური განვითარების დონეს? მას ხომ ხელების მოძრაობაც კი არ შეუძლია, ცუდად ლაპარაკობს და არასდროს არ შეუსრულებია ასეთი ტესტი”. ზუსტად ამაში გამოიხატება ფსიქოლოგის პროფესიონალიზმი. სპეციალისტის ამოცანაა — დაადგინოს ბავშვის ინტელექტუალური შესაძლებლობები, რომელიც გამოწვეულია მძიმე ფიზიკური დარღვევების ან ცუდი მეტყველების შედეგად. ფსიქოლოგი ყურადღებით აკვირდება თუ როგორ ურთიერთობს ბავშვი მშობლებთან, როგორ თამაშობს და ყველაზე უფრო რით ინტერესდება. დაინტერესებულობის და ყურადღების კონცენტრაციის ხარისხი რაიმე დავალების შესრულების დროს — მისი განვითარების დონის მნიშვნელოვანი მაჩვენებელია. ჩვენ ვცდილობთ, დავადგინოთ არა დავალების შესრულების წარმატებულობა, არამედ ბავშვის განზრახულობა, მისი მცდელობა, თუნდაც მოუხერხებელი, კოშკის აგება კუბებისაგან მისი ზომების შემცირებით, იმის მაჩვენებელია, რომ ის ერკვევა საგნების ზომეში და აანალიზებს მოქმედების აუცილებელ თანმიმდევრობას. მნიშვნელობა არ აქვს იმას, რომ კოშკი არასწორადაა აგებული და ინგრევა, — მნიშვნელოვანია ის, რომ ჩვენი მიზანი მიღწეულია. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების მოძრაობითი უნარი სრულიად გვაძლევს საშუალებას, მოვახდინოთ დავალების აღქმისა და შესრულების განზრახულობის დემონსტრირება. იმ ბავშვებისათვის, რომლებიც ცუდად ფლობენ ხელებს, დამუშავებულია სპეციალური ტესტები, რომელთა შესრულება პრაქტიკულად არ მოითხოვს მოძრაობის კონტროლს და კარგად განვითარებულ მეტყველებას — ბავშვი შეკითხვებს პასუხობს თვალების სწორი პაასუხით ან ხელების მოძრაობით. ხანდახან აუცილებელია, გამოიყენოს მხოლოდ “კი” ან “არა”. მაგალითად, ტესტი შერჩევის სისწორეზე. ბავშვს აჩვენებენ სურათების სერიას, და ფსიქოლოგი აძლევს შეკითხვას (მაგალითად — “მაჩვენე სანოლი”, ან “მაჩვენე ის, რაზეც სძინავთ”, ან მაჩვენე “ვის აქვს ოთხი ფეხი”) და აჩვენებს სურათების აუცილებლობის შემთხვევაში ატარებენ წინასწარ ვარჯიშს. საერთო ჯამში ინტელექტის ტესტების შედეგები უფრო მისაღებია საშუალო ასაკის ბავშვებისათვის. თუმცა გამოცდილი ფსიქოლოგი, რომელიც მუშაობს განვითარების დარღვევების მქონე ბავშვებთან და იცის სხვადასხვა ტესტების უპირატესობები და ნაკლოვანებები, ამ გამოკვლევის შედეგად შეძლებს სწორი დასკვნების გაკეთებას და რეკომენდაციის მიცემას.

რისთვისაა საჭირო ფსიქოლოგის რეკომენდაცია

გამოკვლევის მთავარი მიზანია — ინტელექტის დონის დადგენა და განსაზღვრული რეკომენდაციების მიღება. რეკომენდაციები შეიცავენ დაახლოებით კითხვებზე პასუხის გაცემას, რასაც მიაღწია ბავშვმა სწავლის პროცესში და რეალურად რა წარმატების მიღწევა შეუძლია უახლოეს წლებში. ჩვენ ზემოთ ხაზი გავუსვით, თუ რამდენად მნიშვნელოვანია მშობლების მიერ გათვლილი იმედებისა და მოლოდინების რეალურობა. კითხვის სწავლების მცდელობა ან ორი წლის განვითარების დონის ბავშვის მიჩნევა ხუთი წლის ბავშვად — თქვენი და თქვენი ბავშვის წინასწარ მარცხზე განირვავს ნიშნავს, რომელიც ყველა-სათვის სამწუხაროა. მეორე მხრივ, ძალიან პატარა წარმატებების იმედზე ყოფნით, ჩვენ ხელიდან ვუშვებთ სწავლის მიდრეკილების მქონე ბავშვის უნარების განვითარების შესაძლებლობას. მრავალრიცხოვანი გამოკვლევით დადასტურდა, რომ დაახლოებით ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების ნახევარს გააჩნია ინტელექტის საშუალო დონე ან აჭარბებს მას. ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვების მეოთხედი რამდენადმე ჩამორჩება ინტელექტუალურ განვითარებაში და კიდევ მეოთხედი — მნიშვნელოვნად ჩამორჩება (ე.ი. ინტელექტუალური ასაკი ორჯერ ნაკლებია ქრონოლოგიურ ასაკზე). ასეთ ბავშვებს, რომლებიც ძალიან ნელა ვითარდებიან და, როგორც წესი, განიცდიან მძიმე ფიზიკურ და მეტყველებით დარღვევებს, ესაჭიროებათ პროფესიული დახმარება.

როგორ შევუწყობ სელი ბავშვს სწავლის ინტერესის გაღვივებაში

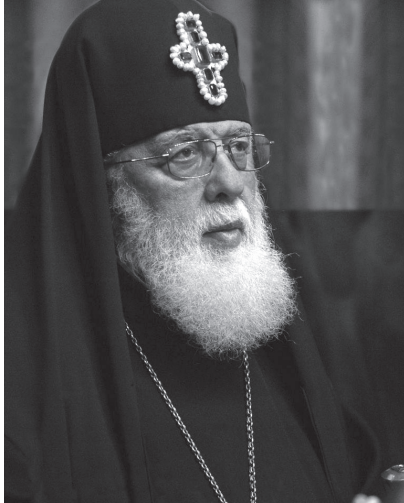


ზოგიერთ ადამიანს ეჭვი ეპარება მძიმე ფიზიკური დარღვევების მქონე ბავშვის წარმატებულ განვითარებაში, თვლის, რომ ენერჯისა და დროის დახარჯვა, ძალიან შეზღუდული შესაძლებლობის გამო, უაზრობაა. ხშირად ასეთივე გრძნობა მძიმე დღეების შემდეგ ეუფლებათ ჩვეულებრივი ბავშვების მშობლებსაც! ნებისმიერი ადამიანი, რომელიც აკვირდება ბავშვს და გადაჭრით და მტკიცედ ცდილობს რაიმე გააკეთოს სხვებისთვის ხელმისაწვდომი, რომელსაც განცდილი აქვს გამარჯვებისაგან გამოხატული ბავშვის სიხარული, კარგად იცის, რომ: ფიზიკური დარღვევების მქონე ბავშვს სხვაზე ნაკლებად არ გააჩნია გამარჯვების მოთხოვნილება. არ შეიძლება იმის უარყოფა, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვისთვის სულ მცირედი წარმატებული ნაბიჯები ჩაცმაში, კვებაში,

გადაადგილებაში და ა.შ. უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ჩვეულებრივი ბავშვებისათვის. მშობლების მიზანია — ხელი შეუწყონ ბავშვში თვითმომსახურების მოთხოვნილების ჩამოყალიბებას და წარუმატებულობას არ მისცეს მისი სწავლისაკენ სწრაფვის ჩაქრობის საშუალება. შთააგონოს, რომ მას პრაქტიკულად ყველაფერი შეუძლია. **ბავშვისათვის სიახლის სწავლება — ნიშნავს მის მაგივრად არ გააკეთო ის, რის გაკითხვაც მას დამოუკიდებლად შეუძლია, მაგრამ მის წინაშე არ დასვა მისთვის ამოსახსნელად შეუძლებელი ამოცანა.** ეს მნიშვნელოვანი თავისებურებაა. **ბავშვის სწავლის ინტერესის გაღვივებაში ხელის შეწყობის ყველაზე ეფექტური საშუალება — საინტერესო საქმიანობაა.** ცერებრული დამბლის მქონე ზოგიერთი პატარა ბავშვი არ ამყლავნებს სწავლისადმი განსაკუთრებულ ცნობისმოყვარეობას და სწრაფვას. მათ ინტერესს სტიმულირება ესაჭიროება. მას ესადაგება მსხვილი და მბზინავი სათამაშოები და სურათები. მიეცით ბავშვს რაიმე ახალი ან ის, რის დავიწყებაც მან უკვე მოასწრო, და თქვენ მუდმივად მისცემთ სტიმულს მის ცნობისმოყვარეობას და ინტერესს. ყოველდღიურად ორჯერ ჩაუტარეთ მოკლე 10 — 15 წუთიანი, მაგრამ საკმაოდ ინტენსიური მეცადინეობა. მოკლე გაკვეთილებს, რომლებსაც ენაცვლება დასვენებები, უკეთესი შედეგები მოაქვს, ვიდრე უწყვეტად ჩატარებულ ოთხ საათს. მოკლე გაკვეთილების დროს ბავშვი უკეთ კონცენტრირდება და მეტის მიღწევა შეუძლია. მშობლებმა და ბავშვებმა კონცენტრაცია უნდა მოიკრიბონ კონკრეტულ მიზანზე — წარმატება ასე უფრო შესამჩნევი იქნება, ხოლო მთლიან ან თითქმის მთლიანი გამარჯვება მოგანიჭებთ კმაყოფილებას და სიხარულს. დავალებები შეიძლება იყოს როგორც ადვილი, ასევე რთულიც. ყოველი დავალება შეიძლება განვიხილოთ **პატარა-პატარა ნაბიჯებად**, აიღეთ უბრალო დავალება და დაყავით ის პატარა ნაბიჯებად. მაგალითად, სურათებიანი ლოტოს თამაში (ბავშმა უნდა აირჩიოს ის სურათი, რომელიც კარტზეა გამოხატული) თავიდან სურათი უნდა დაიდოს იმ სურათის გვერდით, რომელიც სრულიად არ ჰგავს საექსპერიმენტო სურათს. შემდეგ დავამატოთ ისეთებიც, რომელთა გამორჩევაც გაუძნელდება. ივარჯიშეთ ყოველ ხელსაყრელ შემთხვევაში, მაქსიმალურად გამოიყენეთ ნახალისების ფორმები. ნახალისეთ ბავშვის ნებისმიერი მიღწევა, ეს იქნება მოქმედებისთვის სუსტი მცდელობა თუ სრული გამარჯვება. რამდენადაც შესაძლებელია, ეცადეთ, არ შეიმჩნიოთ ბავშვის წარუმატებლობა. არ აჩვენოთ თქვენი გაკვირვება, უკმაყოფილება ან გაღიზიანება. გახსოვდეთ ეს პრინციპები და თქვენ მოეხმარებით ბავშვს უმარტივესი ჩვევებისა და უნარების ათვისებაში, ბავშვი კი მიიღებს უსაზღვრო კმაყოფილებას, სწავლის პროცესი კი სასიამოვნო იქნება.

გარდქელება შემდეგ ნომერში

ჯეორჯია



საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქს, უწმინდესსა და უნეტარეს ილია II-ს 4 იანვარს დაბადებიდან 81 წელი შეუსრულდა. ჟურნალი „იმედი +“-ს რედაქცია მისი მკითველის სახელით ულოცავს 81 წლის იუბილეს და უფალს სთხოვს მის დიდხანს სიცოცხლეს საქართველოს საკეთილდღეოდ.

“ძალიან ხშირად, ჩვენ იმდენად ვართ დაკავებული საკუთარ თავსა და ინტერესებზე ზრუნვით, ვერ ვხედავთ გაჭირვებულ ადამიანებს. ამიტომაც გვეუბნება უფალი „იყავით მოწყალენი, ვითარცა მამათქვენი ზეციერი მოწყალე არს. ვინც წყალობს მოყვასსა თვისსა, მას წყალობს უფალი. შემთხვევით არაფერი ხდება და შემთხვევითი არ არის, რომ უფალმა ამ სოფელს მოგვიყვანა. ჩვენი მიზანი, უპირველეს ყოვლისა უნდა იყოს ის, რომ დავუახლოვდეთ უფალს, მოყვასს, ბუნებას, რათა შეიკრას პიროვნების მთლიანობა. უფალი ყველას და ყველაფერს მხოლოდით რიცხვში ქმნის. ტყუპები, შესაძლოა, გარეგნულად ძალიან ჰგავდნენ ერთმანეთს, მაგრამ შინაგანად სრულიად განსხვავებული იყვნენ. უნდა ვიფიქროთ იმაზე, რომ ვიყოთ ღვთის შვილები, შევქმნათ ახალი იდეები“

„შენს მოქმედებას საფუძვლად სიყვარული დაუდე და გახსოვდეს, მთავარი ის კი არ არის, რამდენს გაიღებ გაჭირვებულის დასახმარებლად, არამედ ის, თუ სიყვარულის რა წილს ჩადებ შენს მიერ გაკეთებულ კეთილ საქმეში. ღვთის სახელით სიყვარულით აღსრულებული კეთილი საქმე მეტად დიდი მადლია წინაშე უფლისა.“

უწმინდესი და უნეტარესი ილია II

ჯეორჯია

ჟურნალი „იმედი +“-ს რედაქცია გულითადად ულოცავს თავის დიდ მეგობარს და მეცნიერს, შესანიშნავ აღმზრდელსა და ღირსეულ ადამიანს იგორ დოლიძეს დაბადებიდან 75 წლის იუბილეს და უსურვებს ხანგრძლივ, ჯანმრთელ და ნაყოფიერ სიცოცხლეს.

იგორ დოლიძე – ჯანსაღი სპორტის მეცნიერული ძიების მკვლევარი



მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, შინაგან სნეულეობათა პროფესორი, აკადემიკოსი იგორ დოლიძე მიეკუთვნება მედიცინაში მრავალი თეორიული და პრაქტიკული მიმართულებათა დარგის სპეციალისტთა იმ მცირე ჯგუფს, რომელთაც გააჩნიათ საკმაოდ სოლიდური განათლება ფიზიოლოგიაში (უფროსი მეცნიერმუშაკის ნოდება პათოფიზიოლოგიაში), უვადო სახელმწიფო სერტიფიკატები შინაგან სნეულებებში, ინფექციურ სნეულებებში, სპორტულ მედიცინაში, სამკურნალო ფიზიკულტურასა და რეაბილიტაციაში.

მრავალმხრივ თეორიულ-პრაქტიკულ განათლებას სხვადასხვა სამეცნიერო კვლევით დაწესებულებებში (საქართველოს ჯანდაცვის ქორეგის ინსტიტუტი, ტრავმატოლოგიისა და ორთოპედიის ინსტიტუტი, სეფსისის საწინააღმდეგო ცენტრი) მრავალი წლების მანძილზე (15 წელზე მეტი) პარალელურად უთავსებდა სპორტის ექიმისა და რეაბილიტოლოგის პრაქტიკულ მოღვაწეობას თბილისის სამკურნალო ფიზიკულტურის დისპანსერში, საქართველოს საზოგადოება „დინამოს“, ბავშვთა ცურვის სპორტულ სკოლაში, საქართველოს ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტის რეაბილიტაციის

ცენტრში და ა.შ. სპორტში პრაქტიკულ მოღვაწეობას ის განიხილავდა ექიმის მეცნიერული ხედვის პოზიციებიდან და თვლიდა, რომ კონკრეტული სპორტის სახეობას უნდა ჰყავდეს ვინაო პროფილით მომზადებული სპორტის ექიმი, რომელიც გარკვეული უნდა იყოს, როგორც სპორტსმენის ორგანიზმის მორფო-ფიზიოლოგიურ თავისებურებებში, ასევე წვრთნის მეთოდოლოგიაში და ფსიქოლოგიური განწყობის მიზანდასახულ შერჩევაში. ეს კი უფრო ეფექტურს გახდოდა რეაბილიტაციური ღონისძიებების შერჩევის პროცედურას მაღალი სპორტული შედეგების მისაღწევად. საექიმო-პედაგოგიური კონტროლი სანვრთნო პროცესში მუდმივად უნდა ხდებოდეს, განსაკუთებით, კი მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენების მომზადების პერიოდში. შემოთქმულიდან გამომდინარე, მიზანშეწონილად მიგვაჩნია მოკლედ დავახასიათოთ ი.დოლიძის სპორტში საექიმო მოღვაწეობიდან მიღებული მეცნიერული შთაბეჭდილებებისა და კვლევითი მიდგომით შექმნილი ცოდნის ჩამონათვალი.

იგორ დოლიძე სპორტის ექიმის თანამდებობაზე 1966 წლიდან 1980 წლამდე მუშაობდა საქართველოს „დინამოს“, საზოგადოების ცურვის ბავშვთა სპორტულ სკოლაში. ამასთან ერთად, ის მინვეული იყო ექიმ-რეაბილიტოლოგად საქართველოს მოცურავეთა ნაკრების გუნდში, სადაც მწვრთნე-

ლებთან ერთად მონაწილეობდა სპორტსმენების წვრთნისა და ფსიქოფიზიკური რეაბილიტაციის პროცესში. ორჯერ (1967, 1971 წლებში), როგორც საქართველოს მოცურავეთა ნაკრების ექიმი მონაწილეობდა სსრკ ხალხთა IV და V სპარტაკიადებში. მას სსრკ ხალხთა V სპარტაკიადაზე (1971) სპორტსმენ-ფინალისტების კვალიფიციური სამედიცინო მომსახურებისათვის გამოცხადებული აქვს საქართველოს ჯანდაცვის მინისტრის მადლობა (რაც სათანადო ჩანაწერით შეტანილია მის შრომის წიგნაკში). ის წლების მანძილზე, როგორც სპორტის ექიმი, თან ახლდა მოცურავეთა ნაკრებ გუნდებს სხვადასხვა საკავშირო, თუ საერთაშორისო შეჯიბრებებში, მიღებული აქვს მრავალი საპატიო სიგელი და სამკერდე ნიშანი.

1970–1974 წლებში საქართველოს „დინამოს„ საზოგადოებასთან არსებულ ბავშვთა მოცურავეთა „ოლიმპიური რეზერვების„ სკოლაში სტატისტიკურად გაანალიზა ნორჩ სპორტსმენებში ქრონიკული ინფექციების ფონზე წვრთნის პროცესში განვითარებული დაავადებების წარმოშობის მიზეზები. კერძოდ, დაადგინა: ორგანიზმში არსებულმა ინფექციურმა კერამ (ძირითადად ქრონიკულმა ტონზილიტმა და კბილების კარიესმა) შეიძლება არ გამოიწვიოს ამკარა მიკრობული ინტოქსიკაციის ზოგადი კლინიკური გამოვლინებები, მაგრამ ეს არ ნიშნავდა იმას, რომ ინფექციის კერები უარყოფითად არ ზემოქმედებდა სპორტსმენების ფსიქოფიზიკურ ჯანმრთელობაზე, სპორტული განვითარების ხარისხზე და მაღალ სპორტულ შედეგებზე. მიკრობულ ინტოქსიკაციაზე მიუთითებდა სანვრთნო დატვირთვებზე მოზარდი სპორტსმენების ცუდი ამტანობა და გახშირებული მიდრეკილება რესპირატორული დაავადებებისადმი. სხვა მოზარდებთან განსხვავებით, მათ ადრეულად უვითარდებოდა გადაღლა, გადაწვრთნა და გადაძაბვა. მცირე დატვირთვების დროს ქრონიკული ინფექციის კერები ინტაქტურ მდგომარეობაში იმყოფებოდა. მათ გამოვლენასა და გააქტიურებას იწვევდა ზეჭარბი სანვრთნო დატვირთვა ან ორგანიზმის დაცვით-კომპენსატორული ძალების შესუსტება (მაგალითად, გაცივების შემდეგ), როცა შესაძლებელი ხდებოდა სხვადასხვა მიკრობული ინტოქსიკაციის დაავადებების (მიოკარდიტი, ენდოკარდიტი, ქოლერისტიტი, პიელონეფრიტი, ფურუნკულიოზი და ა.შ.) წარმოშობა და განვითარება, რაც დიდ საშიშროებას უქმნიდა მოზარდი სპორტსმენის ჯანმრთელობასა და მის სპორტულ კარიერას.

ზემოთ აღნიშნული დებულებები ასახულია შურნალ „მართვეში„- საქართველოს სსრ განათლების სამინისტროს სამეცნიერო-პედაგოგიურ შურნალ „სკოლა და ცხოვრების„ ყოველკვარტალურ დამატებაში.

იგორ დოლიძე – ნორჩი სპორტსმენი და ინფექციები, მართვე, 1981, 2, 47–51

უნდა აღინიშნოს, რომ სპორტში დასაქმებული ექიმი, მწვრთნელი (ფიზალზრდის მასწავლებელი), ფსიქოლოგი და სპორტსმენი – ოთხივე ადამიანი უნდა ფლობდეს მიზანმიმართულ ცოდნას ორგანიზმის რეაბილიტაციისა და ფსიქო-ფიზიკური

აღდგენის თავისებურებებში, რათა მიღებული თეორიული განათლება ეფექტურად იყოს გამოიყენებული პრაქტიკაში, მაღალი სპორტული შედეგების მისაღწევად.

იგორ დოლიძემ, როგორც ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტის რეაბილიტაციური ცენტრის ექიმმა, 1976 წელს, მაღალი სპორტული მიღწევების სპორტსმენებში (მოჭიდავეები, ცხენოსნები, ფრენბურთელები, მძლეოსნები და მოტანვარჯიშეები) რეაბილიტაციური ღონისძიებების ჩატარებისას გამოავლინა, შეისწავლა და ჩამოაყალიბა სპორტის ცალკეული სახეობის სპეციფიკის გათვალისწინებით ფიზიკური რეაბილიტაციის ეფექტურ ღონისძიებათა შერჩევის კრიტერიუმები, რომლებიც ჩატარებული წვრთნის შემდგომ პერიოდში ეფექტურად უწყობდა ხელს ჰომეოსტაზის დროულად აღდგენას, რაც მკვეთრად აუმჯობესებდა კარდიორესპირატორული სისტემის მუშაობას დამიზნობრივი მიდგომით ზრდიდა სპორტსმენების მუშაობის უნარიანობას. ასე მაგალითად, მოჭიდავეებში ეფექტური აღმოჩნდა ვიბრომასაჟი და მის შემდგომ ჰიდრომასაჟის ჩატარება. ცხენოსნებში და ფრენბურთელებში კარგი აღდგენითი შედეგი აღინიშნა მხოლოდ ჰიდრომასაჟის გამოყენებისას. მძლეოსნობის სახეობებისა და სპორტული ტანვარჯიშის სპორტსმენებისთვის კარგია აღდგენითი შედეგი მიღებული იქნა თბოკამერისა (ორგანიზმზე ორთქლის აბანოს და საუნის ზემოქმედების ანალოგიურია) და შემდგომ ჰიდრომასაჟის ჩატარებით. აქედან გამომდინარე, სპორტის სხვადასხვა სახეობებში რეაბილიტაციური ღონისძიებების დიფერენცირებული მიდგომით ჩატარება წარმოადგენს მეტად მნიშვნელოვან ფაქტორს, რომელიც ფსიქო-ფიზიკურ აღდგენით პროცესში ითვალისწინებს სპორტის კონკრეტული სახეობისთვის დამახასიათებელი ძვალ-კუნთოვანი სისტემის, სხეულის აგებულებისა და კარდიო-რესპირატორული ფუნქციური ცვლილებების დინამიკის თავისებურებებს, რაც უშუალოდ პირობადებულია კონკრეტული სპორტის სახეობის სანვრთნო პროცესის სპეციფიურობითა და მისი წლობით ჩატარებული მეცადინეობების შედეგით.

ნაშრომი მოხსენდა ქ. მოსკოვში 1978 წელს გამართულ სპორტული მედიცინისადმი მიძღვნილ XIX საკავშირო კონფერენციაზე, რომლის ძირითადი დებულებები აისახა თეზისებში: Телия З.А., Долидзе И.Д.- О применений реабилитационных средств у спортсменов\ Тезисы XIX Всесоюзной конференции по спортивной медицине, 1978, М. 176. სტატია აღნიშნულ თემაზე გამოქვეყნდა 1978 წელს საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტის შრომათა კრებულში: Телия З.А., Долидзе И.Д.- Дифференциальный подход в реабилитации спортсменов различных видов спорта\ Сборник Трудов ГПИФК, 1978 Тбилиси, т. XI, 141.

პროფესორმა იგორ დოლიძემ თავისი სამეცნიერო-პედაგოგიური შემოქმედებითი მოღვაწეობიდან 19 წელი დაუთმო სპორტული მედიცინის, სპორტსმენების ფიზიკური ჯანმრთელობის დიფერენცირებული დიაგნოსტიკისა და ფიზიკური რეაბილიტაციის, ადაპტური სპორტის, ვალე-

ოლოგიის აქტუალური საკითხების გადანყვეტას (სამეცნიერო-პედაგოგიური მუშაობა თანმიმდევრული სქემით ტარდებოდა საქართველოს ფიზიკური კულტურის სახელმწიფო ინსტიტუტში, საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო აკადემიაში, თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტში), რომლებიც თავიანთის აქტუალობით შესაბამისობაშია მოსული XXI საუკუნის პროფესიული სპორტის განვითარების თანამედროვე მოთხოვნებთან. მან პირველმა საქართველოში სპორტსმენების განვითარების დიაგნოსტიკაში გამოიყენა ქართველი მეცნიერების მ.შადურისა და გ.ჭიჭინაძის ინოვაციური მეთოდი-ბეოტომოგრაფია, რომელსაც ჰოლისტიკური (ინტეგრირებული) მიდგომით ერთდროულად შეუძლია გადანყვეტოს სპორტსმენის ორგანიზმში მიმდინარე ყველა ორგანოებისა და სისტემების ფუნქციონირების ცვლილებების ოპერატიული დადგენა. კვლევის წინასწარმა მონაცემებმა საკმარისი ჭეშმარიტებით ასახა სპორტსმენის ორგანიზმის „ჯანმრთელობის ხარისხი“, გამოავლინა მისი სუსტი ფუნქციური რგოლების არსებითი მდგომარეობა, რომლის მიზნობრივი კორექცია ეფექტურს ხდიდა რეაბილიტაციის პროცესს. სპორტსმენებზე ჩატარებული კვლევით მიღებული ბეოტომოგრაფიული დიაგნოსტიკის სამეცნიერო მასალები გამოქვეყნებულია მრავალ ცენტრალურ სამეცნიერო ჟურნალებში და მოხსენებულია სხვადასხვა საერთაშორისო კონფერენციებზე.

პროფესორ იგორ დოლიძის უკანასკნელი წლების სამეცნიერო-კვლევითი სამუშაოები მართულია სპორტული ვალეოლოგიის (მეცნიერება სპორტსმენთა ჯანმრთელობის შენარჩუნების შესახებ, ჰოლისტიკური მიდგომისა და სპორტის სხვადასხვა სახეობაში სპორტსმენის ფსიქო-ფიზიკური განვითარების ინდივიდუალობის გათვალისწინებით). ყოველ სპორტულ სახეობაში გათვალისწინებული უნდა იყოს ერთიანი მიდგომით სხვადასხვა სპეციალისტების (სპორტის ექიმების, ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტების, ფსიქოლოგების, სამკურნალო ფიზიკულტურის მეთოდისტების), თეორიულ-პრაქტიკული ხასიათის მიზანმიმართული მომზადება, რომელიც ხელს შეუწყობს, როგორც სხვადასხვა ასაკის მოზარდებში და ზრდასრულებში ფსიქო-ფიზიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებასა და ოპტიმალური ადეკვატური წვრთნის პროცესის შერჩევას, აგრეთვე მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევას არჩეული სპორტის სახეობაში. სამუშაოა ის, რომ ვალეოლოგიური განათლების უკმარისობა შეიმჩნევა უმაღლეს სამედიცინო სწავლებაში, რაც გაუთვალისწინებელ პრობლემებს ქმნის, როგორც სპორტული მედიცინის ღირსეულ განვითარებაში, ასევე სანოლოგიისა (სამედიცინო ვალეოლოგიისა) და პათოფიზიოლოგიის ურთიერთდამოკიდებულების განსაზღვრაში ჯანმრთელობის შესნარჩუნებლად და დაავადების უკუგანვითარების მისაღწევად.

პროფესორი იგორ დოლიძე განსაკუთრებულ როლს ანიჭებს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოზარდების ფსიქო-ფიზიკური აღზრდის პრობლემურ საკითხებს. ის მთლიანად იზიარებს გერმანელი ექიმის უ.ზუნდერის (1975) მიერ შემოღებული ცნების „ჯანმრთელი ინვალიდი“-ს კლინიკურ მნიშვნელობას. მიუხედავად იმისა, რომ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებს გააჩნიათ სხეულის გარკვეული დაზიანებები, განპირობებული დაბადებიდან შეძენილი მანკებით, დაავადებებით ან თანდაყოლილი და შეძენილი ტრავმებით, გარკვეული დროის გავლის შემდეგ განიხილება, როგორც მუდმივად უცვლელი დეფექტი, რომელიც არ ექვემდებარება მედიკამენტურ მკურნალობას. თუ, ამ შემთხვევაში ორგანიზმის დანარჩენი ნაწილები პრაქტიკულად ჯანმრთელია და მას შეუძლია გაუძლოს ფიზიკურ დატვირთვებს (იგულისხმება არჩეული სპორტის სახეობები), მაშინ, ის ვალდებულია ფიზიკურად მეტი ივარჯიშოს, რათა შეძლოს სხეულის სხვადასხვა ნაწილებისა და ორგანოების კარგი დაცვით-კომპენსატორული მექანიზმების ამოქმედება და ადაპტირებული ჯანმრთელობის შენარჩუნება. ეს ნაწილობრივად აისახა იგორ დოლიძისა და თეიმურაზ მიქიაშვილის მონოგრაფიაში „ინვალიდთა კინეზოკორექციის თავისებურებანი“, (თბილისი-2008): შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა ფიზიკური განვითარების კლინიკური ფორმები იმდენად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან (იგულისხმება- სიყრუე, უსინათლობა, ბავშვთა ცერებრული დამბლა, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დაზიანება, გონებრივ განვითარებაში ჩამორჩენილობა და სხვა), რომ აუცილებლობა მოითხოვს ამ კონტიგენტის, როგორც ფიზიკური აღზრდის მეთოდური საკითხების შესწავლა, ისე სათანადო კლასიფიკაციის შექმნა სანოლოგიური პრინციპების გათვალისწინებით.

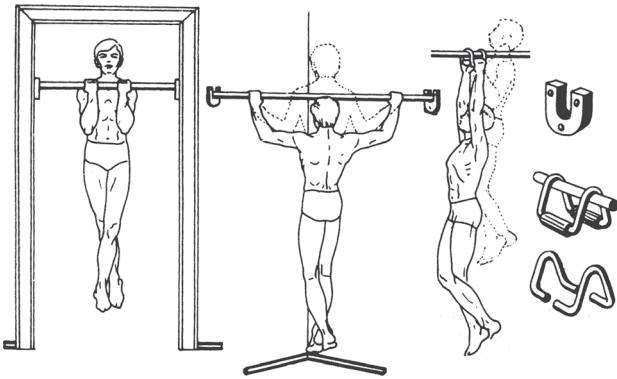
საქართველოს ჰუმანიტარული და სახელოვნებო მეცნიერებათა აკადემია



პირველი სახელმწიფო რადიო
ტელ.: 2 42 10 03

უკმინო ყოველ ხუთშაბათს 14:00 სთ.-დან 18:00 სთ.-მდე
მაია ასაძეილის სააქციო გადაცემა
„აღამიანჭი ეანსხვაჯეყელი ქსაძლქლოჭჭიით“

ჭურჭლის ცვივის სპეციალიზაცია



იშვიათია ისეთი ადამიანი, რომელსაც მთელი თავისი სიცოცხლის მანძილზე არ განუცდია ზურგის ტკივილები და მისგან გამომწვეული დისკომფორტი. ჩვენი პლანეტის ზრდასრული მოსახლეობის 70-80% (გვხვდებიან ახალგაზრდობის ერთი ნაწილიც) განიცდის ზურგის ტკივილს.

ამიტომ, რომ არ განვითარდეს ხერხემლის დაავადებები, უნდა დავიცვათ, სულ რაღაც, რამდენიმე წესი.

პირველ რიგში უნდა ვისწავლოთ:

- სწორი დგომა და სიარული;
- სწორი ჯდომა;
- სწორი დანოლა და ადგომა;
- სისტემატური და რეგულარული ფიზიკური ვარჯიში;
- დიეტის დაცვა;
- ტვირთის სწორად აწევა და გადატანა;
- ფსიქოლოგიურად სწორად განწყობა.

დგომა და სიარული სრულდება გამართული ხერხემლით. რომ აღვიქვათ სიარულის პოზა, ზურგით დადევით კედელთან ისე, რომ მას ეყრდნობოდეთ ქუსლებით, დუნდულებითა და ბეჭებით, დაიმასხვრეთ მიღებული მდგომარეობა და სიარულის დროს ეცადეთ მისი შენარჩუნება. თუ გინევთ დიდი ხნით დგომა, მაშინ საჭიროა დგომის პოზის შეცვლა ყოველ 10—15 წუთში.

სიარულის დროს ხერხემალზე დატვირთვის შემცირების მიზნით, არ არის რეკომენდებული ნინ და უკან გადახრების გამოყენება. უნდა შენარჩუნდეს ხერხემლის გამართული მდგომარეობა. ჯდომის დროს, მოხერხებულად მიეყრდენით სკამის საზურგეს და შექმენით საყრდენი კისრის ქვემოთ და წელზე. თუ გინევთ დიდი ხნით ჯდომა, შეარჩიეთ თქვენთვის მოსახერხებელი სკამი, ყოველ 15-20 წუთში აუცილებლად გააკეთეთ ხერხ-

ემლის გაჭიმვა მხრების გადაშლის და ხერხემლის გამართვის გამოყენებით. ხშირად ცვალებად ჯდომის პოზა და ფეხების მდგომარეობა.

საწოლის საფუძველი უნდა იყოს მაგარი. ამისათვის შესაძლებელია ხის დაფის გამოყენება, მაგრამ, მასზე არ უნდა დავაფინოთ ანატომიური ან ორთოპედიული ლეიბები, რომლებიც ლოგინში უზრუნველყოფენ რბილ და კომფორტულ მდგომარეობას. საწოლიდან ადგომა აუცილებლად უნდა შესრულდეს თანდათანობით, ყოველგვარი მკვეთრი მოძრაობების გარეშე. ძილის შემდეგ ნებისმიერად გაიზმორეთ, რომელიც ხელს უწყობს ორგანიზმის გამოცოცხლებას და ძილიდან სიფხიზლეში ჰარმონიულ გადასვლას.

ტვირთის გადატანის დროს დატვირთვა თანაბრად გადაანაწილეთ ორივე ხელზე. ხელჩანთების მაგივრად გამოიყენეთ ზურგჩანთა. სიმძიმის აწევის დროს დაეყრდენით ორივე ფეხს და სიმძიმის ძალა არ მიმართოთ ხერხემალზე. ეცადეთ, ოჯახში გქონდეთ ისეთი ადგილი, სადაც ჩამოეკიდებით და ხერხემალს გაჭიმავთ. მასზე შეიძლება არა მარტო ხერხემლის გაჭიმვა, არამედ ხელის კუნთების ვარჯიშებაც. უნდა იცოდეთ, რომ ეს ძალიან გამოსადეგი ვარჯიშია ხერხემლის პროფილაქტიკისათვის. (გააკეთეთ მხოლოდ მკურნალი ექიმის რეკომენდაციით).

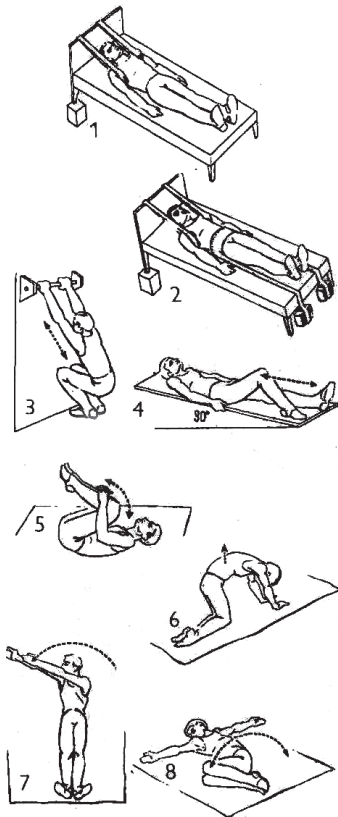
ხერხემლის დაზიანების პროფილაქტიკის ყველაზე საიმედო გზაა — სისტემატური და რეგულარული ფიზიკური ვარჯიში. უპირატესობა ეძლევა ცურვას, დოზირებულ სირბილს, რეზინის ბინჩით ვარჯიშს და იმ ვარჯიშებს, რომლებიც მოსახერხებელი და სასარგებლოა თქვენთვის. გამოიყენეთ სპორტის სათამაშო სახეობები (ფეხბურთი, კალათბურთი, ფრენბურთი, ჩოგბურთი და ა.შ.), იყავით ფრთხილად, რადგანაც მკვეთრ, სწრაფ და კოორდინაციულად არასწორად შესრულებულ მოძრაობებს შეუძლიათ ხერხემლის ტკივილის გამომწვევი სინდრომის პროვოცირება. ერიდეთ მაგარ საფენიან გზაზე სირბილს, გამოიყენეთ ამორტიზების შემქმნელი საფენები, სპეციალური სპორტული ფეხსაცმელები, რომლებიც ამცირებენ ხერხემალზე დარტყმით დატვირთვას.

ხშირად გამოიყენეთ კალციუმისა და მაგნიუმის შემცველი საკვები პროდუქტები. თევზეული და ზღვის სხვადასხვა ნობათი. კომბოსტო, კაკალი, მზესუმზირა, ბარდა, უხეშად დაფქვილი ხორბლის პური და ა.შ. ეცადეთ, მოცემული რჩევები და ფიზიკური ვარჯიშები შეასრულოთ პოზიტიური განწყობით, საკუთარი თავის დახმარების დიდი სურვილით, რაც მთავარია, გნამდეთ ჩატარებული პროფილაქტიკული ღონისძიების სიკეთე.

სანაწილს გაჭიმვა სახლის პირიპირში

ზოგიერთ შემთხვევაში ადამიანებს, რომლებსაც ხერხემლის ოსტეოხონდროზი გააჩნიათ, ექიმები უნიშნავენ ხერხემლის გაჭიმვას. რეგულარული და დოზირებული გაჭიმვა განსაკუთრებით სასარგებლოა ოსტეოხონდროზის ადრეულ სტადიაში. თუ ძვლოვანი ნანაზარდები ხერხემლის მალეზე მკვეთრადაა გამოხატული (დეფორმირებული სპონდელოზი) ან პროცესს თან ახლავს კა-

ნის მგრძობელობის, ძარღვების რეფლექსების, დარღვევა ან ამ დროს შეინიშნება მოძრაობითი დარღვევები, ხერხემლის გაჭიმვა უკუჩვენებებს იძლევა. ეს მხოლოდ და მხოლოდ ტკივილებს გააძლიერებს, რომელიც უარყოფითად იმოქმედებს ავადმყოფობის მიმდინარეობაზე.



ყოველივე ამის გათვალისწინების, გაჭიმვა შეიძლება ჩატარდეს მხოლოდ მკურნალი ექიმის ნებართვის შემდეგ და მისი ჩატარება რეკომენდებულია მხოლოდ მედიკამენტოზურ მკურნალობასთან ერთად, ფიზიოთერაპიული პროცედურების და მასაჟის თანხლებით. გაჭიმვის დროს მოძრავეს სეგმენტებში - ხერხემლის მალეხსა და მისი შეერთების ადგილებში უმჯობესდება ანატომიური მდგომარეობა. ამასთან ერთად მცირდება დაწოლა მალთაშორის დისკოებზე, კლებულობს ან საერთოდ ქრება ტკივილი.

თუ ექიმმა რეკომენდაცია მოგცათ ხერხემლის გაჭიმვის შესახებ, მაშინ, სანამ შეუდგებოდეთ გაჭიმვას, მოადუნეთ ზურგის კუნთები. ეს კი მიიღწევა თბილი აბაზანის მიღებით (წყლის ტემპერატურა უნდა იყოს არაუმეტესი 37 გრადუსისა, მიღების ხანგრძლივობა 10—15 წუთი). აბაზანის მიღების შემდეგ გააკეთეთ ზურგის მსუბუქი თვით მასაჟი-ხელის გულის გასმა ხერხემლის გასწვრივ ქვემოდან ზემოთ. ან გამოიყენეთ გორგოლაჭებიანი მასაჟი ან დაიხილეთ სველი პირსახოცი.

ხერხემლის გაჭიმვა შეიძლება ჩატარდეს სხვადასხვა მეთოდით. სახლის პირობებში ეს კეთდება ლოგინში (დივანზე). სანოლის თავის ნაწილი უნდა აინიოს დაახლოებით 30 სმ. სანოლის თავზე დაამაგრეთ ორი (1.5 მ. სიგრძისა და 5-7 სმ. სიგანის) რბილი თოკი და მისი ბოლოები დაიხვიეთ ხელებზე. გაჭიმვა ხდება თქვენი სხეულის სიმძიმის ხარჯზე (სურ.1) ასეთი გაჭიმვა შეიძლება გაკეთდეს 3-4 სთ. ხანგრძლივობით (თქვენი შესაძლებლობების შესაბამისად).

თუ აუცილებელია გაჭიმვის გაძლიერება, წელის არეში გაიკეთეთ ქამარი, მასზე მიამაგრეთ ორი

თოკი და თითოეული მათგანის ბოლოში ჩამოეკიდება 3-4 კგ. ტვირთი (სურ.2). ხერხემლის გაჭიმვის დროს გამოიყენება ზოგიერთი ფიზიკური ვარჯიში: ნახევრადკიდი, წინზნექი, წელის ტრიალი და ა.შ.

გაჭიმვის ძალას მნიშვნელოვნად ზრდის ნახევრადკიდი, რომელიც პერიოდულად კეთდება სატანვარჯიშოკედელზე ან ლერძზე (სურ.3). ხელები ჩაჰკიდეთ ლერძს, რომელიც დამაგრებულია მხრების სიმაღლეზე, გააკეთეთ ნახევრადკიდი, თითქოს ჩამოკიდებული ხართ, და ისევ წამოდექით. სანყის ეტაპზე გაიმეორეთ 4-5-ჯერ, ხოლო შემდეგ 10-ჯერ.

ანალოგიური ეფექტის მიღწევა შეიძლება დახრილ სიბრტყეზე ვარჯიშის გაკეთებით. დახრილ სიბრტყეზე დანექით ზურგზე, ხელები ჩაავლეთ სიბრტყის ნაპირებს და ფეხებით გააკეთეთ ველოსიპედის ტის მოძრაობები (სურ.4). გაიმეორეთ 10-ჯერ.

დანექით მუცელზე, ხელების სიბრტყის კიდეებზე ჩავლებით გამართული ფეხები რიგრიგობით ასწიეთ გაიმეორეთ 3-5-ჯერ.

დანექით ზურგით იატაკზე გაფენილ ფარდაზე. ფეხები პირდაპირ, ხელები ტანის გასწვრივ. მოხარეთ ფეხები მუხლებში და მოსწიეთ ხელებით მუხლები მკერდისაკენ, გაიმეორეთ 3-4-ჯერ (სურ.5).

დადექით ოთხივე კიდურზე, გაიზნიქეთ, მხოლოდ არ გაილუნოთ წელში. გაიმეორეთ 3-4-ჯერ (სურ.6). ხერხემლის განსაზღვრული გაჭიმვა ხორციელდება ტანის და მენჯის ტრიალით.

ზურგზე წოლა, ხელების განმკლავი, ფეხები გამართულია და ერთადაა შეკრული. შეაბრუნეთ ტანი მარჯვნივ და ეცადეთ მარცხენა ხელი შეახოთ მარჯვენა ხელს. გაიმეორეთ 3-4-ჯერ (სურ.7). ასეთივე სანყის მდგომარეობაში მოხარეთ ფეხები მუხლებში და წელ-წელა დაუშვით მარჯვნივ, შემდეგ მარცხნივ ამასთან, მსუბუქად შეაბრუნეთ მენჯი. გაიმეორეთ 3-4-ჯერ ყოველ მხარეს. (სურ.8).

რომ შევინარჩუნოთ მიღწეული შედეგები, ხერხემალი შეიკარით ძალოსნის ფართო ქამრით, ბანდაჟით ან კორსეტი. კუნთური კორსეტის განვითარებას ხელს უწყობს ის ფიზიკური ვარჯიშები, რომლებიც ავითარებენ მუცლის, ზურგის და წელის კუნთებს. იმ შემთხვევაში, როდესაც ოსტეოქონდროზს თან ახლავს ძლიერი ტკივილები, ხერხემლის გაჭიმვას ატარებენ სპეციალიზებულ ორთოპედულ ან ნევროლოგიურ განყოფილებებში. ოსტეოქონდროზის დროული კომპლექსური მკურნალობა ხერხემლის გაჭიმვის გამოყენებით ხელს უწყობს ტკივილების შემცირებას და ამცირებს დაავადების განვითარებას.

შპილი ვარჯიში ხერხემლისათვის

ეს კომპლექსი კარგი საშუალებაა ხერხემლის წელის ნაწილის ოსტეოქონდროზის პროფილაქტიკისათვის. ეს ვარჯიშები ჩართეთ დილის ჰიდიენურ ტანვარჯიშში და შეასრულეთ ყოველდღიურად. მის შესრულებას არ სჭირდება ბევრი დრო, სამაგიეროდ მოაქვს დიდი სარგებელი - თქვენს ხერხემალს მისცემს ელასტიურობას და მიქნის ხანდაზმულობის პერიოდშიც კი.

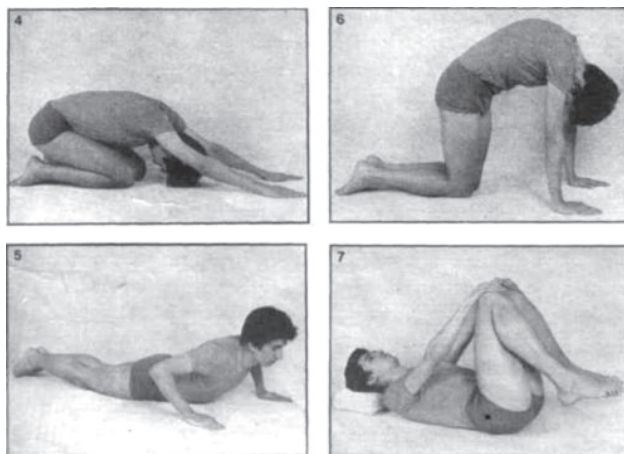
1. ტანვარჯიშულ ლერძზე კიდი ან ნახევრადკიდი 5-10 წამი.

2. ს.მ. დგომი. დოინჯი. ზნექები წინ, უკან, მარჯვნივ, მარცხნივ. გაიმეორეთ 10-ჯერ ყოველ მხარეს.
3. ს.მ. დგომი. დოინჯი. თედოს წრიული ტრიალი. შესრულდეს ყოველ მხარეს 10-ჯერ.
4. ს.მ. მუხლებზე დგომი. გამართული ხელებით იატაკზე ყრდნობა, ღრმა ჩაჯდომი, საჯდომით შევეხით ქუსლებს, თავით შევეხით იატაკს, ხელები გავეშალოთ ბოლომდე.

- დავბრუნდეთ სანყის მდგომარეობაში. გავიმეოროთ 15-20-ჯერ. (სურათი №4)
- ს.მ. მუცელზე წოლა, მოხრილი ხელებით ვეყრდნობით იატაკს. გამართეთ ხელები, ტანის სიმძიმე გადიტანეთ ხელებზე და აინიეთ ისე, რომ ფეხები იატაკს არ ასცდეს. გაიმეორეთ 10-15-ჯერ. (სურათი №5)
 - ს.მ. მუხლებზე დგომი. გამართული ხელებით

ვეყრდნობით იატაკს. ზურგი მაქსიმალურად ანიეთ მაღლა ისე, რომ ხელები არ მოსცილდეს იატაკს. დაუბრუნდით სანყის მდგომარეობას. გაიმეორეთ 10-15-ჯერ. (სურათი №6)

- ს.მ. ზურგზე წოლა. მოხრილი ფეხები მიიტანეთ მკერდამდე. გაიმეორეთ 10-15-ჯერ. (სურათი №7)



პარჯიშუბი პერისტალტიკის გაუმჯობესებისათვის

- მუცლის პრესი რიტმული დაჭიმვა. ჩავზიდოთ ძალდატანებით თეძოსაკენ (აქტიურად და პასიურად);
- ეტლ-სავარძელში ჯდომი ტანის ბრუნვი მარჯვნივ და მარცხნივ ამ მოძრაობას ვეხმარებით ხელების გვერდზე ერთდროული გაქნევით;
- ნახევრად ჩავისუნთქოთ ჰაერი, მუცელი შევიწვოთ ნახევარდაძაბვით და მკვე-

თრი მოძრაობით გამოუშვათ უკან. ვარჯიშის შესრულება შეიძლება დგომში, დამჯდარი და დანოლილ მდგომარეობაში. გავიმეოროთ 5-10 ჯერ.

- სიგმისებური ნაწლავის გარემასაჟი. მკვეთრი პალპირებით ვაკეთებთ მასაჟს ქიპის 5-7 სმ-ით მარცხნივ. კეთდება 30-40 ძლიერი დაჭერა.

ვაგჯიშუბის კომპლექსი „ღვიძოსთან და პაპიკოსთან ერთად“

(1-2წლის ასაკისათვის)

უმარტივესი ვარჯიშები სრულდება მშობლების დახმარებით



- ბავშვი დგას იატაკზე მშობლისკენ ზურგით, ხელები აწეული აქვს მაღლა, უფროსებს უჭირავთ მისი ხელები, და ერთად დადიანოთახში ცერებით. (45-50 წამი)
- უფროსი დგას იატაკზე პირით ბავშვისაკენ, ბავშვთან ერთად ჩაჯდომის და გამართვის დროს ბავშვს აყენებს ფეხის ცერებით. (8-10 ჯერ)
- უფროსი ზის სკამზე. ბავშვი ძვრება სკამის ქვეშ. (10-12 ჯერ)
- ბავშვი წევს იატაკზე მუცლით და ხელები წინ აქვს განვდილი. უფროსო ბავშვის ხელებით სწევს მაღლა მის სხეულს. (8-10 ჯერ)
- ბავშვი წევს იატაკზე მუცლით და ხელები უჭირავს ტანის პარალელურად. უფროსს უჭირავს მისი ფეხები და სთხოვს ასწიოს მხრები და თავი მაღლა. (6-8 ჯერ)
- ბავშვი დგას იტკზე, ხელები დაწყობილი აქვს ზურგისკენ. უფ-

როსებს იგი უჭირავთ წელზე. სწრაფი სიარული ან სირბილი 30-40 წამი.

- ს.მ. იგივე მხოლოდ ხელების მდგომარეობა იცვლება დოინჯით. უფროსი იჭერს ბავშვს ხელით და ორივე ხტუნავენ ორივე ფეხით. (40-45 წამი)
- სიარული.

ლიტერატურული შემოქმედება



ზურაბ გურჩიანი დაიბადა 1952 წელს მაშინდელი გულრიფშის რაიონის სოფელ აჟარაში, რომელიც მდებარეობს კოდორის ხეობაში.

მხედველობა ორი წლის ასაკში დაკარგა. 1965-1974 წლებში სწავლობდა თბილისის უსინათლო ბავშვთა საშუალო სკოლა-ინტერნატში. ჟურნალ „სინათლესთან“ თანამშრომლობს 1985 წლიდან. აქვეყნებს მხატვრულ და პუბლიცისტურ ნაწარმოებებს.

ამჟამად მღერის საქართველოს უსინათლოთა კავშირის ვაჟთა ფოლკლორულ ანსამბლ „კრწანისში“. ჰყავს მეუღლე, სამი შვილი და სამი შვილიშვილი.

გოდება

მე ჩემი სოფლის წყარო მწყურია, —
დაჭრილ მხეცივით დავიარები,
შარშან რომ გულში მახვილი ჩამცეს,
დღესაც მაჩნია ნაიარევი!
მშობელი მინის გამონაჟურით,
ვინ იცის, ახლა ვინ ავსებს კოკას?
ქართის კიდესთან დაყრილ ქვამარილს
ვისი ძროხა და ვისი ხბო ლოკავს?!
იმ კაკლის ჩრდილქვეშ რომ კოტრიალობს,
ვისი შვილია, ვის დაჰკარგვია?
სიდან მოსულა ოხერ-ტიალი?
რა ჯიშისაა, ანდა რა ჰქვია?
იმ მამისეულ ყანა-სათიბებს,
აღბათ, სხვა უვლის, სხვა ხნავს, სხვა თიბავს,
მამულ-დედულში მოსულ ჭირნახულს
გადამთიელი იმკის და ზიდავს!
ნანვიმარ მოლზე ვინ დააბიჯებს?
ანწლიან ბილიკს ვინ თელავს უღვთოდ?
„ძალა აღმართს ხნავს“, ჰაი, დედასა! —
უმწეობისგან ვტირივარ უხმოდ.
მე ჩემი სოფლის წყარო მწყურია,
გამივსეთ დედის ნაქონი ტოლჩა,
უკანასკნელად მოვიკლავ წყურვილს,
მერე კი წავალ, წავალ და მორჩა!

ნატვრა

ნეტავ იმ მანდილს, შენ რომ ატარებ,
შენ რომ ამშვენებ — არ გახუნდება,
ნეტავ იმ რაინდს, შენ რომ ისიზმრებ,
შენგან შებოჭილს ტრფობის ხუნდებით.
ნეტავ იმ ბგერებს, შენ რომ ამოთქვამ,
ცად განიბნევა ვერცხლის სიმებად,
ნეტავ იმ მიწას, სადაც შენ დგახარ,
რაიც უფალმა შენად ინება.

„ვარადა“

„ოსარადა, ოსარადა,
ოსარადა ვარადა“, —
რა გვამღერებს, დიდი ჭირი
მოგვდგომია კარადა-
აფხაზური ლურჯი ზეცა
იბინდება შავადა,
ჩვენს მიწაზე უცხო თესლი
ფესვებს იდგამს მყარადა.
ვინც მესიად მიიჩნით,
მოგიბრუნდათ ავადა,
მძიმე ჩექმით ნაიბილწა
წებელდა და აზანთა.
„ჩიკა-ჩიკას“ გასძახიან
ყველგან, მთად და ბარადა,
სანატრელი გაგხდომიათ
„ოსარადა ვარადა“.
ვინც მარადის გვერდით გედგათ
მახვილად და ფარადა,
„უფროსი ძმის“ ნაქეზებით
გამოყარეთ შარადა.
განა ერთი მოდგმა არ ვართ
სულით, ხორციტ, გვარადა?
განა ერთად არ გვტკიოდა
კრწანისი და მარაბდა?
უნინ ლხინიც ერთი გვეკონდა,
ერთი ჭირი გვზარავდა,
არასოდეს გაგვიყვია
„ლილეო“ და „ვარადა“.
აფხაზური ლურჯი ზეცა
დაიბინდა შავადა,
ღვთის შეწვევით, ტანჯულ მამულს
ვუპატრონოთ თავადა.

იდუმალი ღამე —
 თეთრად გატეხილი,
 ბნელში გახვეული
 ფიქრთა ქარტეხილი.
 ქარის მოტანილი
 სურნელება მინდვრის,
 განთიადის ხმაზე
 ღამე წყნარად მიდის.
 სადღაც, გზის გადაღმა,
 აყივლება მამლის,
 მძიმე მოლოდინი
 გაურკვეველ ხვალის.
 ცაზე ვარსკვლავების
 ბოლო გაბრწყინება,
 მერე უეცარი
 ჩუმი განვიმება.
 ნვიმის ფარდის მიღმა
 გაყურსული ძილი,
 ნისლში ჩაძირული
 ზმანებები ტკბილი:
 „უცხო ყვავილნარი,
 ყვავილნარში — ქალი,
 ჩემთვის დაკარგული
 იმ წალკოტის კვალი;
 გაზაფხულით სავსე
 მისი გაღიმება...
 უსაშველო შიში,
 შიში — გაღვიძების.

**ცირას — ციხისძირზე
 უზომოდ შეყვარებულს**

წვიმით დაღლილან ხეივანში ევკალიპტები,
 სველი მკლავებით ჩახვევიან ჟანგიან ცხაურს,
 სევდით მოცული ატირებულ ცას აკვირდები,
 ლეგა ღრუბლები ბანს აძლევენ

ზღვის მლაშე ხმაურს.

წყნარი ნაბიჯით დაადგები ნაწვიმარ შუკას,
 თბილი ნიაგი თმასთან ერთად ფიქრსაც აგიშლის,
 ევკალიპტები მოგტირიან, გიხმოვენ უკან,
 ნუნკი ტურები ნკავნკავებენ სადღაც ჯაგებში.
 მსხვილ მარგალიტებს შავი კაბა უხვად აისხამს,
 ბასრი მახვილი გაიელვებს ღამის უბეში,
 მაინც ჯიუტად ჩაუყვები კიბის ხარისხებს,
 გეიმედება, ზღვის ნაპირზე ჰპოვო ნუგეში.

P.S.

ეს ლექსი განა ჩემია,
 ტყუილად დამიჩემია,
 მე, აბა, რის დამწერი ვარ, —
 ერთი უმწეო მწერი ვარ,
 ზღვამ გიძღვნა გათენებისას,
 მე მხოლოდ გადამწერი ვარ.

რეკავ ტატალაშვილი

**უკვდავების წყარო
 (მისხური ლეგენდა)**

მოინადავლა ხანმა სამცხე, მოიალაფა
 და განჯისაკენ ნაქარავნდა ლილინ-ლილინით;
 წარმოტყვევნილი ყოველივე უჩნდა არაფრად,
 თუ არ ასული თავადისა, გვირგვინთ გვირგვინი.
 მოჩარდახულში ტახტრევანზე იჯდა მნათობი,
 რჯულს და სამშობლოს იძულებით განტევებული,
 იჯდა ძუ ვეფხვი უკერპესი და ვერ ართობდა
 სპარს მომღერალთა ტკბილხმოვნება ეგ ზომ ქებული.
 გზიდან შიკრიკი გააფრინა ხანმა ისფაჰანს,
 დიად შაჰინ-შაჰს გამოსთხოვა ცოლად ტყვე ქალი;
 განჯას მისულმა, შეუცადა დასტურ-ფირმანს და
 მერმელა ბრძანა გამარჯვების ზართა რეკვანი.
 აახმაურა საზეიმო დაფდაფი ხანმა, —
 ზარბაზნის ბათქი აყრუებდა ქონგურ-ზღუდეთა;
 მესხი ხათუნი პირველ ცოლად გამოაცხადა
 და დიდ ჰარემში დაივანა შურის ღრუბელმა.
 ქართველი ქალი სახანოში დაჯდა დედოფლად,
 სილამაზით და სწავლა-აღზრდით აღმატებული.
 საქმეთა მისთა მოსათხრობად მე არ მეყოფა
 კალმის სიმარჯვე და სურვილი გულანთებული.
 დიოდნენ წლები ერთმანეთზე ზრუნვა-ფიქრითა...
 პირველ ქალბატონს უცხო სენმა დარია ხელი.
 მოდგნენ მკურნალნი ცხრა ზღვასა და ცხრა მთას იქიდან,
 თუმც მკურნალობას არ დაადგა მაინც საშველი.

იხმო პატრონი განწირულმა და უთხრა წყნარად:
 `იქ, ჩემს მამულში, ჩიხორიშის წყაროა ერთი,
 ჩემი და შენი ღმერთის ნებით, მე მალე წავალ,
 ნეტავ, შემასვა იმ წყაროდან თუნდ ერთი წვეთი!
 `ჩემი დედოფლის ბოლო ნატვრა უნდა აღსრულდეს!-
 გაენდო ჯაფარს, თანაშეზრდილს ხანი მჭმუნვარე.
 `ახალ მთვარემდე ვადას გაძლევ, ძმაო, ამ შვიდ დღეს,
 გაფრინდი სამცხეს და მომართვი წყალი უმაღვე.
 რჯულგამოცვლილი მანდაური იახლე მირზაც.
 ეხლა ის მხარე ოსმალებით გავსებულა, _
 სუნიტებისგან გასაქირდავ საქმეს ნუ მიზამთ,
 მალიად, მაგრამ საიდუმლოდ ვლიდეთ სრულიად!
 ქარის უსწრაფეს მოუწიათ სამცხეში წასვლა
 და იქ ნანახმა გააოგნა ხანის კაცები:
 წყარო კი არა, ნასოფლარიც არ ჩანდა არსად,
 ცეცხლში იწვოდა ბალ-ბოსტნები, ციხე-ტაძრები.
 `იმ სერს გადაღმა, კლდის ძირიდან წყარო დის მშვენი,
 ხინიშას წყაროს ვუძახოდით ბავშვები, მახსოვს, _
 გადვიდეთ ეხლავ, მოგვიტევენს ქვეყნის გამჩენი,
 და ეს ხინიშა ჩიხორიშად მივართვათ პატრონს!~
 მირზას თათბირი ეგონივრა მოლუშულ ჯაფარს.
 სერი გადავლეს და მიაგნეს წყაროს უგრილესს,
 ილოცეს ჩუმად, ხინიშას წყლით აავსეს ჩაფი
 და გაჩქარებით განჯისაკენ გამოუტიეს.
 ხანმა წყლის ჩაფი გამოართვა ჯაფარს და მირზას,
 გულში იმედის ნაპერწკალმა გაიბნკიალა;
 ეახლა მნათობს, ჩაიმუხლა წინაშე მისდა
 და შესასამელად მიუმარჯვა მცირე ფიალა.
 ნატანჯი მზერა მიმოავლო სნეულმა სპარსთა,
 შესვა და, წარსთქვა საგრძელსოფლოდ მომზადებულმა:
 `შენ ჩიხორიშო, უკვდავების წყარო ხარ მართლაც,
 შიგან ხინიშა არ გერიოს მომეტებულად!

* * *

თითქოს მცირე ხნით ჩავიმუხლე
 შენზე ფიქრის ტრიალ მინდორში,
 სულ მცირე დროით, და იქვე დავრჩი.

შოთა სოდაშელი

ბავშვები

მოუსვენარი და
 მოძრავი,
 ცოცხალი,
 ცმუკავს ავსებულ
 სასწაული ძალებით.
 ღიმილი უმანკო
 და გასაოცარი _
 უკბილო პირით და
 ნათელი თვალებით.
 თმა რბილი და
 გრძელწამწამა
 და ვარდისფერი თითები.
 ჰამაკში სძინავს პატარას,
 დასჭიკჭიკებენ ჩიტები.

იქნებ

ზამთარია,
 ქარი,
 თმაზე გათოვს
 ფიფქებს.
 შენ მიჰყვები
 გზას და...
 გზასთან ერთად
 ფიქრებს.
 ვისზე ფიქრობ
 ახლა _
 ნუთუ ჩემზე?
 იქნებ...

დედა ენა ქართული

ქართული ანბანი უცხოელთა შიგნით



კონსტანტინე გამსახურდია თავის პუბლიცისტურ ნერილში ("ისევ ქართული შრიფტის შესახებ") წერდა:

"1919 წელს ბერლინის უნივერსიტეტში მასწავლიდა მთელს მსოფლიოში სახელგანთქმული ფილოლოგი ბარონ ფონ ლიხტენბერგი, ჟურნალ მემონის რედაქტორი"... შემდეგ მწერალი აღწერს მეცნიერის ქართული ანბანით დაინტერესებას და ამ ანბანის მისეულ შეფასებას:

"მე დაუფლებული ვარ მსოფლიოს ბარე ოცდაოთხ ენას და ასეთი ლამაზი ასოები, ასეთი პრაქტიკული, ზუსტად გამომხატველი ყოველი ბგერისა, მე სხვა ალფაბეტი არ მეგულება..."

ამავე თემაზე აქვს მწერალს მოგონება კიდევ ერთ ნერილში - "ქართველობა და უცხოეთის გენია":

"ქართული ალფაბეტი, - მითხრა ერთმა უცხოელმა, ქართულის მცოდნე ორიენტალისტმა, - ჩემთვის ჯერაც ამოუხსნელი სფინქსია.

მართო ესთეტიური თვალსაზრისით რომ ავილოთ, ვერც გოტური, ვერც ლათინური და ვერც სანსკრიტული ენების ანბანი შეედრება თქვენს სადასა და ლამაზს, კობტა ასოებს.

ქართველები, ალბათ, ვერც კი ამჩნევთ ამას. არც ერთი თქვენი ისტორიული მეზობლის, არც სხვა, თქვენგან მოშორებით მცხოვ-

რებ ხალხთა ალფაბეტის გავლენა არ ატყვიამას. იგი სრულიად თავისებურია და საოცარი".

ქართულ ანბანზე თავიანთი შეხედულებები აქვთ გამოთქმული სხვა, არანაკლებ სახელგანთქმულ უცხოელ მეცნიერებსაც:

"ქართული ანბანი უკლებლივ აკმაყოფილებს ყველა იმ პირობას, რაც საერთოდ ანბანს მოეთხოვება. იგი არის ყველაზე სრულყოფილი ანბანი ანბანთა შორის. ყოველი ბგერა გამოიხატება ცალკეული ნიშნით, ყოველი ნიშანი მუდამ ერთი და იმავე ბგერის გამომხატველია".

**პ. კ. უსლარი -
რუსი ენათმეცნიერი (1816-1875)**

"ქართული ენის ბგერათა სიუხვესა და მრავალფეროვნებას ქართული ანბანი სრულიად და ზუსტადგამომხატავს; ყოველ ცალკეულ ბგერას ცალკეული ასო-ნიშანი შეესაბამება, ყოველი ასო-ნიშანიზუსტად და მკაფიოდ გამოითქმის; ამ თვალსაზრისით ვერც ერთი სხვა ანბანი ქართულ ანბანს ვერშეედრება.."

**უილიამ ედუარდ დევიდ ალენი -
ინგლისელი ორიენტალისტი (1901-1973)**

ქართული ენით ყველაფერი გამოითქმება, რაც დედამინაზე შეიძლება გამოითქვას რაგინდარა ენით. აზრი არ მოიპოვება არც ერთ ენაზე, რუსეთის ან დასავლეთის ევროპისა, რომ არა თუ ქართველმა სავსებით ვერ გამოთქვას, არამედ მხატვრულ ყალიბში ვერ ჩამოასხას. ქართული ენა, განსაკუთრებით, ცოცხალი ქართული ენა, მაღალმხატვრულად გამოსახავს ყოველ აზრს და დაუმახინჯებლად და შეურყვნელად გადმოსცემს, ისე მდიდრულია ქართული ენა. შეიძლება ითქვას, შინაგანი თვისებებით იგი მსოფლიო ენაა.

ნიკო მარი

გამომხატვის საშუალებებით ქართული ენა მსოფლიოში ერთ-ერთი უმდიდრესია. ის არც სიტყვის მარაგით ჩამოუვარდება ყველაზე უფრო განვითარებულ ენებს.

პროფესორი რიხარდ მეკელაინი, ქართველოლოგი

www.Georoyal.ge

დილით, საკუთარი ფეისბუქის თვალთვლების დროს, წავაწყდი ასეთ განცხადებას. განცხადებას ავრცელებდა სენაკის შშმ ბავშვთა სახლის ბენეფიციარი დავით ჭეიშვილი. ეს განცხადება დაწერილი ჩვენი ქვეყნის მთავრობის წევრების სახელზე. დაწერილია ძალიან კორექტულად, მართალია შეცდომებით, მაგრამ იგრძნობა ძალიან დიდი თხოვნა, აჯა, ვედრება. მიუხედავად ამისა, რომ იგი ევედრება ჩვენს ხელისუფალთ, მაინც განგაშს ჰგავდა, განგაშს, SOS რომ ავრცელებს ღია ზღვაში მარტოდ მუყოფი საფრთხეში ჩავარდნილი გემი.

გთავაზობთ ამ განცხადების ტექსტს უცვლელად, კომენტარის გარეშე, (სტილი დაცულია).

Daviti Cheishvili 19 იანვარი

საქართველოს მთავრობის წევრებს.

ბატონ პრემიერ მინისტრს ირაკლი ლარიბაშვილს, ჯანდაცვის მინისტრს ბატონ, დავით სერგიენკოს, და პარლამენტის თავჯდომარეს ბატონ დავით უსუფაშვილს.

მოგახსენებთ რომ ჩვენ სენაკის შშმ ბავშვთა სახლის ბენეფიციარები მოგიყვებით ჩვენს გასაჭირს. სენაკის ბავშვთა სახლი არსებობს 1992 წლიდან რომელიც არის ჩვენი დაწესებულება, ამ დაწესებულებაში ჩვენ გავიზარდეთ აქ ავიდგით ფეხი და ნამდვილად გვენანება ამ დაწესებულების დასტურება რომ ემუქრება, როდესაც მოხდა ამ დაწესებულებაში გადაზრდილი ბენეფიციარების გადაყვანა 18 წლის ზევით, ტიროდნენ სასწაულდღეში იყვნენ ისე არ უნდოდათ ამ დაწესებულების დატოვება. ამ დაწესებულებაში გაიზარდნენ, ყველაფერს აკეთებდნენ უვლიდნენ ეზოს, რგავდნენ სხვადასხვა სახის ხეხილს, უვლიდნენ ბოსტანს, მოყავდათ სიმინდი, ლობიო. სოიო, კიტრი, პამიდორი, და ა.შ. და ასეთი შრომით მოპოვებული რომ დატოვებს და ეს დაწესებულებაც ძაან განიცადეს, ესენი იყვნენ ძაან ჯკვიანი ბენეფიციარები, ვლადემერ ჩიტაია, დავით ჭეიშვილი, ბესარიონ გაგიევი, სიმა შაკია, ევგენი აბდალოვი, და ა.შ. ბატონებო ჩვენი თხოვნაა და უმორჩილესად გთხოვთ რომ არ დახუროთ ეს ჩვენი ლამაზი დაწესებულება ვინაიდან 5 ბენეფიციარს გვისრულდება უკვე 18 წელი, და არ გვინდა რომ დაიხუროს ასეთი ლამაზი ყველა სტანდარში რომ ეტევა ისეთი დაწესებულება, ტერიტორიაც დიდია არაფერი არ აკლია აქაურობას ბუნებრივი გაზი, წყალი, დანაშენებული ეზო და ერთი სიტყვით ევრო რემონტზეა ეს დაწესებულება. ჩვენ ყველა ყოფილმა და აქაურმა ბენეფიციარებ-

მა ერთობლივი ინიციატივით გამოვთქვით სურვილი რომ აქ გაიხსნას მოზრდილთა პანსიონატი თუ მართლა იხურება. 18-50 წლის ჩათვლით გაიხსნას, თქვენ თუ ამ თხოვნას გაითვალისწინებთ და გულთან მიიტანთ ჩვენი ობლებს გასაჭირს უფლისგან დალოცვილი იქნებით. ამ დაწესებულებაში არის კარგი პირობები არ გვაკლია არაფერი არც მოვლა პატრონობა, ყველანი გვექცევიან საკუთარი დედებივით და ძაან გვენებება რომ დაიხუროს ეს დაწესებულება. ეს დაწესებულება არის ევრო რემონტზე, დიდი ფართი, ეს რემონტი გაგვიკეთეს განათლებამ, ჯანდაცვამ, და უნისეფმა. და იმედია ჩამოვა მონიტორინგის ჯგუფი შეამოწმებენ ამ დაწესებულებას და თუ შეესაბამება თქვენს სტანდარტებს, ძალიან გთხოვთ არ დაგვიხუროთ ეს დაწესებულება და არ გაგვიშვათ სხვაგან, მარტყოფი ან დუშეთში, აქ გვინდა რომ ვიყოთ ამ დაწესებულების სითბო და სიყვარული გვაკავშირებს და ამიტომ გთხოვთ უმორჩილესად.

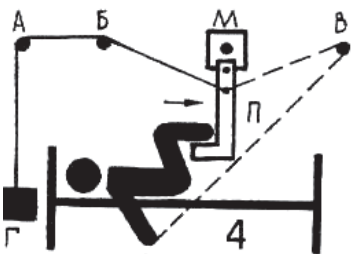
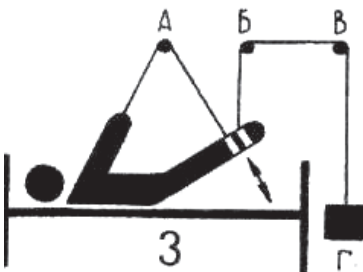
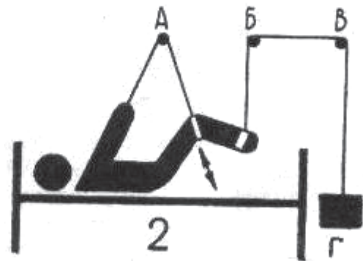
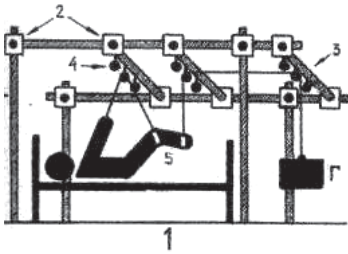
ყველგან კარგი პირობებია მაგრამ ჩვენ აქაურობო გვირჩევნია ყველაფერს.

წინასწარ გიხდით მადლობას გულისხმიერებისა და თანადგომისთვის, ღმერთი იყოს თქვენი და თქვენი ოჯახის მფარველი. იმედია ამ წერილს გამოეხმაურებით. დიდი პატივისცემით: ნიკა ბენდუქიძე, უჩა ოსეფოვი, გურამი გიანაშვილი, დათო კალანდაძე, პეტრე ავალიანი, ინგა გაბედავა, ნათია მინდიაშვილი, მიშიკო მარტინოვი.

ჩუხსყდი არაყის დაბადების დღე

31 იანვარი რუსული არაყის დაბადების დღეა. ეს იუბილე უკავშირდება დიმიტრი ივანეს ძე მენდელეევის დისერტაციას, რომელმაც 149 წლის წინ, 1865 წლის 31 იანვარს დაიცვა დისერტაცია თემაზე „სპირტის წყალთან შეერთების შესახებ“, რომელზედაც დაახლოებით ორი წელი მუშაობდა. დისერტაცია ინახება სანკტ-პეტერბურგის სახელმწიფო უნივერსიტეტში არსებულ – დიდი მეცნიერის მუზეუმში. საინტერესოა, რომ ალკოჰოლი (ალ კოჰოლ) არაბული სიტყვაა და ნიშნავს „გამოსაშტერებელი“. ისეც აღსანიშნავია, რომ არაყი გამოიგონა არაბმა რაგეზმა 860 წელს.

პალანტის დიპლომის გაცემა



„მრავალჯერ მსმენია თქვენზე, ძალოსან ჟონგლიორ ვალენტინ დიკულზე, რომელმაც ხერხემლის მიძიმე ტრავმის შემდეგ, შეძლო არა მარტო ფეხზე დადგომა და სიარულის დაწყება, არამედ, დაბრუნებოდა ცირკის არენას. ძალიან მსურს ვისარგებლო თქვენი გამოცდილებით და რჩევებით. საქმე იმაშია, რომ მე გამაჩნია ხერხემლის დაზიანება, რომლის შედეგადაც წამერთვა ქვედა კიდურები. ოცდაათი წლისა ვარ. მთელი სიცოცხლის მანძილზე, რომ ვიყო მიჯაჭვული ლოგინზე, ეს ხომ ტრაგედიაა. იქნებ მოგვიყვით იმ ტრენაჟორებზე და იმ მეთოდოლოგიაზე, რომლებსაც იყენებდით თქვენ. ახლახანს გამოვეცნენ საავადმყოფოდან და ძალიან მსურს, ვისარგებლო თქვენი რჩევებით“.

უამრავ ასეთ წერილს იღებდა ვალენტინ დიკული, ის კი დაუზარებლად პასუხობდა ყველას.

ტრენაჟორები, რომლითაც ვსარგებლობდი ტრავმის შემდეგ, არაფრით არარის განსაკუთრებული. დააკვირდით 1 სურათს. – ციფრი 1-ით აღნიშნულია ფოლადის 30-35 მილიმეტრიანი მილები, რითაც აწყობილია ტრენაჟორის ჩარჩო. ეს მილები ერთმანეთს უკავშირდება ქუროს (მუფთის) საშუალებით. ვერტიკალური დგარი ჭანჭიკებით მაგრდება იატაკზე. სანოლის ზემოთ განლაგებული ორი ჰორიზონტალური მილი, მოძრავი ქუროებით (2) უერთდება ვერტიკალურ დგარებს, რომლებიც ჭანჭიკებით მაგრდება ჰორიზონტალურ მილებზე. მოძრავი ქუროების დახმარებით მაგრდება (3) ყველა დგარები, რაზედაც მიდულებულია სამ-სამი ბლოკი (4) (სიმძიმეების ასანევი მოწყობილობა). ეს ვერტიკალური დგარები, ბლოკებთან ერთად, შეიძლება დავაყენოთ მოთხოვნილების შესაბამისად ვერტიკალურ სადგამზე. ასეთი დგარები, ბლოკებთან ერთად მქონდა ექვსი ცალი, რომლებიც ბურთულასაკისრებით (წინააღმდეგობის მინიმუმამდე დასაყვანად) მოძრაობდნენ და ვცვლიდი ჩემს მიერ შემუშავებული ვარიანტების შესაბამისად.

გირჩევთ, რომ ეს სქემა ზუსტად ასე არ გამოიყენოთ. გირჩევთ მხოლოდ პრინციპი. ამ მოწყობილობის გამოყენების ბრმად გადაღება არ ივარგებს. ყოველმა თქვენგანმა უნდა მოძებნოს თავისი ვარიანტი. მაგალითად, შეიძლება რამდენიმე ბლოკი დამაგრდეს ჭერზე, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ჭერი ხისაა და ა. შ. მით უმეტესი „ამდენი რაოდენობის ბლოკი ერთდროულად არ არის საჭირო. ყველაფერი დამოკიდებულია იმაზე, თუ რომელი ვარჯიშების შესრულება შეგიძლიათ და როგორ აპირებთ მის შესრულებას.

თავიდან, თქვენ შეგიძლიათ მაქსიმალური სიმსუბუქით დატვირთოთ კუნთები. შემდეგ კი, თანდათანობით მოუმატოთ დატვირთვა. დატვირთვების რეგულირება შეიძლება ფოლადის ბაგირის (5) და სიმძიმეების (Г) დახმარებით, რომელიც სხვადასხვა წონის სიმძიმეებისაგან შედგება.

ქალაქებზე ყველაფერი იოლად ჩანს. თუმცა, არც ისე რთულია, თუ რა თქმა უნდა, ნათესავები და მეგობრები ეცდებიან ამის მოგვარებას. სიმართლე რომ ვთქვათ, როდესაც ადამიანს უბედურება ემართება, სამწუხაროდ, მეგობრები ერთბაშად უმცირდება, თუმცა ეს სხვა თემაა . .

ზოგიერთი თვის, რომ ასეთ კარგ მოწყობილობებს უნივერსალურ ვარჯიშთა კომპლექსები დასჭირდება. საქმე იმაშია, რომ მე არ გამაჩნია არავითარი ვარჯიშთა უნივერსალური კომპლექსები, რადგანაც არ არსებობს ასეთი რამ ბუნებაში. ეს საკითხი, ყველამ თვითონ უნდა შეიმუშაოს ტრავმის იმ თავისებურებების და ინდივიდუალური ფიზიკური შესაძლებლობების გათვალისწინებით, რომელიც გააჩნიათ. მკურნალი ექიმის რჩევებისა და რეკომენდაციების შემდეგ, შეარჩიოს ის ვარჯიშები, რომლებიც საჭიროა მოცემულ დროს.

ყოველი შემთხვევისათვის, მოგიხრობთ იმ ვარჯიშებზე, რომლებიც ჩემთვის შევარჩიე.

ეს ვარჯიშები (სურ.2) განკუთვნილია მოძრაობის უუნარო ფეხებისათვის. B და B ბლოკებზე მოძრავი Г ტვირთის დახმარებით ფეხებს ისე ვანონასწორებდი, რომ სანოლს ზემოთ ჩამოკიდებული, თითქოს დაცურავდნენ ჰაერში. აღნიშნულ ბლოკებზე გამავალ ბაგირს ფეხებზე ვიმაგრებდი ქამრით.

მეორე ბაგირს ვატარებდი A ბლოკზე და ვიმაგრებდი მუხლებთან. ვენეოდი რა ამ ბაგირს ჩემსკენ, ფეხები სწორდებოდა. ამ მოძრაობის დროს, ტვირთი გვეხმარება ფეხების გამართვაში. ტვირთის დაკლებით ან მომატებით კუნთებს ვაძიულებდი სხვადასხვა დატვირთვის მუშაობის შესრულებას მეორე ბაგირს ვატარებდი ბლოკზე და ვიმაგრებდი მუხლებთან. ვენეოდი რა ამ ბაგირს ჩემსკენ, ფეხები სწორდებოდა. ამ მოძრაობის დროს, ტვირთი Г გვეხმარება ფეხების გამართვაში. ტვირთის დაკლებით ან მომატებით კუნთებს ვაძიულებდი სხვადასხვა დატვირთვის მუშაობის შესრულებას.

შემდეგ ვარჯიშში(სურ. 3)იგივე პრინციპია გამოყენებული,მხოლოდ იმ განსხვავებით,რომ მუშაობენ გამართული ფეხები. თავიდან ტვირთს ისე ვარჩევდი, რომ ფეხები მეჭირა ტვირთის გარეშე და როგორც წინა ვარჯიშში,ფეხებს ხელების დახმარებით ვენეოდი მაღლა და ნელ-ნელა ვუშვებდი დაბლა სანოლის დონემდე, შემდეგ ვიყენებდი სხვადასხვა წონის ტვირთს.

A ვარჯიშში (სურ.4) ფეხები დამაგრებულია მოქანავე შვერილზე (II),რომელიც თავის მხრივ, დამაგრებულია გადასატან(M)ქუროზე.ტვირთს (I)ისე ვარჩევდი,რომ შვერილის მოძრაობას (ქანავს) მცირე ძალა დასჭირვებოდა და ფეხები გამართულიყო.

თავიდან,ეს ვარჯიშები არ გამომდიოდა.არ შემეძლო ფეხების გამართვა ტვირთის დახმარების გარეშე. ამის გასაკეთებლად(წ)ბლოკზე გავატარე ბაგირი და მივამაგრე შვერილზე,რომლის ბოლოც ხელში მეჭირა. ამ მექანიზმით ვეხმარებოდი ფეხებს მოხრა-გაშლაში. (სურათზე ბაგირი აღნიშნულია ტეხილი ხაზით).

ბავისნოთ აკვააერობიკა



აკვააერობიკა ორგანიზმის გაჯანსაღების და ადამიანური სილამაზის ჰარმონიულობის ერთ-ერთი საშუალებაა.

აკვააერობიკა აერობიკის სახესხვაობაა, რომლის მახასიათებელი წყალში შესრულებული ვარჯიშთა კომპლექსები და რიტმული მოძრაობებია. ისიც დიდი ხანია ცნობილი, რომ წყალი აჯანსაღებს ადამიანის ორგანიზმს. აერობიკაში მეცადინეობას მოაქვს უფრო დიდი სიამოვნება, კმაყოფილება და სარგებელი, ვიდრე ხმელეთზე ვარჯიშს.

სარგებელთან ერთად სხეულზე ფიზიკური დატვირთვა და წყალი ორგანიზმზე ახორციელებს დადებით ზემოქმედებას. წყალი არა მარტო ამსუბუქებს ფიზიკურ ვარჯიშებს, არამედ აძლიერებს მათ ეფექტს. წყალში შესრულებული ვარჯიშები ძალიან სასარგებლოა. ისინი აუმჯობესებენ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობას,ამაგრებენ კუნთებს, ამაღლებს ადამიანის ყველა ფიზიკურ თვისებას – ძალას, სისწრაფეს, მოქნილობას და გამძლეობას. წყალი აყალიბებს და ძერწავს

ადამიანის სხეულს. წყალში მეცადინეობის დროს მინიმუმამდეა დაყვანილი ტრავმატიზმის რისკი. აკვააერობიკაში ვარჯიშები უფრო ხშირად წყალში მკერდამდე დგომში ტარდება, ამიტომ ეს ვარჯიშები მისწვდომია არა მარტო მოცურავეებისათვის, არამედ მათთვისაც, ვინც არ იცის ცურვა.

აკვააერობიკაში მეცადინეობა შეუძლიათ სხვადასხვა ასაკის და ფიზიკური მდგომარეობის მქონე ადამიანებს. წყალში ჩასვლის დროს სხეულის სიმძიმე კლებულობს თითქმის 85–90%-ით. ამის წყალობით, არსებითად მცირდება დატვირთვა სახსრებზე და აკვააერობიკა ხდება იდეალურ არჩევანად არა მარტო ჯანმრთელი ადამიანებისათვის, არამედ მათთვისაც, ვისაც ანუხებს ართრიტი, ხერხემლის დაავადებები, სიმსუქნე და ინსულტის შემდგომი დაავადებები.



ის ადამიანები, რომლებსაც ძალიან უჭირთ ხმელეთზე ვარჯიშების შესრულება, წყალში ძალიან მშვიდად ატარებენ იგივე ვარჯიშებს. მაგრამ, მაინც, ვარჯიშის დაწყებამდე გაესინჯეთ ექიმს და მიიღეთ მისგან სასარგებლო კონსულტაციები. ყველამ კარგად ვიცით, რომ წყალში ვარჯიშის დროს საჭიროა უფრო მეტი ენერჯის ხარჯვა, ვიდრე იგივე ვარჯიშების ხმელეთზე შესრულების დროს. საშუალოდ ერთი საათის მეცადინეობის განმავლობაში იხარჯება 450 დან 700 კილოკალორია.

აკვააერობიკას გააჩნია თავის უარყოფითი მხარეებიც:

ამისათვის საჭიროა ბასენი.

ძალიან ცვალებადია მეცადინეობის საფასური. ზოგან აბონემენტი იყიდება, ზოგ აკვაცენტრში კი ყოველ მეცადინეობაზე ცალკე ახდევინებენ. ამიტომ ორგანიზმის გაჯანსაღება და რეაბილიტაცია ამ ვარიანტით ხელმისაწვდომი ყველასთვის არ არის.



თბილისი ღამით.

0.81/5



მშენებლის ხიდი მტკვარზე.



იყითხეთ ფუნქციონალი „იპედი +“