

იმედი +



13

ყოველთვიური ჟურნალი მემდგრული მესაქლებლობის მქონე პირებისათვის
№ 2 (38) თებერვალი 2014წ.

1713
2014



იყითხეთ ფუნქციონალი „იმედი +“



ქართული
ბიბლიოთეკა



დავით აღმაშენებლის ძეგლი თბილისში

ISSN1987-7161 977198771600	ბიძინა ივანიშვილიმა ორგანიზაცია „მოქალაქე“ დააარსა2 „მეც ერთ-ერთი თქვენგანი ვარ“ 3
მთავარი რედაქტორი	ომბუდსმენი შშმ პირთა უფლებების კონვენციის მონიტორინგის სტრუქტურად დასახელებას ითხოვს4 ტრენინგი მაკლეინის ასოციაციაში4
თეიმურაზ მიქიაშვილი 593 33 5887 ps-imediplus@yahoo.com	ნარკოტიკული საშუალებების ნუსხაში შესული მედიკამენტები რეცეპტის გარეშე აღარ გაიყიდება5 დეკრეტული შვებულების გაზრდილი ვადა და ანაზღაურება კანონით დამტკიცდა5 ფილმის და განხილვა6
რედაქტორის მოადგილე	„მაკლეინის ასოციაცია“-შეჭირვებულთა ქომაგი6 განმარტება ი.კუზნეცოვის წიგნის შესახებ – უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში სიცოცხლისათვის10 აუტოგენური წვრთნა12
მაია ასაკაშვილი asakashvili-maia@yahoo.com	ადამიანის ჯანმრთელობა ახალშობილობიდან იწყება15 ინტელექტი და ინტელექტუალური შესაძლებლობები18 წარმატებას გისურვებთ თამაზ!20 ჩვენი დათო – ოფისის მეგობარი21
გამომცემელი რედაქტორი	უსინათლო და მცირემხედველი ახალგაზრდების აქტივობა, პროფესიული უნარ-ჩვევები და საზოგადოებაში ინტეგრაცია23 ბავშვი ცერებრული დამბლით - დახმარება, მოვლა, განვითარება24 ბავშვთა ცერებრული დამბლა და სექსი26 პოეზია ცირა ვეფხვაძე 28 დავით აღმაშენებელი29
გოჩა ვარდოსანიძე 593 91 66 82 govardosa@hotmail.com ngo.pidea@gmail.com	შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სპორტული აქტივობებისა და სწავლების პროგრამის პრეზენტაცია ...31 ზამთრის XI საერთაშორისო პარალიმპიური თამაშები - სოჩა 201431 ზამთრის პარალიმპიური სპორტის სახეობები32
ღიზინარი	
სოფო ტარყაშვილი 592 534466	
გამომცემელი	
კავშირი „იმედი პლიუსი“	
საკონტაქტო ინფორმაცია	
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	
ჟურნალი დაიბეჭდა შპს „ფავორიტი სტილის“ სტამბაში. თბილისი.0163. ჩუბინიშვილის ქ. N50	



ჟურნალი გამოდის „მაკლეინის ასოციაცია ბავშვებისათვის“ მხარდაჭერით.



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

ჟურნალი გამოდის 2009 წლის იანვრიდან
ბარეკანის პირველ გვერდზე - თბილისი დღეს

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 გადაბეჭვდა, რედაქციასთან შეთანხმების გარეშე, აკრძალულია. სარეკლამო მასალების შინაარსსა და სტილზე პასუხისმგებელია შემკვეთი.

ამ ბოლო ხანებში კოალიციაში „დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის,“ მოვლენები ელვისებური სისწრაფით განვითარდა. მისი რიგები დატოვა კავშირმა „იმედი +,“-მა (თავმჯდომარე თეიმურაზ მიქიაშვილი), „სოციალური დაცვის ლიგამ,“ (ბელა სონლულაშვილი) და საქართველოში ინვალიდთა არასამთავრობო მოძრაობის ფუძემდებელმა ორგანიზაციამ - სრულიად საქართველოს ღვთისშვილთა კავშირმა (ზაზა სიხარულიძე)

მისივე თხოვნით გთავაზობთ სრულიად საქართველოს ღვთისშვილთა კავშირის თავმჯდომარის ბ-ნ ზაზა სიხარულიძის განცხადების ტექსტს.

ქალბატონებო და ბატონებო!

როგორც მოგეხსენებათ, განსაკუთრებით უკანასკნელ თვეებში კოალიციის „დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის,“ (შემოკლებით - კდც) ხელმძღვანელობა იმის ნაცვლად, რომ იღვანოს ინვალიდთა მოძრაობის ერთიანობის შენარჩუნება-განმტკიცებისათვის, სამართლიანობისა და ურთიერთთანადგომის პრინციპთა დამკვიდრება-განხორციელებისათვის, ირგებს რა უმაღლეს მსაჯულთა და ინკვიზიტორთა როლს, ყოველ ზომას მიმართავს, რათა კდც-ში არ იყოს აზრის თავისუფლად გამოთქმისა და თავისუფალი მოქმედების შესაძლებლობა, რასაც მონაწილეს თუნდაც კდც-ის ხელმძღვანელობის არაადეკვატური დამოკიდებულება „სოციალური დაცვის ლიგისა,“ (ქ-ნი ბელა სონლულაშვილი) და კავშირის „იმედი+“-ს (ბ-ნი თეიმურაზ მიქიაშვილი) მიმართ, რის გამოც ეს აქტიური ორგანიზაციები იძულებულნი გახდნენ, გასულიყვენ კდც-ის შემადგენლობიდან. აღნიშნულიდან გამომდინარე, მიუღებელია და არასამართლიანი კდც-ს მოღვაწეობა!, ამ გვარი დამოკიდებულების გამო პროტესტისა და ხსენებულ გაერთიანებებთან სოლიდარობის ნიშნად, საქართველოში ინვალიდთა არასამთავრობო მოძრაობის ფუძემდებელი ორგანიზაცია - სრულიად საქართველოს ღვთისშვილთა კავშირი (ინვალიდთა ასოციაცია - დაარსებულია 1989 წელს) სტოვებს კდც-ის შემადგენლობას.

საუკეთესო სურვილებით ზაზა სიხარულიძე

ბიძინა ივანიშვილმა ორგანიზაცია „მოქალაქე“ დააარსა



დაფუძნდა ახალი არასამთავრობო ორგანიზაცია „მოქალაქე“, რომელსაც საქართველოს ყოფილი პრემიერ-მინისტრი ბიძინა ივანიშვილი უხელმძღვანელებს.

„არასამთავრობო ორგანიზაციის მიზანი ქვეყანაში სამოქალაქო საზოგადოების განმტკიცებაა,“- ნათქვამია ორგანიზაციის პრესამსახურის მიერ გავრცელებულ განცხადებაში. ორგანიზაციის ხედვისა და მიზნების შესახებ მისი დამფუძნებელი დანჯრილებით 28 იანვარს, ქართული და საერთაშორისო მედიის წარმომადგენლებთან შეხვედრისას ისაუბრა.

როგორც საჯარო რეესტრის ბაზაში, ორგანიზაციის შესახებ განთავსებულ ინფორმაციაშია ნათქვამი, დასახული მიზნის მისაღწევად ორგანიზაცია ხელს შეუწყობს ქვეყნის დემოკრატიულ, ეკონომიკურ, სოციალურ საგანმანათლებლო და კულტურულ განვითარებას, იზრუნებს საქართველოს დამოუკიდებელი და პასუხისმგებელიანი მედიის განვითარებისათვის, იღვანებს, ქვეყანა-

ში ადამიანის უფლებებისა და თავისუფლებების დაცვისა და განმტკიცებისათვის, ხელს შეუწყობს სახელმწიფოში სამართლის უზენაესობის პრინციპების დამკვიდრებას, შეიმუშავებს საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობის მშვიდობიანი აღდგენის კონცეფციას, რისთვისაც გამოიყენებს, ხალხთა და კულტურათა დაახლოების ტრადიციულ და კანონიერ მეთოდებს, გამოკვეთს საქართველოს როლს და შესაძლებლობებს მიმდინარე გლობალურ და რეგიონალურ პროცესებში და განსაზღვრავს მათ გავლენას საქართველოზე და რეგიონზე.

„ორგანიზაცია მოაწყობს სემინარებსა და კონფერენციებს და განახორციელებს მიზნობრივ პროექტებსა და პროგრამებს, გამოიყენებს ინფორმაციის გაცვლისა და გავრცელების სხვადასხვა საშუალებას“, - ნათქვამია ივანიშვილის არასამთავრობო ორგანიზაციის მიზნებისა და ამოცენების თავში.

ამავე დოკუმენტის მიხედვით, „მოქალაქე“ ორგანიზებას გაუკეთებს ბეჭდვით გამოცემას, შექმნის ვებგვერდს, გამოსცემს ორგანიზაციის საქმიანობის გზამკვლევს, გაავრცელებს ინფორმაციას მასობრივი საშუალებებით.

„[მოქალაქე] განახორციელებს ნებისმიერ საქმიანობას, რომელიც აკრძალული არ არის კანონით და ემსახურება ორგანიზაციის ინტერესებს“. ამასთან, დოკუმენტის მიხედვით, ორგანიზაცია უფლებამოსილია ეწეოდეს დამხმარე ხასიათის სამენარმეო საქმიანობას, რომლიდან მიღებული მოგებაც უნდა მოხმარდეს ორგანიზაციის მიზნების რეალიზაციას.

„ასეთი საქმიანობის შედეგად მიღებული მოგების განაწილება ორგანიზაციის დამფუძნებლის, შემომწირველების, აგრეთვე ხელმძღვანელობისა და წარმომადგენლობითი უფლებამოსილებების მქონე პირებს შორის, დაუშვებელია. ორგანიზაციის საკუთრებაში არსებული ქონების გასხვისება შესაძლებელია, თუ ეს ემსახურება არასამეწარმეო (არაკომერციული) იურიდიული პირის საქმიანობას, მის ორგანიზაციულ განვითარებას“.

ზემოხსენებული დოკუმენტის თანახმად, ორგანიზაცია ასევე აპირებს, რომ იზრუნოს ეროვნული მეურნეობის აღდგენასა და განვითარებაზე, ხელი შეუწყოს ქვეყნის რეგიონებისა და სხვა ტერიტორიული ერთეულების თანაბარ და მდგრად განვითარებას:

ორგანიზაცია ქვეყნის განვითარებისა და დემოკრატიული გარდაქმნის პროცესში ჩართავს

უცხოეთში მცხოვრებ ქართველებს და გამოიყენებს, მათ მიერ დაგროვილ ცოდნასა და გამოცდილებას, თავს მოუყრის ინოვაციურ იდეებსა და პროგრესულ ინიციატივებს, რათა ხელი შეუწყოს და შექმნას ქვეყნის დემოკრატიული, ეკონომიკური და კულტურული განვითარების მექანიზმები და ინსტიტუტები; სახელმწიფო და საზოგადოებრივი აქტივობის სხვადასხვა სფეროში, განახორციელებს კვლევით საქმიანობას, როგორც უშუალოდ ასევე გარეშე პირების მეშვეობით; გააერთიანებს ღირსეულ და შესაბამისი დარგის პროფესიონალებს, რომელთა მეშვეობითაც ორგანიზაცია შეისწავლის ქვეყნის წინაშე მდგარ გამოწვევებს, შეიმუშავებს მათი გამკლავების გზებს და თავის დასკვნებს გააცნობს სახელმწიფოსა და საზოგადოებას“; – ნათქვამია ორგანიზაცია „მოქალაქის“ მიერ დეკლარირებულ მიზნებსა და ამოცნებში.

ნიგნის პრეზენტაცია

„მეც ერთ-ერთი თქვენგანი ვარ“



6 თებერვალს, სავაჭრო ცენტრ „აქსის შოპინგში“, ეკატერინე ტოგონიძის რომანის „მეც ერთ-ერთი თქვენგანი ვარ“, პრეზენტაცია გაიმართა.

სალამოზე წარმოდგენილი იქნა რომანის თემატიკაზე მხატვარ ქართლოს კახიძის მიერ შექმნილი ინსტალაციები და ჩანახატები. სტუმრებისთვის უფრო ხელშესახები გახდა ნიგნში გადმოცემული თემები და მოტივები, მთავარი გმირების ცხოვრება და მათი ნივთები. ღონისძიებას მწერალი თეონა დოლენჯაშვილი გაუძღვა.

პრეზენტაცია საქველმოქმედო ხასიათის იყო და აერთიანებდა ხელოვნებისა და ბიზნესის წარმომადგენლებს ერთი მიზნისთვის, –მათი მხარდაჭერა გამოეხატათ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანთა მიმართ და აქციაში მონაწილეობით დააფიქსირონ პოზიცია „მეც ერთ-ერთი თქვენგანი ვარ“.

ნიგნის გაყიდვიდან შემოსული თანხა მოხმარდება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა თემაზე ტრენინგის მომზადებას, რომლის მიზანიც საზოგადოების ცნობიერების ამაღლებაა. ღონისძიების ფარგლებში მოძიებული თანხით, – კომპანია „ჯეოსელის“, და „საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციის“, სპონსორობით, ასევე „New Life Global Network“-ის თანადაფინანსებით დიდი თალასემიის მქონე ორ გოგონას დაუფინანსდება ორთვიანი მედიკამენტოზური მკურნალობა; „შატო

მუხრანის“, ორგანიზებით მოზარდებისათვის (მათ შორის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონეთათვის) მოეწყობა ინკლუზიური ექსკურსია.

რომანში მოთხრობილი ამბავი განსაკუთრებული შემთხვევაა – თემა, რომელზეც ნაკლებად საუბრობენ. მთავარი გმირის პროტოტიპები რეალური ადამიანები, ამერიკელი დები არიან, თუმცა მოვლენები ქართულ რეალობაში ვითარდება, შეუწყნარებელ საზოგადოებაში, სადაც უჭირთ განსხვავებულის მიღება, სადაც პირადი ტრაგედია შესაძლოა საცირკო სანახაობად იქცეს. ნიგნი ეძღვნება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს.

ეკატერინე ტოგონიძე, ჟურნალისტი, დაიბადა 1981 წლის 16 მარტს. მისი ნაწარმოებები იბეჭდება 2011 წლიდან. მიღებული აქვს სხვადასხვა ლიტერატურული ჯილდო: „ერთი მოთხრობის კონკურსი“, (2011წ); „თხუმეტი საუკეთესო ქართული მოთხრობის“, პრემია (2012წ); ლიტერატურული პრემია „საბა (2012წ).

უნდა აღინიშნოს. რომ ეკატერინე ტოგონიძის რომანი „მეც ერთ-ერთი თქვენგანი



ვარ, კარგი შენაძენია ჩვენი საზოგადოებისათვის, მით უფრო ახალგაზრდობისათვის, რომელიც გარკვეულ სიბოროტს ავლენს აღნიშნული საკითხის მიმართ. გზა დაულოცოთ ქალბატონ ეკას დიდ შემოქმედებით გზაზე და ვუსურვოთ წარმატებები.

ოჯახური შუამავლობის უწყვეტი კონვენციის მონიტორინგის სტრატეგიის განხორციელება ითხოვს



საქართველოს სახალხო დამცველი მთავრობას მოუწოდებს, რომ გაეროს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენციის მონიტორინგის სტრატეგიად ომბუდსმენის ოფისი დასახელდეს - ამის შესახებ სახალხო დამცველმა პრესკონფერენციაზე განაცხადა. უჩა ნანუაშვილის განმარტებით, სახალხო დამცველს აქვს შესაბამისი კომპეტენცია, გამოცდილება და ადმინისტრაციულ-ტექნიკური რესურსი, რომლითაც შესაბამისი საქმიანობის განხორციელებას შეძლებს.

26 დეკემბერს პარლამენტმა კონვენციის რატიფიცირება ერთხმად მოახდინა. თუმცა ეს დოკუმენტი რატიფიცირებიდან 30 დღეში შევა ძალაში. ამ პერიოდში კი, მთავრობამ უნდა დაასახელოს სტრატეგია, რომელიც კონვენციის იმპლემენტაციის საკითხების მონიტორინგს ჩაატარებს.

უჩა ნანუაშვილის განცხადებით, სახალხო დამცველი ადამიანის უფლებათა დაცვისა და პოპულარიზაციის კუთხით კონსტიტუციით დადგენილ ეროვნულ ინსტიტუტს წარმოადგენს, კანონმდებლობით კი ომბუდსმენის ოფისი პრევენციის ეროვნული მექანიზმის ფუნქციებს ასრულებს, რომლის საფუძველზეც დახურული დაწესებულებების მონიტორინგს ახორციელებს: „სახალხო დამცველის ოფისს ადამიანის უფლებათა დაცვის საკითხებში 40-ზე მეტი ექსპერტი ჰყავს, მათ შორის არიან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები და დისკრიმინაციის საკითხებში გამოცდილი კადრები. ჩვენ გვაქვს მატერიალურ-ტექნიკური და ადმინისტრაციული რესურსი, რომლითაც, ვთვლი, რომ გაეროს შუამავლობის უფლებების კონვენციის მონიტორინგს კომპეტენტურად განვახორციელებთ“, - განაცხადა უჩა ნანუაშვილმა.

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

გიორგი ჯანელიძე

ტრენინგი მაკლეინის ასოციაციაში



მაკლეინის ბავშვთა ასოციაციაში რამდენიმე დღიანი ტრენინგი მიმდინარეობს, რომელიც მასწავლებელთა სერტიფიცირებას ისახავს მიზნად. ასოციაციაში დანერგილი სასწავლო ღონისძიებების მოდულები ერთმანეთისგან განსხვავდება. მაგალითად, ორდღიანი ტრენინგი მიზნად ისახავს ქსელის მართვის სტრატეგიების შესწავლას, ინკლუზიური განათლების ტრენინგი 5 დღეს გრძელდება, ხოლო 7-დღიანი ტრენინგი სერტიფიცირებული მასწავლებლებისთვისაა განკუთვნილი. აღნიშნული სემინარიც მასწავლებლების გადამზადებას ემსახურებოდა.

თამარ ტატიშვილი მაკლეინის ასოციაციის კლინიკური ნეირო-ფსიქოლოგი: ვასწავლით, თუ რა დარღვევები არსებობს, ასევე, ვასწავლით ამათუიშ პრობლემის გადაჭრის სტრატეგიებს. ტრენინგების გარდა, ჩვენ პერიოდულად ვთანამშრომლობთ მათთან და ვეხმარებით ინდივიდუალური გეგმების შექმნაში, ვუზრუნველყოფთ მასალებით, რათა მათი მუშაობა უფრო ეფექტური გავხადოთ.

თათია მჭედლიშვილიც ასოციაციის კლინიკური ნეირო-ფსიქოლოგია: ხშირია შემთხვევა, როცა ბენეფიციარების მიმართ გარშემომყოფთა დამოკიდებულებაში ძირითადად ორი სხვადასხვა ტიპის პრობლემა იჩენს თავს: მშობლების ჰიპერმზრუნველობა და პირიქით, მათი მიერ ბავშვის პრობლემების უგულვებელყოფა. არის მესამე კატეგორიაც, როდესაც მშობელს საჭირო ცოდნაც აქვს, სურვილიც აქვს და იცის როგორ გააკეთოს, მაგრამ ფინანსურად არ აქვს შვილის საჭირო პირობებით უზრუნველყოფის საშუალება-აღნიშნავს ტრენინგი.

ნათია დოლიძე, ერკეთის საჯარო სკოლის გერმანული ენის მასწავლებელი: აღნიშნულ ტრენინგს პირველად ვესწრები და ვფიქრობ, რომ აუცილებელია უკლებლივ ყველა მასწავლებლის გადამზადება, რათა მათ უკეთ ისწავლონ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებთან ურთიერთობა. სემინარზე ბევრი ისეთი ნიუანსი აღმოვაჩინე, რისი გამოყენებაც არამხოლოდ სკოლაში, არამედ ოჯახშიც, საკუთარ შვილებთან გამომადგება, ამბობს ჩოხატაურიდან თბილისში ტრენინგზე დასასწრებად ჩამოსული ქალბატონი.



მხოლოდ მიმდინარე თვეში 5 სხვადასხვა მოდულის მსგავსი ღონისძიება ჩატარდა როგორც თბილისში, ასევე რეგიონებში. ძირითადი კონტინგენტი მასწავლებლებისგან, ლექტორებისგან, ფსიქოლოგებისგან, არაპროფესიონალებისგან (მაგ.: მშობლებისგან) შედგება, რომლებიც დაინტერესებულნი არიან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხებით. „მაკლეინის ასოციაცია ბავშვებისათვის,“ მუშაობის შედეგების მონიტორინგს ახდენს ამერიკელი სპეციალისტების ჯგუფი, რომელიც პერიოდულად ჩამოდის საქართველოში და ამონებს როგორც ტრენინგების ეფექტურობას, ასევე, მოგზაურობს მთელი საქართველოს მასშტაბით, ატარებს გამოკვლევებს და არკვევს, თუ რამდენად მყარია ტრენინგებზე მიღებული ცოდნა.

ნატუროციული სამედიცინის ნუსხაში შესული მედიკამენტები ტერაპიის გატეხვას აღარ გაიყიდება



ნარკოტიკული საშუალებების ნუსხაში შესული მედიკამენტები რეცეპტის გარეშე აღარ გაიყიდება საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრომ ნარკოტიკული თრობის გამომწვევ პრეპარატების ნუსხაში რამდენიმე მედიკამენტი დაამატა, რომელიც 2014 წლის 14 იანვრიდან რეცეპტის გარეშე აღარ გაიყიდება. ამის შესახებ სამინისტრო განცხადებას ავრცელებს, რომელსაც უცვლელად გთავაზობთ:

„რეცეპტების ინსტიტუტის დამკვიდრებასთან დაკავშირებით საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო ეტაპობრივად ცვლილებებს ახორციელებს.

რეცეპტურაზე გადასვლის ცვლილებების, პრეკურსორებისა და ზოგიერთი ფსიქიატრიული ნივთიერებების შემცველი სამკურნალო საშუალებების ნუსხისა და მათი ლეგალური ბრუნვის წესების დამტკიცების შესახებ, საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის 2004 წლის 22 იანვრის №22/ნ ბრძანებაში განხორციელებული ცვლილება, რომელიც შეეხება ფარმაცევტული პროდუქტის რეკლასიფიკაციას, „ნარკოტიკული საშუალებების, ფსიქოტროპული ნივთიერებების, პრეკურსორებისა და ზოგიერთი ფსიქოაქტიური ნივთიერებების შემცველ სამკურნალო საშუალებების ნუსხას,“ დაემატა ბაკლოფენი, გაბაპენტინი, დექსტრომეტორფანის შემცველი კომბინირებული პრეპარატები (გარდა სიროფებისა), ზოპიკლონი, ზალეპლონი და ტროპიკამიდი, რომლებიც მიეკუთვნებოდა ფარმაცევტული პროდუქტების II ჯგუფს. არსებული ცვლილების საფუძველზე, ისინი გადატანილი იქნა I ჯგუფში და დაექვემდებარა უფრო მკაცრ კონტროლს. აღნიშნული ცვლილების მიზეზს წარმოადგენდა უკანასკნელ პერიოდში ჩამოთვლილი ნივთიერებების შემცველი ფარმაცევტული პროდუქტის არამიზნობრივი გამოყენება არათერაპიული დოზებით, ნარკოტიკული თრობის მისაღწევად. მათი უკანონო ბრუნვა და ბოროტად მოხმარება სერიოზულ საფრთხეს უქმნის მოსახლეობის ჯანმრთელობას. აღნიშნული ნივთიერებების შემცველი ფარმაცევტული პროდუქტის მიმოქცევაზე (ექსპორტი-იმპორტი, მიღება, შენახვა, აღრიცხვა, გაცემა) გავრცელდება იგივე კონტროლის მექანიზმები, ბრძანება საკანონმდებლო მაცნეში გამოქვეყნდა 14 იანვარს და ამოქმედდება გამოქვეყნებიდან მე-10 დღეს.“ – აღნიშნულია განცხადებაში.

დეკრეტული შვებულების გაზრდილი ვადა და ანაზღაურება კანონით დამტკიცდა



დეკრეტული შვებულების დღეების რაოდენობისა და ანაზღაურების გაზრდაზე კანონპროექტი, რომელიც პარლამენტმა განიხილა, „საკანონმდებლო მაცნეში“ გამოქვეყნდა. „შრომის კოდექსში“ განხორციელებული ცვლილებები ძალაში პირველი იანვრიდან შედის. მანამდე კი ჯანდაცვის სამინისტრომ მოქმედი ნორმატიული აქტი ახლადმიღებულ კანონთან შესაბამისობაში უნდა მოიტყუანოს.

განახლებული „შრომის კოდექსის“ მიხედვით, ორსულობის, მშობიარობისა და ბავშვის მოვლის

გამო შვებულება 477–დან 730 კალენდარულ დღემდე იზრდება. აქედან, ანაზღაურებადი ხდება 183 კალენდარული დღე, ნაცვლად 126 დღისა, ხოლო მშობიარობის გართულების ან ტყუპის შობის შემთხვევაში – 200 კალენდარული დღე, ნაცვლად 140 დღისა.

გარდა ამისა, კანონის მიხედვით, დასაქმებულს, რომელმაც ერთ წლამდე ასაკის ბავშვი იშვილა, ეძლევა შვებულება ახალშობილის შვილად აყვანის გამო – ბავშვის დაბადებიდან 550 კალენდარული დღის ოდენობით, ნაცვლად 365 დღისა. ამ შვებულებიდან ანაზღაურებადი ხდება 90 კალენდარული დღე, ნაცვლად 70 დღისა.

ორსულობის, მშობიარობისა და ბავშვის მოვლის, ასევე ახალშობილის შვილად აყვანის გამო ანაზღაურებადი შვებულების პერიოდზე გასაცემი ფულადი დახმარების მოცულობა 600–დან 1000 ლარამდე იზრდება.

საკანონმდებლო ინიციატივისთვის 2014 წლის სახელმწიფო ბიუჯეტში 3 436 800 ლარის დამატებითი ხარჯი გამოიყო.

ზიჯის და განხილვა



2 თებერვალს კინოკლუბ „მზესუმზირაში„ მოენყო ფილმის „ჩემი სული ცეკვავს„ (Inside I'm Dancing) ჩვენება და განხილვა. ეს ფილმი 2004 წელს გადაიღო რეჟისორმა დემიენ ოდონელმა. ფილმი მოგვითხრობს ახალგაზრდების ისტორიას, რომლებიც მიჯაჭვულნი არიან ინვალიდის ეტლს და იბრძვიან საკუთარი უფლებების დაცვისათვის, მათ სურთ დამოუკიდებელი ცხოვრება როგორც ნორმალურ ადამიანებს და ამისთვის ყველაფერს აკეთებენ...

ფილმი იყო ძალიან ემოციური, ერთდროულად სახალისო და სევდიანი, მან დიდი გავლენა მოახდინა აუდიტორიაზე და და-

აფიქრა ახალგაზრდები ბევრ აქამდე მათთვის „ჩვეულებრივ„ თემაზე.

მეორე ნაწილში გაიმართა ფილმის განხილვა. მოწვეული სტუმრები იყვნენ ჟურნალ „იმედი +„-ს მთავარი რედაქტორი ბატონი თეიმურაზ მიქიაშვილი და ჟურნალისტი ბატონი გიორგი ჯანელიძე.

ფილმის ჩვენებას და განხილვას ესწრებოდნენ ქ. თბილისის სხვადასხვა უმაღლესი სასწავლებლების სტუდენტები. მისასალმებელია ის ფაქტი, რომ ფილმის განხილვისას აქტიური პოზიცია ეკავათ ახალგაზრდებს, იმათ, რომლებიც ხვალ ჩვენი სამშობლოს მომავალს განსაზღვრავენ. ჩვენს ახალგაზრდობას ღრმად აქვთ გააზრებული კინოფილმში წამოჭრილი პრობლემები, რომლებიც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს ეხებათ და ფიქრობენ კიდევ ამ პრობლემების აღმოფხვრის გზებზე და საშუალებებზე.



ორიოდე სიტყვა კინოკლუბის შესახებ: კინოკლუბი „მზესუმზირა„ გახლავთ საპატრიარქოსთან არსებული ახალგაზრდული მოძრაობა „დავითიანის„ კინოკლუბი, რომელიც უკვე 2 წელია ფუნქციონირებს. ყოველ კვირას იმართება მხატვრული ფილმების ჩვენება და განხილვა მოწვეულ სტუმრებთან ერთად.

ჩვენებაზე დასწრება თავისუფალია ნებისმიერი მსურველისათვის.

გარდა შიდა ჩვენებებისა კინოკლუბი აკეთებს გასვლით ჩვენებებს, რომლის ფარგლებშიც მიდიან მოხუცთა თავშესაფრებში, ბავშვთა სახლებში, დევნილებთან, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან და აჩვენებენ თემატურად არჩეულ ფილმებს. მომავალში იგეგმება ბევრი საინტერესო პროექტი, როგორცაა დოკუმენტური ფილმების დამატება და მოკლემეტრაჟიანი ფილმების კონკურსი.

კინოკლუბის მისამართი: ქ. თბილისი, რუსთაველის 23 (მესამე სართული)

მაია ასაკაშვილი

„მაალიანის ასოციაცია“-შეჯივრებალთა ქობაში



იმისთვის, რომ ბავშვის ზრდასთან ერთად ხდებოდეს მისი აკადემიური და სოციალური უნარების განვითარება, აუცილებელია იგი ჩართული იყოს საზოგადოებრივ ცხოვრებაში, მონაწილეობას იღებდეს სხვადასხვა აქტივობებში. ეს

პროცესი გართულებულია ემოციური და ქცევითი დარღვევის მქონე ბავშვებში. ემოციური სფეროს დარღვევის მქონე პირები, მათი შემეცნებითი და მოტორული უნარების შეფასება, ქცევის მართვისა და ეფექტური სწავლების სტრატეგიები, არავერბალური ინტე-

ლექტის საკვლევი ტესტის toni- 4 ადაპტირება საქართველოში, საერთაშორისო გამოცდილება და რეკომენდაციები - ამ და სხვა მნიშვნელოვან საკითხებზე გვესაუბრნენ: „მაკლეინის ასოციაცია“ ბავშვებისთვის დამფუძნებელი, ფსიქოლოგიის დოქტორი ქეთი მაკლეინი და ასოციაციის დირექტორი რეზო ჩინჩალაძე.

ქალბატონო ქეთი, რა არის ამ ორგანიზაციის მისია? რამ გადაგანწყვეტინათ მისი დაფუძნება? რამდენადაც ცნობილია, თქვენი ორგანიზაცია მუშაობს შშმ ბავშვებთან კავკასიის რეგიონში.

ჩვენ ვართ საქველმოქმედო ორიენტაციის არასამთავრობო ორგანიზაცია დაფინანსებული კერძო ორგანიზაციის მიერ ამერიკაში. მაკლეინის ასოციაციის მისიაა, ემსახუროს შეჭირვებულ ადამიანებს, მათ შორის, შშმ ბავშვებსა და მოზარ-

დებს, ხანდაზმულებს კავკასიის რეგიონში. გარდა შშმ პირებისა, ჩვენ ვმუშაობთ ქუჩის ბავშვებთან, მათთან, ვისაც შეიძლება ჩვენი დახმარება დასჭირდეს.

ქალბატონო ქეთი, თქვენ ბრძანდებით პროფესიით ფსიქოლოგი, დარგის პროფესიონალი, არაერთი სამეცნიერო შრომის ავტორი, თქვენი ორგანიზაციის ძირითადი სამიზნე ჯგუფი განვითარების, ქცევისა და ემოციური სფეროს დარღვევის მქონე პირები არიან, რამ განაპირობა თქვენი ამ სამიზნე ჯგუფით დაინტერესება?

მე ჩამოვედი საქართველოში, რადგან ჩემი მეუღლე იმ დროს საქართველოში მუშაობდა. იგი იყო მსოფლიო ბანკის წარმომადგენელი. მე ვარ განათლების ფსიქოლოგიის დოქტორი, მაქვს დიდი ხნის მუშაობის გამოცდილება ბავშვებთან, როგორც სკოლაში, ასევე ამერიკის განათლების სისტემაში. ჩემი მეუღლე ახალგაზრდობაში იყო მშვიდობის კორპუსის წარმომადგენელი ამერიკაში, ადრე ეთიოპიაში მსახურობდა. ჩვენ გვქონდა ურთიერთობა მშვიდობის კორპუსის მოხალისეებთან საქართველოში, მათ მთხოვეს, ჩემი პროფესიიდან გამომდინარე, დახმარება გაგზავნილი საქართველოსთვის.

ერთ-ერთი მშვიდობის მოხალისე დამიკავშირდა და მთხოვა, დახმარება აღმოემჩინა სოფლად არსებული პრობლემების მოგვარებაში, კერძოდ, გაგვეჩინა შშმ პირებისთვის დახმარება. გადავწყვიტეთ, დავხმარებოდით შშმ ბავშვებს. ჩვენ მიპატიჟებული ვიყავით ზესტაფონში. თავიდან ინფორმაცია არ იყო სწორად მიწოდებული, რომ იქ ჩადიოდა ფსიქოლოგი და არა ექიმი. ზესტაფონში დავგვხვდა სხვადასხვა პრობლემისა და ასაკის მქონე ბავშვებით მშობლების რიგი. ყველა ელოდა ექიმს, სპეციალისტს, რომელიც რაღაც რეცეპტს გამოუწერდა და პრობლემისგან გაათავისუფლებდა მათ ბავშვებს. მაშინ მივხვდი, რომ ძალიან დიდი სამუშაო იყო ჩასატარებელი საქართველოში შშმ პირთა და მათი მდგომარეობის გაუმჯობესებისთვის.

ქალბატონო ქეთი, როგორ მიმდინარეობს განვითარების, ქცევისა და ემოციური სფეროს დარღვევის მქონე პირთა შემეცნებითი და მოტორული უნარების შეფასება, როგორ მიმდინარეობს ეს პროცესი თქვენს ქვეყანაში, გთხოვთ, გაგვიზიაროთ საერთაშორისო გამოცდილება ამ მიმართულებით. რა რეკო-

მენდაციას გაუწევდით ჩვენს სპეციალისტებს, ასევე მშობლებს? - თქვენი მოსაზრება ჩვენთვის მნიშვნელოვანია.

ნება მიბოძეთ, დავიწყო ამერიკით.ამერიკაში გვაქვს კანონმდებლობა შშმ პირებთან დაკავშირებით. კანონის მიხედვით, ყველა შშმ პირმა უნდა მიიღოს შესაბამისი სერვისი, ეს სერვისები უნდა მიიღონ მათი შესაძლებლობების შესაბამისად. მიუხედავად იმისა, რა სახის არის პიროვნების შეზღუდვა, ის იღებს სახელმწიფო სისტემურ სერვისს დანეყბული 2-3 წლიდან 22 წლამდე.

როგორც კი მოხდება პრობლემის იდენტიფიცირება, ბავშვი ხვდება სისტემის ყურადღების ქვეშ, ამერიკაში სხვანაირი სისტემაა, არსებობს სკოლამდელი აღზრდის დანესებულებები, სადაც მიმდინარეობს ბავშვის შესაძლებლობების შეფასება, ვამონებთ მის ინტელექტუალურ, აკადემიური განვითარების დონეს, დამოუკიდებელი ცხოვრების უნარების განვითარებას, როგორც არის ჩაცმა, ზონარის შეკვრა და ა.შ.. ვაკვირდებით ქცევას, სოციალური ურთიერთობის შესაძლებლობებს, ამ პროცესში ერთვება ყველა სპეციალისტი. ყოველივე ამ დაკვირვების შემდეგ, დგება ინდივიდუალური განვითარების გეგმა, და არსებული მდგომარეობის შესაბამისად, მიმდინარეობს შემდგომი სამუშაოს დაგეგმვა, ეს არის დოკუმენტი, რომლის შემდეგ იქმნება ჯგუფი, რომელშიც ერთვება: დირექტორი, სპეციალისტები, სკოლის, ფსიქოლოგი, მშობელი.

როცა ჩვენ დავიწყეთ საქართველოში მუშაობა, მაშინ ცოტა იყო ინტერესი ამ საკითხის მიმართ, ახლა ინტერესი გაიზარდა და სხვადასხვა პროგრამებიც იწერება, ეს რა თქმა უნდა, გვახარებს.

მთავარი პრობლემა საქართველოში, ვფიქრობ, არის სისტემური მიდგომის დეფიციტი. არ არის ბავშვის შესაძლებლობების შესაბამისი შეფასება და ამის შემდეგ შესაბამისი სერვისებში განთავსება. ჩვენ ძირითადად ვმუშაობთ რეგიონებში. როცა მივდივართ რეგიონში სკოლაში, სკოლის დირექტორს და სკოლას როცა ვესაუბრებით, მათ სურთ ინკლუზია, მიესალმებიან მის დანერგვას, ზოგ შემთხვევაში, კარგად არ აქვთ გაცნობიერებული, როგორ უნდა განახორციელონ ეს პროცესები, საჭიროა მეტი ინფორმირებულობა.

ქალბატონო ქეთი, თქვენ ახსენეთ ამერიკაში მოქმედი კანონმდებლობა, რომელიც არეგულირებს შშმ პირთა მიმართ სისტემურ მიდგომას, როგორ ხდება გარდამავალი პერიოდის დაგეგმვა ანუ რა ხდება 22 წლის შემდეგ თქვენს ქვეყანაში?

პირველ რიგში, კანონმდებლობა არეგულირებს, რომ ყველა ბავშვმა უნდა მიიღოს უფასო, მისი შესაძლებლობის შესაბამისი განათლება ოპტიმალურ გარემოში. ოპტიმალური გარემო არის საკლასო ოთახი სხვა ბავშვებთან ერთად. ბავშვები არიან საერთო კლასში, როცა ბავშვი ვერ მიყვება პროგრამას, ერთვება ცალკე კლასში, ძირითადი დრო იმყოფება საერთო კლასში, კონკრეტული დავალების შესრულება კი უწევს ცალკე კლასში.



მიმდინარეობს მისი მომზადება და შემდეგ ჩართვა საერთო კლასში. თუ ბავშვს აქვს ქცევის პრობლემა და საქმე გვაქვს მძიმე ინტელექტუალურ დარღვევასთან, დგება ცალკე პროგრამა და ცალკე კლასში ხდება მასთან მუშაობა, მაგრამ თუ მას შესაძლებლობა აქვს, იჯდეს სხვა ბავშვებთან ერთად, საერთო კლასში მეცადინეობს. თუ მდგომარეობა მძიმეა მისი ქცევიდან გამომდინარე, მაშინ ხდება მისი ჩართვა სპეციალურ სკოლაში.

ქალბატონო ქეთი, როგორ ხდება სკოლის შემდეგ პროფესიული უნარების განვითარებაზე მუშაობა 18 წელს ზევით ინტელექტუალური შეზღუდვის მქონე პირებთან? როგორ მიმდინარეობს მათი პროფესიული გადამზადება და გასვლა შრომით ბაზარზე? როგორია საერთაშორისო გამოცდილება ამ მიმართულებით, ჩვენთან ეს ადამიანები არაკონკურენტუნარიან სამუშაო ძალად მოიაზრებიან, როგორ ხდება ინტელექტუალური შეზღუდვის მქონეთა სოციალური ინტეგრაცია?

პროფესიული მომზადება არის სასკოლო პროგრამის ნაწილი. მასზე მუშაობა სკოლის პერიოდშივე მიმდინარეობს, გათვალისწინებულია უნარების, ინტელექტის განვითარების დონე, ეს ყველაფერი იწყება სკოლაში. მაგალითად, მსუბუქი გონებრივი განვითარების შეფერხების მქონე პირმა შეიძლება, მაღაზიაში იმუშაოს, შეასრულოს სხვადასხვა სამუშაო, როგორცაა საყიდლების განლაგება, პარკებში ჩალაგება, დასუფთავება და ა.შ., ბავშვების ჯგუფი მიდის ორგანიზაციაში, სამუშაოს ასრულებს სკოლის სისტემის წარმომადგენლის მეთვალყურეობით. ამას ისინი აკეთებენ 22 წლის ასაკამდე, მანამდე, სანამ ისინი სასკოლო სისტემას ეკუთვნიან.

ამ მომზადების მიზანი არის, ის რომ ბავშვი გახდეს, რაც შეიძლება დამოუკიდებელი, რომ შეძლოს დამოუკიდებელი ცხოვრება. 22 წლის შემდეგ ისინი ან ბრუნდებიან და სახლში ცხოვრობენ მშობლებთან, ან სახელწიფო უზურველყოფს უფასო საცხოვრებლით, ან მიდიან, იქ, სადაც მანამდე პრაქტიკა ჰქონდათ მიღებული. მათ ასევე, შეიძლება, იცხოვრონ მცირე საოჯახო ტიპის სახლებში და მათ მიერ მთელი სამუშაო ამ სახლებში უნდა

შესრულდეს. ასე მიმდინარეობს მომზადება მათი დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის.

ქალბატონო ქეთი, ხდება თუ არა მათთვის სახელობო პროფესიების შერჩევა, მათ საჭიროებებზე მორგებულ სახელოსნოებში გადამზადება - ჩართვა და ამ გზით გასვლა შრომით ბაზარზე?

ყოველთვის სპეციალობის შერჩევა ხდება პიროვნების შესაძლებლობიდან გამომდინარე, ეს პროცესი მიმდინარეობს მთელი ცხოვრება ინდივიდუალური გეგმის მხედველით. თუ პიროვნებას არ შეუძლია ადამიანებთან ურთიერთობა, მაგალითად, აუტიზმის სპექტრის მქონე ადამიანს, როცა სოციალური ურთიერთობის პრობლემა აქვს, მას უნევს კონკრეტული დავალების შესრულება. თუ სოციალური უნარები განვითარებულია, მაშინ შესაძლებელია რაიმე სამუშაოს დავალება და შესრულება

თუ შედარებით მსუბუქი შეფერხების არის ადამიანი, ხდება მისი საზოგადოებაში ჩართულობის განვითარება, ისეთი სამუშაოს მოძებნა, რაც ინტერაქციის შესაძლებლობას აძლევს. ამერიკაში სხვაგვარი სისტემაა, თუ მძიმე შემთხვევებია, მაშინ ხდება სპეციალიზაცია, თუ მსუბუქია ფორმა, ადამიანს თვითონ აძლევენ შესაძლებლობას, მოძებნოს სფერო, მოძებნოს გზა, სადაც მისთვის უკეთესი იქნება,

ამერიკული სისტემის მიხედვით, ბავშვი, რომელსაც აქვს მსუბუქი შეფერხება მისი კითხვის უნარი არის მე-6 კლასის დონეზე, თუ საშუალო დონის შეფერხებაა, მე-4 კლასის დონეზეა, შესაბამისად, ხდება მისი მომავლის დაგეგმვა.

ქალბატონო ქეთი, ჩვენს ქვეყანაში ჯანდაცვის სფეროში რეფორმა მიმდინარეობს. სამედიცინო მოდელიდან სოციალურ მოდელზე გადავიდვართ, არსებობს დღის ცენტრის სახელმწიფო პროგრამა, რომელიც ერთ-ერთი წარმატებული სახელმწიფო პროგრამაა. ამასთან ერთად, ალბათ, საჭიროა ალტერნატიული სერვისების განვითარებაც, შშმ პირთა საჭიროებებზე მორგებულ სახელოსნოებში ჩართვა და მათი სოციალური ინტეგრაცია, რა რეკომენდაციას მისცემდით სახელმწიფო სტრუქტურებს, ვისაც ხელნიფება ამ გადამწყვეტილების მიღება?

ზუსტად მიჭირს შედარების გაკეთება. ერთ რამეს ვიტყვი, რასაც ცხოვრებაში ვაწყდებით, ალბათ საჭიროა პრობლემის კარგად გაცნობიერება, როცა ვმუშაობთ შშმ ადამიანებთან, ვატარებთ ტრენინგებს, მასში ჩართულნი არიან პედაგოგები ან დაბალ თანამდებობაზე მომუშავე პირები. საჭიროა ტრენინგების წარმართვა გადამწყვეტილების მიმღები პირების ჩართულობით, რაც ცოტა რთულია, სფეროს პოლიტიკის წარმმართველთა ტრენინგი ძალიან კარგი იქნებოდა.

ქალბატონო ქეთი, სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეების შესაფასებლად და შესაბამისი სასწავლო გარემოს შესაქმენლად აუცილებელია



ისეთი საკვლევი ინსტრუმენტის გამოყენება, რომელიც ზუსტად გაზომავს მათ შემეცნებით უნარებს. იმისთვის, რომ მოხდეს მისი ადაპტირება „მაკლეინის ასოციაცია“ საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროსთან თანამშრომლობით, ნებრასკას უივერსიტეტის პროფესორის, მკვლევარ დელ ჰარნიშის და მისი გუნდის ხელმძღვანელობით, ახორციელებს არავერბალური ინტელექტის საკვლევი ტესტის toni- 4-ის ადაპტირებას საქართველოში. რა უპირატესობა აქვს Toni- 4-ს სხვა არავერბალურ ტესტებთან შედარებით, ძირითადად როგორი შეზღუდვის მქონე პირებთან იქნება შესაძლებელი მისი გამოყენება? როდის იგეგმება აღნიშნული ტესტის ნორმირება და გაზიარება სპეციალისტებისთვის?

Toni -4 არის ინტელექტუალური შეფასების არავერბალური ტესტი, იგი არ მოითხოვს არც საუბარს არც მოტორულ განვითარებას, მისი გამოყენება შესაძლებელია ეროვნულ უმცირესობასთანაც, ასევე შშმ პირთა შემთხვევაშიც. ჩვენ დავინტერესდით ამ ტესტით იმის გამო, რომ საქართველოში ინტელექტის შეფასების ტესტი არ გვაქვს. ხშირად ინტელექტუალური შეზღუდვის მქონე პირი არის იგნორირებული და იგი განხილულია, როგორც ინტელექტის არ მქონე ადამიანი. ჩვენი გამოცდილების მიხედვით, ვხედავთ, რომ არ არსებობს სისტემური მიდგომა, პროფესიონალური განსაზღვა, თუ რა მიდგომარეობას შეესაბამება კონკრეტული ბავშვი. განსაზღვრება ძირითადად ხდება თვალთ. ეს ბავშვი უნდა იყოს ამ ან სხვა ჯგუფთან. მისი ადაპტირება მნიშვნელოვანია, ეს ტესტი დაგვეხმარება, განვსაზღვროთ, ბავშვის ინტელექტი და ინტელექტის მიხედვით, სად უნდა იყოს ბავშვი. ეს ტესტები მნიშვნელოვანია ბავშვის შესაძლებლობების განსაზღვრაში, მოვახდინოთ მისი შესაძლებლობების ინდივიდუალიზაცია და დაგვემვა, რაც უფრო კარგ შედეგს მოგვცემს. ეს არის პირველი ტესტი, რომელსაც ვამუშავებთ საქართველოში და მომავალში უფრო დიდი ტესტების დამუშავებასაც ვგეგმავთ.

როგორ მიმდინარეობს თქვენს ქვეყანაში მუშაობა განვითარების შეფერხების, ქცევისა და ემოციური სფეროს დარღვევის მქონე პირებთან და ოჯახებთან, რა რეკომენდაციებს მისცემდით სპეციალისტებს? მშობლებს?

ეს მნიშვნელოვანი საკითხია, ქცევის დაღვევას ხშირად ვხდებით შშ პირებთან, ამერიკაში მათთვის, ვისაც აქვს რთული ქცევა, სპეციალური სკოლები გვაქვს, სადაც ხდება მკაცრი პროგრამით მუშაობა, რომლის მიხედვით, ბავშვმა უნდა დაიმსახუროს პრივილეგია კარგი ქცევით, ისინი იღებენ ნახალისებას. ეს აძლევს საშუალებას, განვითარონ ქცევა, ისწავლონ წესების დაცვა.

უპირველესი მიზანი ამ მუშაობის არის ის, რომ ისინი დაბრუნდნენ ჩვეულებრივ სკოლებში, ეს ყოველთვის არ ხერხდება. ხდება დაყოფა, მუშაობა 2

სხვადასხვა პროგრამით მიმდინარეობს: ემოციური დარღვევებისა და ქცევითი დარღვევის დროს, მიდგომა იგივეა. ემოციურ დარღვევაში ჩართულია ფსიქოლოგი და მედიკამენტური მკურნალობა, სასკოლო პერიოდში მუშაობა ხდება, იმ მიმართულებით რომ განხორციელდეს ბავშვის დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის მომზადება. ზოგჯერ კომბინირებული მიდგომაა საჭირო, ბავშვი შეიძლება სკოლაში დადიოდეს, ამავე დროს, ჯგუფურ მუშაობაშიც იყოს ჩართული. აქ მნიშვნელოვანია მისი უნარების განვითარება, რომ მოხდეს ადაპტაცია.

ქალბატონო ქეთი, საზოგადოებაში დამკვიდრებულია მცდარი შეხედულება შშმ პირების მიმართ, მასმედიის როლი ფასდაუდებელია. რას გვეტყოდით ჟურნალ „იმედი +“-ს შესახებ და ზოგადად, მედიის როლზე, საზოგადოებრივი აზრის ტრანსფორმირების პროცესში?

„იმედი +“, არის კარგად მომზადებული, შედგენილი ჟურნალი, იგი ძალიან დიდი მონონებით სარგებლობს, ამიტომ ამოვუდექით მხარში. ეს არის ინფორმაციის მიწოდების საუკეთესო საშუალებ



ება, როგორც თბილისში, ისე რეგიონებში. ჩვენ გავქვს შეხვედრები მშობლებთან, მიმდინარეობს მუშაობა მათთან. ინფორმაციის მიწოდება ძალიან მნიშვნელოვანია ადამიანებისთვის. ჩვენ შეგვიძლია ჩავატაროთ ტრენინგები, შევკრიბოთ 20 ადამიანი, მაგრამ მედიის როლი ფასდაუდებელია, მას შეუძლია საზოგადოებაზე ფართო ზეგავლენა მოხადინოს.

ქალბატონო ქეთი, როგორია თქვენი სამომავლო გეგმები?

ჩვენთვის მნიშვნელოვანია მუშაობა გავაფართოვოთ რეგიონებში, სადაც ნაკლებია სერვისი და ხელი შევეწყოთ იქ სერვისების განვითარებას, შევქმნათ რესურსები, იქ, სადაც ამის ნაკლებობაა, გადავამზადოთ კადრები, ხელი შევეწყოთ ადგილობრივი კადრების კვალიფიკაციის ამაღლებას.

ბატონო რეზო, გარდა ზემოთ აღნიშნულისა, კიდევ რა პროგრამებზე მუშაობს „მაკლეინის ასოციაცია“?

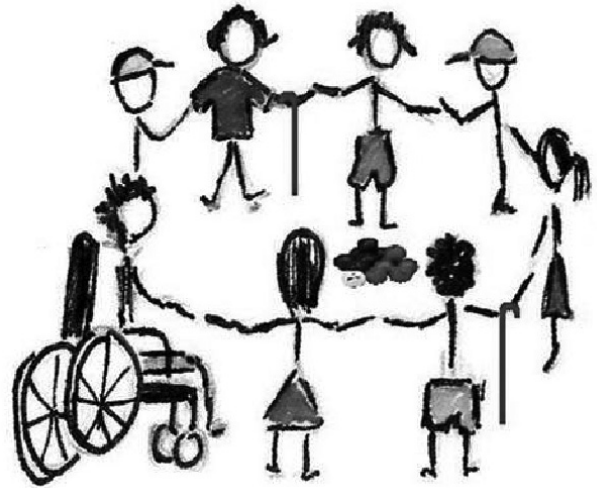
ჩვენ გვაქვს სტიპენდიების პროგრამა, ასოციაცია სთავაზობს სტიპენდიებს, სწავლის დაფინანსებას შშმ პირებსა და მოსწავლეებს, რომელთაც აქვთ აღნიშნული საჭიროება იმერეთის რამდენიმე სოფელში, ასევე ვეხმარებით ქუთაისის ხანდაზმულთა დღის ცენტრს. გვაქვს ინგლისური ენის პროგრამა, რომლის ფარგლებში ასოციაცია მთელი წლის განმავლობაში აფინანსებს ინგლისური ენის მასწავლებლებს და მართავს ყოველწლიურ საზაფხულო ბანაკებს, რომელსაც ამერიკელი სპეციალისტები უძღვებიან სოფელ ძვერში. ჩვენი ორგანიზაცია თანამშრომლობს თბილისის სახელმ-

ნიფო უნივერსიტეტთან, ქვეყანაში განათლების სისტემისა და მოვლის გაუმჯობესების მიზნით, თსუ-ს ფაკულტეტის სტუდენტებისათვის, მომავალი პრაქტიკული უნარების ათვისებისა და პროფესიული კარიერის გაუმჯობესების მიზნით, „მაკლეინის ასოციაცია“ დახმარებას უწევს დამამთავრებელი ფაკულტეტის სტუდენტებს სტაჟირებაში, შშმ ბავშვებთან მუშაობის პრაქტიკული უნარების განვითარებაში.

„მაკლეინის ასოციაციაში“ ფუნქციონირებს ცხელი ხაზი, რომელიც უზრუნველყოფს ინფორმაციულ მხარდაჭერას და რესურსების ხელმისაწვდომობას შშმ პირთა საკითხებზე საქართველოს მასშტაბით. ყველა დაინტერესებულ პირს შეუძლია, ისარგებლოს ცხელი ხაზის მომსახურებით ყოველ სამუშაო დღეს 10 საათიდან 18 საათამდე, დაკავშირება შესაძლებელია, როგოც ტელეფონით, ისე ფეისბუქის საშუალებით.

ცხელი ხაზი: 588 05 55 88; 599 588 226
Facebook-McLain Association for children
www.acgeorgia.org

„მაკლეინის ასოციაცია“ არის არასამთავრობო, არაკომერციული ორგანიზაცია, რომელიც მუშაობს შშმ პირებთან. ორგანიზაციის თანამშრომლები არიან, განათლების ფსიქოლოგები, კლინიკური ნეიროფსიქოლოგები და ოკუპაციური თერაპევტები, იგი საქველმოქმედო ორგანიზაციაა და, შესაბამისად, ყველა მომსახურება უფასოა. „მაკლეინის ასოციაცია“, ამავდროს, შშმ პირებს, მათ მშობლებს, მასწავლებლებს, სერვისის მიმწოდებლებს და საზოგადოების სხვა წარმომადგენლებს სთავაზობს, დაინტერესების შემთხვე-



ვაში, დაუკავშირდნენ ორგანიზაციას და მიიღონ მათთვის სასურველი ინფორმაცია, „მაკლეინის ასოციაცია“ აწარმოებს მონაცემთა ბაზის შეგროვებას, სადაც რეგისტრირდებიან შშმ პირთა საკითხებზე მომუშავე ორგანიზაციები. მოხარული ვიქნებით თუ ამ სფეროში მოღვაწე ორგანიზაციები დაგვიკავშირდებიან და თავიანთ გამოცდილებას გაგვიზიარებენ.

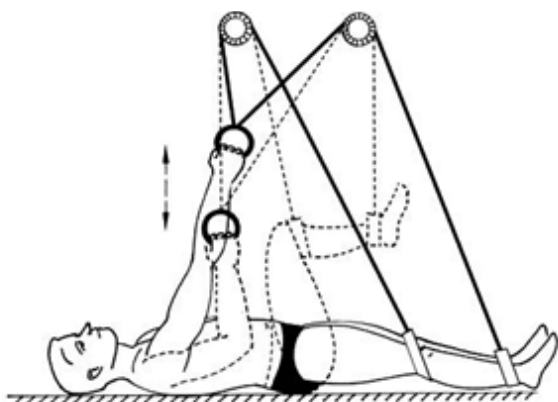
ქველმოქმედება, სხვისი დახმარება, მხოლოდ რჩეულთა ხვედრია, ასეთი რჩეულია „მაკლეინის ასოციაცია ბავშვებისთვის“, მისი ხელმძღვანელობა და პროფესიონალთა გუნდი, რომლებიც ძალას, ენერჯიასა და პროფესიონალიზმს არ იშურებენ, ისინი ნამდვილ მშველელად მოველინენ ჩვენს შეჭირვებულ თანამოქალაქეებს.

თეიზურაზ მიქიაშვილი

განმარტება ი.კუზნეცოვის წიგნის შესახებ – უნდა ირწმუნო, რომ გაიპარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში სიცოცხლისათვის

ჩვენ ვიწყებთ ვ. კუზნეცოვის წიგნის – „უნდა ირწმუნო, რომ გაიპარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში სიცოცხლისათვის“ ქართულად თარგმნილი ვერსიის ბეჭდვას, რომლის მთარგმნელი გახლავთ თქვენი მონამორჩილი, ამ წერილის ავტორი.

ეს წიგნი ეძღვნება ჯანმრთელობის აღდგენის იმ უნიკალურ და ნოვატორულ სისტემას, რომე-



ლიც ჰარმონიულად ერწყმის ფიზიკურ და გონებრივ ვარჯიშებს.

ყველაფერს გააჩნია თავის წინაპირობა და, რა თქმა უნდა, წინამდებარე ნაშრომსაც ჰყავს სულის ჩამდგმელი, რომელიც გახლავთ საქვეყნოდ ცნობილი ვალენტინ დიკული.

როდესაც ვახსენებთ მის სახელს, მაშინვე წარმოგვიდგება ადამიანის სულიერი და ფიზიკური სიძლიერე, გასაოცარი მიზანსწრაფულობა და სიმტკიცე. გადაუჭარბებლად შეიძლება ითქვას, რომ ვალენტინ დიკული – ჩვენი დროის ლეგენდარული პიროვნებაა. მან ჩაიდინა ნამდვილი გმირობა. ეტლზე მჯდომმა პირველი ჯგუფის ინვალიდმა შეძლო ექიმების მიერ გამოტანილი „განაჩენის“ გაქარწყლება და არა მარტო ფეხზე დადგომა, არამედ გახდა რუსული ცირკის ვარსკვლავი, შექმნა განსაკუთრებული, თვითმყოფადი რეაბილიტაციის სისტემა, რომელიც ეყრდნობა უახლეს მეცნიერულ მიდგომებს, გახდა რუსეთის მეცნიერებათა აკადემიის აკადემიკოსი და დაარსა მსოფლიოში ცნობი-

ლი სამკურნალო-სარეაბილიტაციო კლინიკა, სადაც მისი მეთოდებით წარმატებით მკურნალობენ.

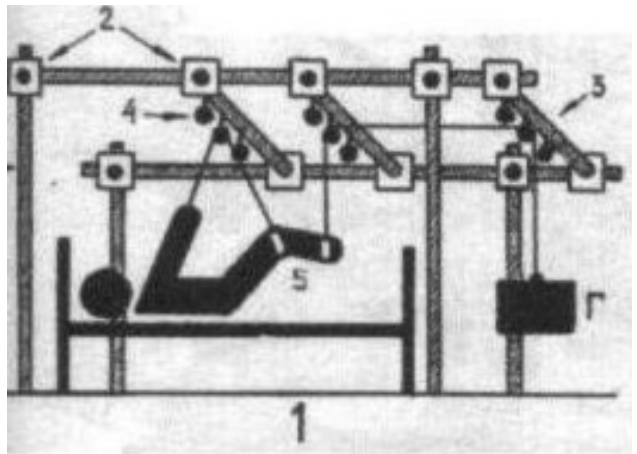
მისი ისტორიის გაცნობის დროს იბადება კითხვა: – რაშია ვალენტინ დიკულის საიდუმლოება? რა ჯადოქრობით შეძლო უიმედო მდგომარეობაში მყოფმა ადამიანმა ჯანმრთელობისა და სიძლიერის დაბრუნება?

ჩვენ მიგვაჩნია, რომ სასწაული, რომელიც ვალენტინ დიკულმა მოახდინა, განსაკუთრებულია. ვინაიდან, ამ სასწაულის მოხდენა დიკულმა შეძლო თვითონ, სხვისი დახმარების გარეშე, თავისი რკინისებური ნებისყოფით. მისი უნიკალურობა იმაში მდგომარეობს, რომ ეს სასწაული იმედს აძლევს ყველას, ვინაიდან ასეთი სასწაულის ჩადენა შეუძლიათ არა ღმერთის რჩეულებს, არამედ ყველას, ვისაც გააჩნია ძალა, ნებისყოფა და სიმტკიცე, შეუძლია ყოველდღიური ბრძოლა დაავადების დასამარცხებლად და სანუკვარი მიზნის მისაღწევად. მისი პირადი სასწაული ვალენტინ დიკულის ნაშრომია, რომელიც ორი ნაწილისაგან შედგება. პირველი ნაწილი გახლავთ უნიკალური ვარჯიშების კომპლექსები ხერხემლისათვის, რომლებიც დალუპვის (სიკვდილის) საშუალებას არ აძლევს კუნთებს, ხელს უწყობს მოძრაობის უნარის აღდგენას. მას იცნობს ყველა. რუსმა და მსოფლიოს მრავალი ქვეყნის მედიკოსებმა ერთხმად აღიარეს, რომ დიკულმა შექმნა საკუთარი, განუმეორებელი სისტემა, შეიმუშავა ფიზიკური ვარჯიშების განსაკუთრებული მიდგომები, რომელიც იძლევა გასაოცარ შედეგებს. მეორე შემადგენელი ნაწილიც სასწაულია. ის გახლავთ განწყობა ჯანმრთელობის დაბრუნებისათვის, ჩვენი შემეცნების განსაკუთრებული მიდგომარეობა, რომელიც გვაიძულებს ვარჯიშს, არ გვაძლევს გულგატეხილობის და ხელის ჩაქნევის საშუალებას, და სიგნალს გადასცემს მთელ ორგანიზმს –“ მე შემიძლია, მე ავდგები, მე ჯანმრთელი ვიქნები, მე უკვე ჯამრთელი ვარ!“. ჩვენი სხეული – ტვინიდან მოწოდებული ბრძანების მორჩილი შემსრულებელია. უბრძანებს მას სირბილს - ის გაიქცევა. უბრძანებს შიმშილს – დაიწყებს შიმშილობას, ხოლო, თუ უბრძანებს ჯანმრთელობას – იქნება ჯანმრთელი. დიკული დარწმუნებულია: მანამდე, სანამ ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარებას დაიწყებთ, უნდა ჩავატაროთ სრულყოფილი ფსიქოლოგიური მომზადება (აუტოგენური წრთვლა), ტვინიდან გავგზავნოთ განსაკუთრებული სიგნალები, რომელსაც დაემორჩილება ორგანიზმი.

თანამედროვე მეცნიერება სულ უფრო და უფრო გვარწმუნებს, რომ ფსიქოლოგიური განწყობა, მენტალური ზემოქმედების როლი ადამიანის ჯანმრთელობის აღდგენა-შენარჩუნებაში, უდიდესია. არსებობს თეორია, რომელიც გვიხსნის ადამიანის ორგანიზმზე ფსიქო-ფიზიოლოგიური გავლენის ფენომენს. მაგრამ, საბოლოოდ, თუ როგორ ხდება ამ ფენომენის გავლენით ჯანმრთელობის აღდგენის მიმდინარეობა, მეცნიერებას მისი ახსნა ჯერ არ შეუძლია. ამიტომ, გამოჯანმრთელება ყოველთვის სასწაულის ტოლია. ცნობიერების და ქვეცნობიერების ურთიერთზეგავლენის მექანიზ-

მები ჯერ კიდევ არასაკმარისადაა შესწავლილი. ჯერ კიდევ გაუგებარია, როგორ ახერხებს ტვინი ამ სისტემების ურთიერთზემოქმედებას, მაგრამ ერთი ცხადია – საკუთარ ტვინთან მჭიდრო კონტაქტის დამყარების შემდეგ, შეიძლება მათ (სხეულისა და ტვინის) წინაშე დაისვას გარკვეული მიზნები. მაგალითად, ჯანმრთელობის პრობლემის გადაწყვეტა.

ამრიგად, ჩვენი წერილების ძირითადი ამოცანაა – გავაცნოთ დიკულის ფენომენი ყველა ადამიანს, ვისთვისაც საჭიროა ამ მეთოდების ცოდნა. შევმატოთ იმედი და შთაავბეროთ სულის სიძლიერე მათი მიზნების აუცილებელი განხორციელებისათვის. როდესაც ყველა აზრი განწყობილი იქნება საოცნებო მიზნის განსახორციელებლად, ადამიანი შეძლებს ნებისმიერი დაავადების დამარცხებას,



შეძლებს ნებისმიერი სიძნელეების გადალახვას.

ამიტომ, ჩვენ მოგიხსრობთ იმ ადამიანზე, რომელმაც დაიჯერა. მან, ვინც (უნებისყოფობის ან ექიმების დახმარებით) ჯვარი დაუსვა თავის ბედს, საკმარისია ნაიკითხოს ვალენტინ დიკულის ავადმყოფობის და გამოჯანმრთელების ისტორია, რომ შვებით ამოისუნთქოს და იმედით აღივსოს. მის მაგალითზე თქვენ დარწმუნდებით, რომ ყოველ ჩვენგანს ბუნების მიერ ბოძებული აქვს დიდძალი მარაგი, ჯანმრთელობის აღდგენის უნარი, ყველაზე სამინელი უკურნებელი დაავადების და ტრავმების დროსაც კი. მთავარია დარწმუნდე საკუთარ შესაძლებლობებში.

რა განსაზღვრავს ადამიანის ბედს? პირველ რიგში პიროვნული ხასიათი და სულიერი სიძლიერე. ჯანმრთელობის სათავე - აბები, პროცედურები და ტრენაჟორები კი არ არის. მათ არ შეუძლიათ სასწაულის მოხდენა. ყველაფერი დამოკიდებულია პიროვნებაზე. თუ ადამიანს სჯერა გამარჯვების, ის გადალახავს თავის უძლურებას. თუ ის უნებისყოფო და დაბნეულია, ვერ უშველის ზღაპრებში მოხსენებული „უკვდავების ნყაროც“ კი. გამოჯანმრთელების სასწაულის მოხდენა შეუძლია მხოლოდ ძლიერ ნებისყოფას, გარდაუვალი გამარჯვების რწმენას, ბრძოლის მოგებისათვის განწყობას. ამის შესახებ მოგვითხრობს ზემოთ ნახსენები მეორე ნაწილი, რომელიც გულისხმობს მთელი სულიერი ძალების მობილიზებას, საკუთარი შინაგანი რეზერვების გააქტიურებას, მენტალური პროცესების განწყობას ბრძოლისათვისა და გამარჯვებისათვის.

არსებობს მრავალი სისტემა, რომელიც გვასწავლის თუ როგორ წარვმართოთ შემეცნების გამოყენებით სხეულზე და ფიზიოლოგიურ პროცესებზე სწორი ზემოქმედება. ორიგინალურმა მეთოდებმა არაერთხელ გვიჩვენეს ნამდვილი სასწაული, ოფიციალური მედიცინის მიერ აღიარებული უიმედო მდგომარეობაში ყოფნის დროსაც კი.

როგორც წესი, დაავადებაზე გამარჯვებას ადამიანები აღწევენ მთელი სულიერი ძალების კოლოსალური დაძაბვის და მობილიზაციის საშუალებით. თავის ბედზე აუცილებელი და განუხრელი გამარჯვების მიღწევის სურვილით. ჩვენს წერილებში მკითხველი მოძებნის ინფორმაციას, რომელიც მოეხმარება ასეთი მეთოდებით მუშაობის ზუსტად ათვისებაში. თქვენი აქტიური მონაწილეობითა და პოზიტიური განწყობით შეძლებთ ძირფესვიანად შეცვალოთ დაავადების მიმდინარეობა და აამაღლოთ თქვენი შემდგომი ცხოვრების ხარისხი.

საწყის ეტაპზე ყოველგვარი ვარჯიში მხოლოდ აზრობრივი (მენტალური) იქნება: თქვენი ერთგული დამხმარე იქნება ვიზუალიზაცია, მედიტაცია, აუტოტრენინგი, აფირმაციის მეთოდი. ეს მეთოდები მოქმედებენ რა ერთად, მათ შეუძლიათ ისე განაწყონ ქვეცნობიერება, რომ გადასცენ სხეულს ბრძანება: „იმუშავე და ჯანმრთელი იქნები“, როდესაც აითვისებ მენტალურ პრაქტიკას, იგრძნობ შინაგან მზადყოფნას, გაძლიერდება თქვენი ნებისყოფა და თქვენში გამოიღვიძებს წინსვლის სურვილი.

როგორც ზემოთ იყო აღვნიშული გამოჯანმრთელების სასწაულის მოხდენა შეუძლია მხოლოდ ძლიერ ნებისყოფას, გარდაუვალი გამარჯვების რწმენას, ბრძოლის მოგებისათვის განწყობას. ამის შესახებ მოგვითხრობს ზემოთ ნახსენები მეორე ნაწილი, რომელიც გულისხმობს მთელი სულიერი ძალების მობილიზებას, საკუთარი შინაგანი რეზერვების გააქტიურებას, მენტალური პროცესების განწყობას ბრძოლისათვისა და გამარჯვებისათვის.

ვინაიდან ასეა და საჭიროა მომზადება „დიდი ომის“ გადატანისათვის, მიზანშეწონილად ჩავთვალეთ ამ წიგნის პუბლიკაცია დაგვეწყოს მისი მეორე ნაწილით, რომელიც გულისხმობს მთელი სულიერი ძალების მობილიზებას, საკუთარი შინაგანი რეზერვების გააქტიურებას ძირითადი მიზნის გადწყვეტისთვის.

ამრიგად, ჩვენ ვინყებთ წერილების სერიის გამოქვეყნებას, რომელიც ასახავს ვალენტინ დიკულის ცხოვრებას, მის განვლილ გზას რეაბილიტაციის პროცესში და გაგაცნობთ ამ პროცესში გამოყენებულ მეთოდებს, რომელიც თვითექსპერიმენტის სახით შექმნა და დაამუშავა. ვფიქრობთ, ეს საინტერესო იქნება „იმედი“-ს მკითხველისათვის, რომელსაც გამოიყენებს რეაბილიტაციის პროცესში.

გაგრძელება შემდეგ ნომერში

თეიმურაზ კობახიძე



აზრობაშია წიგნი

სიცოცხლის შემოკლების მიზეზთა შორის, განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს შიშს, ჯავრს, მწუხარებას, გულგატეხილობას, სულმოკლეობას, შურს სიძულვილს...

ქრისტოფ გუფელანდი

თავის დროზე ვილჰელმ ფრაიპერ ფონ ჰუმბოლდტმა (1767–1835) გამოთქვა ოპტიმისტური მოსაზრება იმის შესახებ, რომ დროთა განმავლობაში ავადმყოფობა განხილული იქნებოდა, როგორც აზროვნების დამახინჯებული გამოვლინება და ამიტომ ავადმყოფობა იქნებოდა სირცხვილი. მისმა მეგობარმა იოჰან ვილფგანგ გოეთემ (1749–1832), პოეტური ფორმით გაიმეორა ეს იდეა – „ჩვენში იფურჩქნება ყველაფერი რითაც ვსაზრდობთ, ასეთია ბუნების მუდმივობის კანონი“.

როგორც ვხედავთ, ძველი სწავლულები სხვადასხვა დაავადების წარმოშობაში აზროვნების როლს გადამწყვეტ მნიშვნელობას ანიჭებდნენ. ამავდროულად, ავადმყოფობაზე გამარჯვების უტყუარ იარაღად მეცნიერებს ისევ აზროვნება მიაჩნდათ.

ექიმი გუფელდი (1762–1832), იმანუილ კანტის ციტირებული ნაშრომის წინასიტყვაობაში წერს – „ექვი არავის ეპარება იმაში, რომ ავადმყოფი შეიძლება დაავადდეს ავადმყოფობის წარმოდგენისა და მასზე ხშირად ფიქრის გამო. რატომ არ უნდა წარმოვიდგინოთ თავი ჯანმრთელად, რატომ არ უნდა

ვეცადოთ, რომ ვმართოთ ჩვენი წარმოდგენები?“. „განკურნების იმედი კი ნახევრად განკურნებააო“-ბრძანა ფრანსუა ვოლტერმა.

ზუსტად ამ მიზნის მიღწევას ემსახურება აუტოგენური წრთვნა, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ აუტოგენური წრთვნა წარმოადგენს მეცნიერულად დასაბუთებულ, პრაქტიკულად გამოცდილ მეთოდს და არა უბრალოდ ჰიპოთეზას ადამიანის საქციელზე თვითშთაგონების შესახებ.

გონებრივი წარმოსახვა (წარმოდგენა) ზემოქმედებს ადამიანის განწყობაზე. ეს ეხება დაავადებასაც. ექიმები თავიანთი გამოცდილების საფუძველზე ყურადღებას ამახვილებენ პოზიტიურ განწყობაზე. ავადმყოფები, რომლებიც პოზიტიურად აზროვნებენ და ყოველთვის ოპტიმისტური განწყობილება გააჩნიათ, უფრო ხშირად ჯანმრთელდებიან (იკურნებიან) მათთან შედარებით, რომლებსაც აწუხებთ მუდმივი ეჭვები, შიში, დაურწმუნებლობა, პესიმიზმი, გულგატეხილობა და ა.შ. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ – ნეგატიური წარმოდგენები უფრო საშიშია, ვიდრე კიბო და ინ-

ფარქტი. ნეგატიური წარმოდგენები უბედურებაა და უნდა ვეცადოთ არ დავაგროვოთ მეხსიერებაში.

ავადმყოფობაზე ფსიქიკური განწყობა, როგორც ავადმყოფობის წარმოშობის მიზეზი, ქმნის დაავადების შეძენის შესაძლებლობას. უფრო მეტიც. ასეთი მიზეზები, ანუ ნეგატიური წარმოსახვები (უარყოფითი შთაგონებები) და მათზე სრული (მთლიანი) განწყობა – შეიძლება გახდეს სიკვდილის მიზეზი.

უნგრელი მწერალი იშტვან რატი, თავის წიგნში „ფერად-ფერადი მოთხრობები“, გვამცნობს მასხარა გონელის ისტორიას, რომელმაც გააბრაზა თავის ბატონი და გაბრაზებულ გულზე ბატონმა მიუსაჯა სიკვდილი. მასხარა გონელი თვალეზახეული აიყვანეს ეშაფოტზე და თავი დაადებინეს ჯალათის ჯირკზე. საწყალი გონელი დარწმუნებული იყო სიკვდილის გარდუვალობაში. ბატონს გაუარა მრისხანება და გადაწყვიტა მისი შეწყალება. ბატონის ბრძანების თანახმად, ჯალათს გონელის კისერზე უნდა დაესხა მხოლოდ და მხოლოდ ერთი დოქი ცივი წყალი. ხუმრობა დამთავრდა ტრაგედიით. გონელი გარდაიცვალა მაშინ, როდესაც კისერზე იგრძნო წყლის ცივი შეხება.

ასეთივე შემთხვევა, მხოლოდ სრულიად სხვა ეპოქაში და სხვა გარემოში მომხდარი. აღვიწერა უნგრელმა ფსიქოლოგმა იშტვან გარდიმ – მაცივრის თანამშრომელი სრულიად შემთხვევით ჩაიკეტა მაცივრის რეფრეჟერატორში. ის დარწმუნებული იყო რომ გასაყინი აგრეგატი იყო ჩართული. იგი დილით ნახეს მკვდარი. ამასთან, ექიმებმა დაადგინეს, რომ ეს იყო უბედური შემთხვევა. რეფრეჟერატორის აგრეგატი არ იყო ჩართული და სიკვდილი გამოიწვია არა გაყინვამ, არამედ გაყინვაზე განწყობამ. მან თავის წარმოსახვის კონცენტრაცია გააკეთა იმაზე, რომ აუცილებლად გაიყინებოდა და . . . სინამდვილეში მართლაც გაიყინა.

რას წარმოადგენს ტერმინი „კონცენტრაცია“? კონცენტრაცია არის მიზანმიმართული ყურადღება. პროფესორმა კ. მირკემ კონცენტრაცია განმარტა, როგორც „შინაგანი სამყაროს და საკუთარი პიროვნების აბსტრაქტული ფორმით წარმოდგენის ორგანიზაციის შეძენილი უნარი“. კონცენტრაციის დონე განისაზღვრება მრავალი ფაქტორით: ასაკით, სიფხიზლის დონით, განვრთნილობით და საერთო მიზანსწრაფულობით, ყურადღების ველში იმ დროისათვის განსაკუთრებით საჭირო ობიექტის (ან მოვლენის) მოქცევის უნარით, დადლილობის ხარისხით და უპირველეს ყოვლისა, საგნისადმი დაინტერესებით, რომლისკენაც მიმართულია ყურადღება. ძლიერი და ღრმა ინტერესი (პრობლემების წვდომა), ხელს უწყობს ყურადღების ველის შემცირებას, მხედველობის ველიდან ყველა ობიექტის გამორიცხვას (განდევნას), რომლებიც არ არიან აქტუალური დასახული მიზნისათვის. ეს ყველაფერი, განსაკუთრებით საჭიროა აუტოგენური წვრთნის ისეთი ხერხის დაუფლებისთვის, როგორცაა მედიტაცია (განსაკუთრებული მდგომარეობა, რომლისთვისაც დამახასიათებელია ღრმა ფიზიკური და ფსიქიკური დამშვიდება, მთვლემარე მდგომარეობაში ჩაძირვა, გარე სამყაროსგან გამო-

თიშვა, რომლის დროსაც შენარჩუნებულია აზროვნების უნარი წინასწარ შერჩეულ თემაზე, საგანზე (ან საგნებზე ოპერირება). აუტოგენური წვრთნის წარმატება პირდაპირაა დამოკიდებული გადასაჭრელი მიზნის ფორმულაზე და მასზე კონცენტრაციის უნარზე. აუტოგენური წვრთნა სტიმულირებს კონცენტრაციის ამალლებას, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ვარჯიშების სისტემაში შესულია განსახორციელებელი მიზნის ფორმულა:



- * ფიზიკური ვარჯიში მანიჭებს სიამოვნებას;
- * ვარჯიში ჩემთვის ადვილია;
- * მე ადვილად ვვარჯიშობ (და ა.შ.).

ეს ფორმულები ხსნიან შინაგან წინააღმდეგობებს და ამალლებენ არჩეული სახის მოქმედების მოტივაციას. საქმისადმი ინტერესი უზრუნველყოფს ყურადღების მიზანმიმართულებას. ამიტომ სასარგებლოა ასეთი ფორმულები:

- მე შევასრულებ დასახულ ამოცანას;
- ყველაფერი გამომივა კარგად;
- მე ვარ ყურადღებით, აზრები მემორჩილება;
- მე კარგად ვმუშაობ;
- აზრები მოდიან თავისთავად და ა.შ. (ჰანეს ლინდემანი 1985).

ყველა ადამიანს, სკოლამდელი ასაკის ბავშვების გარდა, შეუძლია აუტოგენური წვრთნის ტექნიკის ათვისება, იმ პირობით, რომ ის შეისწავლის საკუთარი ფსიქიკის კონცენტრირების ვარჯიშებს მოდუნებაზე (რელაქსაციაზე) და დამშვიდებაზე და ამ თვისებას გარდაქმნის ავტომატურ რეფლექტორულ ჩვევად. ის, ვინც შეძლებს აუტოგენური წვრთნის დახმარებით განთავისუფლდეს სტრესული ზემოქმედებით მიღებული დატვირთვისაგან, რომლებიც ძალზე ხშირად გვხვდება ინვალიდობის დროს და შეძლებს განწყვიტოს (დაარღვიოს) მანკიერი კანონზომიერება, რომელიც გამოიხატება სქემად: დაავადება, ცხოვრების მიღებული წესი, სტრესული სიტუაცია, ფსიქიკური გადატვირთვა – მისი წარმატება უზრუნველყოფილი იქნება. აუტოგენური წვრთნა, ყველაზე ფართო გაგებით, წარმოადგენს კეთილსასურველი ზემოქმედების მიზნით, თვითშთაგონების საშუალებით რელაქსაციის მდგომარეობაში ზეგავლენა მოახდინოს საკუთარ გრძნობებზე, განწყობაზე, მიზნებზე, ნებისყოფაზე და ა.შ., რომელიც მოტივივირებულია ფსიქო-

თერაპიული, ფსიქოპიგიენური და ფსიქოპროფილაქტიკური ამოცანებით. აუტოგენური ვარჯიშის შესრულების გადამწყვეტ მომენტს წარმოადგენს აუტოგენური ჩაძირვის მიღწევის უნარი – თავისებური მთვლემარე მდგომარეობა, სადაც წარმოსახვითი, დადებითი ემოციური წარმოდგენები, ზემოქმედებენ ვეგეტაციურ ნერვულ სისტემაზე, რომელსაც ვერ მართავს ადამიანის გონება. აუტოგენურ ვარჯიშს გააჩნია ვარჯიშთა მრავალი კომპლექსი, რომლებიც უზრუნველყოფენ ადამიანის ნებისმიერი თვითშთავგონების პროცესს, რელაქსაციის მიღწევას კუნთური ტონუსის მოდუნების საშუალებით.

ამრიგად, აუტოგენური წვრთნის დახმარებით შესრულებული კუნთების მოდუნების სწავლება, ყურადღების კონცენტრირება ან მისი გადატანა ვეგეტაციურ ნერვულ სისტემაზე და მისი საშუალებით შინაგანი ორგანოების მართვა, ქმნის მოსვენებულ მდგომარეობას, შთავაგონებთ ჩვენს თავს მოქმედების (საქციელს) სასურველ მოდელს (ჰანეს ლინდუმანი 1985). მრავალი ადამიანი, რომლებიც სარგებლობდნენ აღნიშნული მეთოდით, განიკურნენ სხვადასხვა დაავადებისაგან და ფუნქციური დარღვევებისგან, რომლებიც წლების განმავლობაში აწუხებდათ. განიკურნენ ექიმის და მედიკამენტების დახმარების გარეშე. მათ ისწავლეს ტკივილის, დაღლილობის და ენერჯის დაქვეითების, შიშის და დეპრესიის, გულჩათხრობილობის, ავადმყოფური სირცხვილიანობის და მრავალი კომპლექსების გადალახვა, რომელთა შესახებ, მრავალი წლების განმავლობაში დახმარებისათვის აკითხავდნენ ექიმებს.

კონცენტრაციის მაღალი დონე, საჭირო მომენტში მთელი ძალების ერთ მოქმედებაზე ან ერთ მიზანზე გადატანა, წარმოადგენს მრავალი წარმატების სტიმულატორს. რა თქმა უნდა, კონცენტრაცია ვერ შეცვლის ნებისყოფას. ნებისყოფაც ერთ-ერთი გადამწყვეტი ფაქტორია მიზნის მიღწევის აუცილებლობაში. ნებისყოფა საჭიროა, თუნდაც იმიტომ, რომ შევძლოთ ვარჯიშის დატვირთვის რიტმის შენარჩუნება მიღწეულ დონემდე. ნებისყოფა და ხასიათის სიმტკიცე საჭიროა ისეთი ძლიერი ტრავმების და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების რეაბილიტაციისა და კორექციის დროს, როდესაც მძიმედ და ხანგრძლივად მიმდინარეობს განკურნების პროცესი.

ყოველგვარი წამოწყების წინაპირობას (პირველ ნაბიჯს) წარმოადგენს ფსიქოლოგიური განწყობა წარმატებისთვის. აბსოლუტური (სრული) შეგნებული რწმენა იმისა, რომ მიზანი მიღწეული იქნება. ამიტომ, მიზნის პირველი ფორმულა, რომლის განხორციელებასაც დავისახავთ მიზნად, უნდა იყოს დადებითი შედეგის მიღწევა – „მე დავძლეე, მე შევძლეე“. ეს ფორმულა ისე მტკიცედ უნდა გამყარდეს ჩვენს შეგნებაში, ჩვენი ტვინის სხვადასხვა სფეროში, რომ ჩვენ უბრალოდ, არ უნდა დაგვრჩეს სხვა ვარიანტი წარმატების გარდა. გამარჯვება მოვა იმიტომ, რომ არ შეიძლება, რომ არ მოვიდეს. „ათასჯერ რომ ჩავვარდე (დავეცე), – უნდა შთავაგონოთ ჩვენს თავს – სულ ერთია, მივაღწევ მიზანს“.

როდესაც შევუდგებით აუტოგენურ წვრთნას,

უნდა ვიფიქროთ მხოლოდ წარმატებაზე, წარმოვიდგინოთ მხოლოდ გამარჯვება. იმის შემდეგ, როდესაც გულდასმით გავერკვევით ჩვენს ეჭვებში და მოსაზრებებში, დადებით და უარყოფით მხარეებში, სამუდამოდ უნდა მოვიშოროთ ეჭვები და მერყეობა, რადგან, მათი ადგილი აღარ უნდა არსებობდეს ჩვენს ფსიქიკაში. ამით, ჩვენ, გზას ვხსნით დასახული მიზნისკენ და პირველი ნაბიჯები უკვე გადადგმულია. თუ ჩვენ გვეეჭვება, ან წამიერად დაკვარავთ ალბულო ორიენტაციას, დასაწყისშივე წავაგებთ ბრძოლას.

განვსაზღვრეთ რა მიზანი, გაბედულად და განუხრელად ვიაროთ მისკენ. ნებისმიერ მიზანს ყოველთვის თან ახლავს გარკვეული წინააღმდეგობები, მაგრამ, ეს არაფერია, ჩვენი ცხოვრება ხომ მუდამ ბრძოლაა ათასგვარი წინააღმდეგობების და სიძნელეების გადასალახავად. მხოლოდ, არ უნდა გავაზვიადოთ და არ გადავაჭარბოთ. ენდეთ თქვენს ძალებს. აუტოგენური წვრთნა, რომელსაც თქვენ ენდეთ, ხომ აუტოგენურია, ესე იგი, ყველაფერი დამოკიდებულია თქვენს ნებისყოფაზე და თქვენი ხასიათის სიმტკიცეზე. ნებისმიერ საქმეში არსებობს შეცდომების ალბათობა. რა თქმა უნდა, შეცდომების გარეშე არც აუტოგენური წვრთნა გამოგვივა. მთავარია შეცდომების არ შეგვეშინდეს. მთავარია დროებით წარუმატებლობას არ მივცეთ ეჭვების გაღვიძების საშუალება. არ დაგვაეჭვოს ჩვენმა შესაძლებლობებმა. ჩვენთვის არსებობს მხოლოდ ერთი ფრაზა – გზა გამარჯვებისაკენ, რომელიც აუცილებლად აღსრულდება. ჩვენ უნდა ვისწავლოთ გამარჯვება. გამარჯვება კი, მოდის მხოლოდ და მხოლოდ თავდაუზოგავი შრომის შედეგად, რომელიც გამოიხატება ყოველდღიური აუტოგენური წვრთნით.

ჩვენი დევიზი უნდა იყოს: არაფერს არ მოაქვს წარმატება წარმატების გარდა. მხოლოდ გამარჯვება უზრუნველყოფს გამარჯვებას. ადრე თუ გვიან ყოველ ადამიანს მიეცემა იმდენი, რამდენსაც თავისთვის ისურვებს. პოზიტიური განწყობა – უკვე წარმატებაა, განსაკუთრებით აუტოგენური წვრთნის დროს. პოზიტიური განწყობა ცხოვრებაში, ნიშნავს არა მარტო წარმატებას, არამედ ჯანმრთელობასაც.

აუტოგენური წვრთნის სპეციალურ ნაშრომში, როგორც მას უნოდეს მეცნიერებმა ნ. ცზენმა და ი. პახომოვმა – „გასართობი აუტოტრენინგი“, გვთავაზობენ სპეციალურ ვარჯიშებს, რომლებიც მოგვყავს ნიმუშის სახით, სადაც განხილულია რელაქსაციის სწავლების მეთოდიკა. რელაქსაციის ტექნიკის ათვისებისათვის, პირველ რიგში, უნდა შევძლოთ საკუთარი სხეულის აღქმა და ყურადღების თავისუფლად გადატანა (კონცენტრირება) მისი ერთი ნაწილიდან მეორე ნაწილზე.

ვინც რეგულარულად გადის ფიზიკურ წვრთნას, მისთვის მოძრაობა და კუნთური ენერჯის ხარჯვა ყოველდღიური, ჩვეულებრივი საქმეა და უმრავლეს მათგანს ასე თუ ისე შეუძლია საკუთარი შეგრძნებით „გამოყოს“ სხვადასხვა კუნთთა ჯგუფები და სხეულის ნაწილები. ამისათვის, უფრო საფუძვლიანი მომზადება დასჭირდება მათ,

ვინც დიდი ხანია გადაეჩვია კუნთურ შრომას, ანუ ფიზიკურ ვარჯიშებს.

იმისათვის, რომ ადამიანმა აღიქვას და შეიგრძნოს სამყარო, მას გააჩნია მხედველობის, სმენის, ყნოსვის, გემოვნების და შეხების შეგრძნებები (ანალიზაციები). მაგრამ, რით და როგორ აღვიქვით ადამიანის შინაგანი სამყარო, ჩვენი კუნთების მდგომარეობა, მათი დაჭიმულობა ან მოდუნებულობა? ამისათვის, აუტოგენური წრთვნის ერთ-ერთი მკვლევარი, ი.პახომოვი გვთავაზობს შემდეგ ვარჯიშს:

ვარჯიშის, რომელსაც ეწოდება „ინტროსკოპი“. დასახელება აღნიშნავს – მოწყობილობას, რომელიც ხედავს ადამიანის შინაგან სამყაროს. ამ ვარჯიშის ავტორი წინადადებას გვაძლევს, ჩვენს წარმოსახვაში ჩავამონტაჟოთ ეს „წარმოსახვითი“ მოწყობილა, მოხერხებულად მოვთავსდეთ სკამზე ან სავარძელში, დავხუჭოთ თვალები და ვიმუშაოთ შემდეგ დავალებათზე:

1. განვსაზღვროთ, რომელი ხელია უფრო თბილი – მარჯვენა თუ მარცხენა? გააზრებისთვის 15 წამი.
2. რომელი ფეხია უფრო თბილი?
3. სხეულის რომელი ნაწილია შედარებით თბილი?
4. რომელია შედარებით უფრო გრილი?
5. სახის რომელი ნაწილია შედარებით თბილი? კითხვებზე პასუხების გასაცემად საჭიროა მო-

ბილიზება გაუკეთდეს სხეულის „შიდა ყურადღებას“, იმ უნარს, რომელიც იშვიათად გამოიყენება, ან საერთოდ არ გამოიყენება ყოველდღიურ ცხოვრებაში. პასუხები, ბუნებრივია მერყევი იქნება. ჯერჯერობით მოვარჯიშის შეგრძნებები თითქმის გამქრალია და შეუმჩნეველი. სხეულის სხვადასხვა ნაწილების შედარება შეიძლება გავარკვიოთ (განვსაზღვროთ) არა მარტო სითბური შეგრძნებით, არამედ მათი სიბილესი-სიმაგრით, წონით და უწონობით, და ა.შ.

ვარჯიში „ინტროსკოპი“ შეიძლება გამოვიყენოთ, როგორც პრაქტიკული ნაწილის მოსამზადებელი, ჩამზიდი კურსი. ეს ვარჯიში განაწყობს მოვარჯიშეს საკუთარი სხეულის აღქმისათვის და აძლევს შესაბამის, საწყის გამოცდილებას.

ჩვენი ორგანიზმი წარმოადგენს სხვადასხვა ბუნების და სხვადასხვა ფუნქციური დონის ურთიერთმოქმედ და ურთიერთდამოკიდებულ მოძრავ სისტემას, რომლის ჯანმრთელობას ვერ შევინარჩუნებთ ერთი ერთდროული პროფილაქტიკური ან თერაპიული ღონისძიებით. მას მუდმივად უნდა დავაკვირდეთ და წარვმართოთ ორგანიზმის ხან ერთი, ხან მეორე ქვესისტემის კორექტირება. ამიტომ ამ მიმართულებით მუშაობის წარმართვისათვის, უდიდეს მნიშვნელობას იძენს აუტოგენური წრთვნის მეთოდის გამოყენება.

ივორ ღოლია

რეაბილიტოლოგი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი, საქართველის ჰუმანიტარულ და სახელოვნებო მეცნიერებათა აკადემიის ნამდვილი წევრი, აკადემიკოს-მდივანი, ჟურნალ „იმედი“-ს ექსპერტი

ადამიანის ჯანმრთელობა ახალშობილშიდან იწყება



ცნობილია: ფიზიკურ ვარჯიშებს უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება ბავშვის ორგანიზმის ზრდა-განვითარებაში. თანამედროვე ქართულ პედაგოგიურ სამედიცინო ლიტერატურაში ნაკლებადაა გათვალისწინებული ფიზიკური დატვირთვის ზემოქმედების ეფექტურობა ახალშობილთა (დაბადებიდან 1 თვემდე) ფსიქომოტორ-

თისაგან განსხვავებული შეხედულება. ზოგიერთი ავტორის მონაცემით, გამაჯანსაღებელი ფიზიკური ვარჯიშებისა და მასაჟის დანიშვნის ოპტიმალური დროა 1,5–2 თვის ასაკი. ეს მათი განმარტებით, ბავშვის ორგანიზმის ანატომიურ-ფიზიოლოგიური თავისებურებით არის განპირობებული. ზოგიერთი ავტორის რეკომენდაციით, ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენება მიზან-შენიშნულია უფრო ადრეულ სტადიაზე – 2–3 კვირის ასაკიდან და ცალკეულ შემთხვევაში – სიცოცხლის პირველი დღეებიდანვე. ამ უკანასკნელთა მტკიცებით, სიცოცხლის პირველივე დღეებში ბავშვისათვის აუცილებელია მოძრაობა, ფიზიკური ვარჯიში, რაც ხელს უწყობს ადამიანის ორგანიზმში არსებული ბიოენერგეტიკული რეზერვების მაქსიმალურ გამოყენებას და განაპირობებს ბავშვის ორგანიზმის მაღალ იმუნო-ბიოლოგიურ მდგრადობას სხვადასხვა დაავადების მიმართ.

რიკის თავისებურებებზე. დღეს გადასინჯვას მოითხოვს კლასიკური პედაგოგიის მრავალი რეკომენდაცია. ისინი ნაწილობრივად არ შეესაბამება სხვადასხვა ასაკობრივი პერიოდის ბავშვთა ფიზიოლოგიის სპეციფიკურ თავისებურებებს. განსაკუთრებით ეს ეხება ნორჩების ჩართვას აქტიურ მოძრაობაში. ადრეული ასაკის ბავშვებში. გამაჯანსაღებელ ღონისძიებათა ზემოქმედების, დაწყების ვადებისა და ჩატარების მეთოდის შესახებ არსებობს მრავალი ერთმანე-

ჰიპოდინამიის საფრთხე – კუნთური უმოქმედობის გამოვლენა – ადამიანს ყოველ ნაბიჯზე ელოდება, მაშინაც კი, როცა პირველ ნაბიჯს გადადგამს. მუცლადყოფნის პერიოდში ნაყოფი დროდადრო განიცდის ჟანგბადისა და საკვები ნივთიერებების უკმარობას. შიმშილი მას აიძუ-

ლებს, იმოდროს. ამ მოძრაობის პასუხად დედის პლაცენტამდე მიედინება არტერიული სისხლის გაძლიერებული ნაკადი, რაც საშუალებას აძლევს ცოცხალ არსებას, საკუთარი მოძრაობით მოიპოვოს „პური არსებობისა“, ჩამოაყალიბოს თავისი სხეული, გააძლიეროს ორგანოებისა და ქსოვილების ზრდის პროცესი. ამასთანავე, არც თუ ისე იშვიათად, ორსულები მიირთმევენ ჭარბ საკვებს და ხშირ შემთხვევაში მათი სისხლი გაჯერებულია მაღალკალორიული ნივთიერებებით. ამ შემთხვევაში ნაყოფი არ განიცდის შიმშილის შეგრძნებას და განწირულია ფიზიკური უმოქმედობისათვის. მასა-სადამე საკვების სიჭარბე და მასთან დაკავშირებული ჰიპოდინამია საშიშროებას უქმნის ნორჩის სიცოცხლეს მანამდე, სანამ დაიწყება მისი ოფიციალური ათვლა.

მეან-გინეკოლოგები ორსულ ქალებს აძლევენ რეკომენდაციას, სადაც განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა ზომიერ კვებას და მეტ მოძრაობას სუფთა ჰაერზე. ექიმების დაკვირვებამ სპორტსმენ-ორსულ ქალებზე, რომლებიც წვრთნას აგრძელებდნენ ცურვის სახეობებში, საინტერესო ფაქტი გამოავლინა: მათი ნორჩები ბევრად ადრე იწყებდნენ ცოცხას, ნამოჯდომას, ფეხზე დგომასა და სიარულს. ჩვილი მოძრაობისადმი მიდრეკილებას დაბადებისთანავე ავლენს. როცა დედა მოძველებული ტრადიციისამებრ ლამობს მჭიდროდ შეახვიოს პატარა, ის პროტესტის ნიშნად იწყებს ტირილს, ყმუხვნას, ხენეშას, წინააღმდეგობის განევას. მშობიარობის დროს ჩვილის მოძრაობის პირველ სტიმულს იძლევა მისი სხეულის ტემპერატურის მკვეთრი ვარდნა (დედის მუცლისა და გარეთა გარემოს ტემპერატურათა სხვაობის შედეგად), რაც ხშირ შემთხვევაში შეადგენს 15–18 გრადუსს. ტემპერატურული ბალანსის აღდგენის მიზნით ბავშვის მიერ განხორციელებული არაკოორდინირებული მოძრაობები ათბობს სხეულს და ხელს უწყობს მის მეტად სწრაფ ზრდას.

ბავშვის ფიზიკური აქტივობა მისი ორგანიზმის ნორმალური ცხოველმოქმედებისა და გონებრივ-ფიზიკური განვითარების ერთ-ერთი აუცილებელი პირობაა. მას ენიჭება არა მარტო ბიოლოგიური და სოციალური მნიშვნელობა, არამედ ონტოგენეზის ყველა ეტაპზე ის განიხილება, როგორც ცოცხალი ორგანიზმის ბიოლოგიური მოთხოვნილება. ასაკის გათვალისწინებითა და სამედიცინო ჩვენებათა შესაბამისად რეგლამენტებულია ნორჩთა ფიზიკური აქტივობა, რაც, თავის მხრივ, სიცოცხლის კორექციის მნიშვნელოვანი ფაქტორია. მოძრაობის მოთხოვნილება განპირობებულია ადამიანის ბიოლოგიური ევოლუციით. ასაკობრივი ზრდის პროცესში ის ცდილობს ყოველდღიურად დაიკამაყოფილოს მოძრაობათა შესრულების სურვილი, გამოიყენოს ფიზიკური ვარჯიშის ესა თუ ის სახეობა ჯანმრთელობის გასაკაჟებლად, სრულყოს ორგანიზმის დაცვით-კომპენსატორული მექანიზმები და მიზანმიმართულად გაზარდოს ორგანიზმის შემგუებლობა გარე ფაქტორთა მიმართ.

ძუძუთა ასაკის ბავშვის ცენტრალური ნერვული სისტემის განვითარება ბევრდაა დამოკიდებული საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის მოძრაობის ხარისხზე, პერიოდულობასა და ხან-



გრძლიობაზე. უნდა გამოვიყენოთ წინასწარ დამუშავებული დინამიკური ფიზიკური ვარჯიშები. ფიზიკური ვარჯიშების ზეგავლენით თავის ტვინის ქერქის მოძრაობის ანალიზატორში წარმოიქმნება უპირატესი (დომინანტური) აგზნების კერა, რომელიც ააქტიურებს თავის ტვინის ფუნქციურ შესაძლებლობებს, ხელს უწყობს ორგანიზმის გამაგრებასა და ახალი პირობითი რეფლექსების წარმოქმნას. შედეგად ნორჩი ხდება მეტად აქტიური და მხნე.

მოძრაობის დროს კუნთებში ვითარდება რთული ქიმიური და ფიზიკური პროცესები. მუშა კუნთი უწყვეტად ითვისებს საკვებ ნივთიერებებს – უწინარეს ყოვლისა, ცილებსა და ნახშირწყლებს. ცილები აუცილებელია ორგანიზმის ზრდისა და განვითარებისათვის, ხოლო ნახშირწყლები ენერგიას აწოდებს კუნთებსა და სხვა ორგანოებს, რათა ამით თავიანთი მოვალეობა აღასრულონ.

მომუშავე კუნთი გამალებით იმარაგებს საკვებ ნივთიერებებსა და ჟანგბადს. ის შთანთქავს 3–ჯერ მეტ საკვებ ნივთიერებებსა და 7–ჯერ მეტ ჟანგბადს, ვიდრე უმოქმედო. თუ კუნთი მოსვენებულია, მასში არ გროვდება საკვები ნივთიერებები. შესაბამისად, მოძრაობა აუცილებლად უნდა შეენაცვლოს დასვენებას, რადგან მხოლოდ ამ პირობებშია შესაძლებელი, ორგანიზმმა საკმაო ნივთიერებები მიიღოს. ფიზიკური დატვირთვებისას კუნთები გრძელდება და მსხვილდება. კუნთების განვითარებაზე უმთავრესად, გავლენას ახდენს ცენტრალური ნერვული სისტემა. ფიზიკური დატვირთვისას კუნთი იღებს ნერვული სისტემიდან მიზანმიმართულ იმპულსებს, რომლებიც მას აძულებს, დიდი ძალით შეიკუმშოს. მასასადამე, კუნთის ძალა დამოკიდებულია კუნთისა და ნერვული სისტემის განვითარებაზე.

ფიზიკური ვარჯიშების ზემოქმედებით კუნთების ქსოვილები ხდება მტკიცე, ძლიერი, დაჭიმული. კუნთები, რომლებიც მოკლებულია შრომას, განლეული და დასუსტებულია. აქედან გამომდინარე, არასწორია გამონათქვამი: „თუ ბავშვი ნაკლებად მოძრაობს, ის მეტ სიძლიერეს ინარჩუნებს“. აკი მხოლოდ ბიოენერგეტიკული რეზერვების ხარჯვის შემდეგ არის შესაძლებელი საკვები ნივთიერებების შემდგომი დაგროვება კუნთებში, მაგრამ იმისათვის, რათა კუნთი არ გამოიფიტოს, დასვენება და მოძრაობა ერთურთს უნდა შეენაცვლოს.

ფიზიკური ვარჯიში დიდ ზემოქმედებას ახ-

დენს სუნთქვის სისტემაზე. სუნთქვა ხდება ღრმა, რიტმული, ხოლო სასუნთქი კუნთები უფრო მტკიცე, რაც, თავის მხრივ, ხელს უწყობს გულმკერდის ნორმალურ განვითარებას.

რეგულარული ფიზიკური დატვირთვისას უკეთესია ფილტვების ვენტილაცია, მნიშვნელოვნად იზრდება გაზთა ცვლა, სისხლი ჟანგბადით მდიდრდება, უმჯობესდება ჟანგვითი პროცესები. მეტად ელასტიური ხდება ფილტვის ქსოვილი, უმჯობესდება ფილტვების სისხლმიმოქცევა, გულის მუშაობა. სასუნთქი აპარატი კარგად ვითარდება და ძლიერდება.

ფიზიკური ვარჯიშების შედეგად უმჯობესდება გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მოქმედება. კუნთების წვრილი განაპირობებს გულის წვრილს – რამდენად მეტად ირჯება სხეულის კუნთები, მით მეტად უნევს მუშაობა გულსაც. გულის მუშაობა ხდება მეტად მძლავრი, სისხლის დინება სისხლძარღვებში ჩქარდება, მატულობს სისხლის რაოდენობა, რომელიც ცირკულირებს ორგანიზმში, და ორგანიზმი უკეთ მარაგდება საკვები ნივთიერებებით. თუ ბავშვი თითქმის არავითარ კუნთურ მუშაობას არ ასრულებს, მისი გული არ ვითარდება და სუსტდება. იგი ადვილად ილღება. ამან შეიძლება, გულის მუშაობის დარღვევა გამოიწვიოს.

დადგენილია ფიზიკური ვარჯიშების ზეგავლენა არა მარტო სუნთქვისა და გულ-სისხლძარღვთა სისტემებზე, არამედ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტზე, ნივთიერებათა ცვლაზე, შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლებზე. ფიზიკური ვარჯიშების ზემოქმედებით მაგრდება მუცლის აპკის პრესის კუნთები, უმჯობესდება საჭმლის მომნელებელი სისტემის მუშაობა, მატულობს ნაწლავების მოტორული მოქმედება, რაც, თავის მხრივ, ხელს უწყობს შეკრულობისა და გაზების დაგროვების აღმოფხვრას, აძლიერებს საჭმლის მომნელებელი ნვენების გამოყოფას. ყველაფერი ეს აადვილებს საკვები ნივთიერებების შეწოვასა და მათ შეღწევას სისხლში.

სისტემატური და ნაირგვარი ფიზიკური ვარჯიშები მნიშვნელოვანწილად განაპირობებს ნივთიერებათა ცვლის ნორმალიზებას და ბავშვის ორგანიზმის რეაქტიულობის გაზრდას; ქსოვილები უკეთესად იწყებენ საკვები ნივთიერებების ათვისებას, უმჯობესდება მადა, ჩქარდება დაშლის პროდუქტების გამოყოფა ორგანიზმიდან (კანისა და ნაწლავების მეშვეობით).

ხანგრძლივი უძრაობა მავნებელია. დადგენილია: სანოლში ნოლის უკვე მე-7-8 დღე-ღამის შემდეგ იწყება ცილის ფიზიკურ-ქიმიური თვისებების ცვლილებები, ძვლოვანი სისტემიდან კალციუმის გამორეცხვა, ქვეითდება მდგრადობა გადახურების, გადაცივების, ვიბრაციის, ჟანგბადის უკმარისობისა და სხვათა მიმართ.

ფიზიკური ვარჯიშების შესრულებისას სისხლის მიმოქცევის, სუნთქვის, საჭმლის მომნელებელი, გამომყოფი და სხვა ორგანოების შეთანხმებულ მუშაობას უზრუნველყოფს ნერვული სისტემა. ბავშვის თავის ტვინში წარმოიშობა სულ ახალი და ახალი რთული კავშირები კუნთებსა და სხვა ორგანოებს შორის, რაც აუმჯობესებს ზემოაღნიშნული ორგანოების მუშაობას. ეს, თავის მხრივ, განაპირობებს მზარდი ორგანიზმის ორგანოები-

სა და სისტემების სწორ განვითარებას და ხელს უწყობს შეთანხმებულ მოძრაობებს. ადრეულ ასაკში უპირატესად ვლინდება კუნთებისა და ნერვული სისტემის ურთიერთდამოკიდებული და ურთიერთმასტიმულირებელი ფუნქციური მუშაობა. ეს განსაზღვრავს ბავშვის ჰარმონიულ ზრდას როგორც ფიზიკურად, ისე გონებრივად. ადამიანის ორგანიზმის კუნთურ და ნერვულ სისტემას შორის ურთიერთდამოკიდებულებაზე მიუთითებდა მე-19 საუკუნის ცნობილი ფიზიოლოგი ი.სეჩენოვი. ცნობილია მისი დევიზი: „კუნთების მუშაობა – ეს არის თავის ტვინის მუშაობა“.

გავითვალისწინეთ რა ზოგიერთი ავტორის (ი.არშავსკი, 1992; მ.ტრუნოვი, მ.კიტაევი, 1993) ნოვატორული შეხედულება, რომ სიცოცხლის პირველ დღიდანვე აუცილებელია პასიური ფიზიკური ვარჯიშისა და მასაჟის გამოყენება, ბავშვთა გამაჯანსაღებელი ცენტრის „მაუგლისა“, და თბილისის მე-9 პოლიკლინიკასთან არსებული საოჯახო მედიცინის სასწავლო ცენტრის ბავშვზე შევისწავლეთ ადრეული ასაკის ჯანმრთელი ბავშვების გონებრივ-ფიზიკური განვითარების დონე დიფერენცირებული მიდგომით (ერთი კვირის დაბადებულებისა და 2,0-2,5 თვის ასაკობრივ ჯგუფებში), რომელთაც, ერთის მხრივ, უტარდებოდათ გამაჯანსაღებელი მასაჟი და ფიზიკური ვარჯიშები (კლასიკური მეთოდით 2-2,5 თვის ასაკიდან) და ალტერნატიული მეთოდით (ე.წ. „მაუგლის“, დინამიკური მეთოდით სიცოცხლის პირველივე დღეებიდანვე), მეორეს მხრივ, საკონტროლო ასაკობრივ ჯგუფებს კინეზოთერაპია არ უტარდებოდათ.

მეცნიერული კვლევის შედეგად მიღებული მონაცემების თანახმად, ადრეულ ასაკში (დაბადების დღიდანვე) დაწყებული ბავშვის ფიზიკური აქტივობა პასიური კინეზოთერაპიის ჩატარებით (იგულისხმება, როგორც კლასიკური, ასევე ალტერნატიული მასაჟი და ტანვარჯიში) წინააღმდეგ ჩვენებას არ წარმოადგენს. კიდევ მეტი: ბავშვებს, რომელთაც დაბადების პირველივე დღიდანვე დაწყებით გამაჯანსაღებელი მასაჟი და ფიზიკური ვარჯიშები, ადრეულად უმუშავდებოდათ სწორი დინამიკური სტერეოტიპი და მყარად ინარჩუნებდნენ სტატიკურ და დინამიკურ ფუნქციებს (ცოცვა, ჯდომა, დგომა, სიარული). ამასთანავე, უნდა აღინიშნოს, რომ ბავშვის გონებრივ-ფიზიკურ განვითარებაში უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება დედის პიროვნულ თვისებებს (მსგავსად პედაგოგისა და ფსიქოლოგისა).

ყოველივე აღნიშნულთან ერთად საჭიროა: ახალშობილთა გონებრივ-ფიზიკური განვითარების პროცესში ყურადღება დაეთმოს როგორც მედპერსონალის (მედიცინის და, მასაჟისტ-მეთოდისტი), ისე მშობელი დედის მიერ აღმზრდელობით-პედაგოგიური ცოდნის მიზანდასახულ ათვისებას. ხელი უნდა შევუწყოთ მშობელთა ფსიქოლოგიურ მოტივაციას ბავშვის ჰარმონიული აღზრდის პროცესში. აქედან გამომდინარე, საგანგებო სასწავლო პროგრამის შედგენით საფუძველი უნდა ჩაეყაროს ახალშობილთა გონებრივ – ფიზიკური აღზრდის ახალ მეთოდოლოგიას ნეონატალური ვალეოლოგიის სახით.

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ინტელექტი და ინტელექტუალური შესაძლებლობები



ჩვენს პლანეტაზე გონებრივი ჩამორჩენილობით აღრიცხულია 326 მილიონი ადამიანი. ექსპერტთა გამოკვლევებიდან ჩანს, რომ გონებრივი ჩამორჩენილობა გვხვდება:

- 7-ჯერ მეტი ვიდრე სმენადობის დარღვევა;
- 9-ჯერ მეტი, ვიდრე ცერებრული დამბლა;
- 10-ჯერ მეტი, ვიდრე საყრდენ-მამოძრავებები აპარატის დარღვევა;
- 15-ჯერ მეტი, ვიდრე სრული უსინათლობა;
- 35-ჯერ მეტი, ვიდრე კუნთური დისტროფია.

კონტინენტების მიხედვით მათი რიცხვი ასეთია:

• აფრიკაში	10% - 51 მილიონი;
• აზიაში	8% - 220 მილიონი;
• ევროპაში	2% - 14 მილიონი;
• ლათინურ ამერიკაში, მექსიკის ჩათვლით	8% - 34 მილიონი;
• ჩრდილოეთ ამერიკაში	1% - 7,5 მილიონი;

ამერიკის შეერთებულ შტატებში ყოველწლიურად იბადება 120 ათასი გონებრივად ჩამორჩენილი ბავშვი.

გონებრივი (ინტელექტუალური) ჩამორჩენილობა გავრცელებულია ჩვენი პლანეტის მოსახლეობის ყველა ფენაში, განურჩევლად მათი რელიგიური მრწამსის, განათლების, ქონებრივი და რასობრივი მდგომარეობისა. გონებრივად ჩამორჩენილი ადამიანები შეიძლება იყოს ნებისმიერ ოჯახში. ექიმთა აზრით, საერთოდ არსებობს გონებრივი ჩამორჩენილობის 350 შესაძლო საფუძველი (მიზეზი) და მათგან ოთხიდან სამი საფუძველი უცნობია.

გონებრივ ჩამორჩენილს უწოდებენ ისეთ ადამიანს, რომელთა ფსიქიკური უნარების, განსაკუთრებით შემეცნებითი უნარების განვითარება, მკვეთრად ჩამორჩება იმავე ასაკის ნორმალური ადამიანის ფსიქიკური განვითარების დონეს. აი, როგორ არის განმარტებული ინტელექტი ქართულ საბჭოთა ენციკლოპედიაში. - „ინტელექტი-პიროვნების თვისებაა, რომელიც აზროვნების უნარს, აზროვნების ფსიქოლოგიურ საფუძველს წარმოადგენს. საზღვარგარეთის ფსიქოლოგიაში მას აზროვნების დისპოზიციას უწოდებენ. ინტელექტის ზოგადი განსაზღვრა მას უპირისპირებს ქცევის თანდაყოლილ ფორმებს და თანდათანობითი წვრთნის შედეგად ახალი სიტუაციის შესატყვისი ქცევის შემუშავების უნარს, როგორც ინდივიდისათვის ახალი ამოცანის (ფართო მნიშვნელობით) გადაწყვეტის და წვრთნის გარეშე ახალ სიტუაციასთან ფსიქოლოგიური შეგუების უნარს. ინტელექტს, როგორც „ზოგად გონებას“, უპირისპირებენ ნიჭს ან ტალანტს, როგორც რომელიმე სპეციფიკურ დარგში (მათემატიკაში, ხატვაში, მუსიკაში, პოეზიაში, ტექნიკაში, სპორტში და ა. შ.) მოქმედების უნარს“ (რ. ნათაძე 1980).

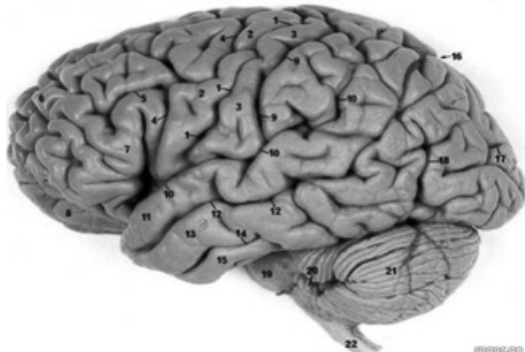
ადამიანის გონებრივი შესაძლებლობების დადგენა ყოველთვის ინვევდა განსაკუთრებულ ინტერესს. ინტელექტუალური შესაძლებლობის გაზომვის პირველი მცდელობები დაკავშირებულია გასული საუკუნის დასაწყისში მოღვაწე ფრანგი ფსიქოლოგების ბინეს და სიმონის სახელებთან. მათ პირველებმა შექმნეს ამოცანათა კომპლექსები ყოველი ასაკისათვის, რითაც იანგარიშებოდა ე. წ. გონებრივი ასაკი – მაგალითად, 8 წლის ბავშვებისთვის შექმნილი იყო შემდეგი ტიპის ამოცანები 1) შეადარე ორი ობიექტი გონებაში. აღნიშნე მათი მსგავსება. 2) დათვალე 20-დან 1-მდე. 3) აღნიშნე გამოტოვებული დეტალები ადამიანის გამოსახულებაში. 4) დაასახელე დღევანდელი დღე, რიცხვი, თვე, წელი. 5) გაიმეორე ხუთი ერთნიშნა რიცხვი და ა. შ.

შესაბამისად, სხვა ასაკებისათვის შერჩეული იყო უფრო რთული ან უფრო ადვილი ამოცანები. ამჟამად არსებობს ინტელექტის გაზომვის მრავალი ტესტი: კეტელის, პიბოდის, ვეკსლერის, რავენის, აიზეკის და ა.შ. აიზეკის IQ - (ინტელექტუალური კოეფიციენტი) ტესტი (17-19 წლის ასაკისათვის) შეიცავს როგორც ვერბალურ, ასევე არავერბალურ 40 დავალებას. ამოხსნისათვის ავტორი გამოყოფს 30 წუთს. იგი იძლევა ისეთ დავალებას, რომ ტესტები ამოიხსნას თანმიმდევრულად და სწრაფად, რომლის შემდეგაც, მიღებული ქულების საფუძველზე გამოიანგარიშება ინტელექტუალური კოეფიციენტი.

ამ ტესტების საშუალებით დადგენილია თითოეული ასაკისათვის დამახასიათებელი ნორმა, რითაც დგინდება ბავშვის გონებრივი ასაკი. კონკრეტული ბავშვის ინტელექტუალური კოეფიციენტი უდრის გონებრივი ასაკი გაყოფილი ბავშვილს ქრონოლოგიურ ასაკზე და გამრავლებული 100-ზე.

მაგალითად, 10 წლის დავითის გონებრივი ასაკი არის 8. ვამრავლებთ 100-ზე და ვყოფთ 10-ზე. ვიღებთ 80, რაც დაბალი მაჩვენებელია. საერთოდ, საშუალო ნორმად მიღებულია 100. 80-დან 120-მდე ინტელექტუალური კოეფიციენტი, ინტელექტის ნორმალურ განვითარებას ნიშნავს. 80-ზე ქვევით ნორმაზე დაბალს, ხოლო 120-ზე ზემოთ ნიჭიერს.

ბინეს ტესტი, პირველად დამუშავდა ბავშვების ინტელექტის გასაზომად, მაგრამ მალე გაჩნდა ზრდასრულთა ინტელექტის გაზომვის მოთხოვნილება. ამან განაპირობა ზრდასრულთათვის ვექსლერის სკალის დამუშავება. ეს ტესტი, როგორც წესი, ნაწილებისაგან შედგება. ანუ, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ – სუბტესტებისაგან. ზოგი -ვერბალური, ანუ სიტყვიერია, რომელიც აფასებს ზოგად კომპენტენციას, გაგების უნარს და სხვა, ზოგი კი არავერბალურია – ნახაზებს წარმოადგენს. მაგალითად, ადამიანმა



უნდა შეადგინოს სურათი დაჭრილი ნაწილებისაგან, შეავსოს დაუმთავრებელი ნახატი და ა.შ. უნდა გვახსოვდეს, რომ აღნიშნული მეთოდებით ინტელექტის გაზომვა მოითხოვს დიდ გამოცდილებას და არასწორი დასკვნების გამორიცხვას.

მაინც რას ზომავენ ინტელექტის ტესტები? ერთი მიდგომის მიხედვით ინტელექტი ეს არის უნარი, რომელიც ანიჭებს ადამიანს უპირატესობას ყოველგვარი ინტელექტუალური საქმიანობისადმი. მეორე მიდგომის მიხედვით არსებობენ განსხვავებული პირველადი უნარები და ლაპარაკი ერთიან ინტელექტზე უსაფუძვლოა. ამ მიდგომის დამცველების აზრით, ინტელექტი შეიცავს განსხვავებულ უნარებს. ამ მოსაზრებას ხაზს უსვამს გარდნერი, რომელსაც

მიაჩნია, რომ არსებობს ინტელექტის 7 დამოუკიდებელი ტიპი: ლოგიკურ-მათემატიკური, ლინგვისტური, მუსიკალური, სივრცითი, სხეულებრივი, პიროვნებათაშორისი და შიდაპიროვნული. გარდნერის აზრით, შესაძლებელია სხვა ტიპების არსებობაც. მაგალითად, სულიერი და საბუნებისმეტყველო ტიპების არსებობა. ზოგიერთი ადამიანი ძლიერია მათემატიკურ აზროვნებაში, და სუსტია პიროვნებათაშორისი ინტელექტის მხრივ და პირიქით, თითოეული ტიპი შეესაბამება საქმიანობის სხვადასხვა სფეროს. ორივე მიდგომას გააჩნია თავისი დამამტკიცებელი საბუთები, მაგრამ საჭიროა ითქვას, რომ მაშინაც, როდესაც ვალიარებთ განსხვავებული უნარების არსებობას, ვერ უარყოფთ მათ შორის საკმაოდ მნიშვნელოვან კავშირს (პროფ. ი. იმედაძის რედაქცია. 2005წ.)

როდესაც საქმე ეხება ადამიანის საზოგადოებასთან ურთიერთობის შესაძლებლობებს, ინტელიქტუალური კოეფიციენტის ტესტი არ ჩაითვლება ძირითად განმსაზღვრელ ფაქტორად, ვინაიდან ინტელექტუალური ტესტის მაღალი ქულები არ იძლევა ამომწურავ პასუხს იმაზე, თუ რამდენად სრულად შეძლებს ახალგაზრდა საკუთარი ინტელექტუალური შესაძლებლობების გამოყენებას თავის ცხოვრების განმავლობაში. ამიტომ პროფესიონალებმა შეიმუშავეს „ადაპტური ქცევის“ შეფასების მეთოდი.

ცნება „ადაპტური ქცევა“ შეიმუშავა ამერიკის შეერთებული შტატების ინვალიდთა პრობლემების კვლევის საზოგადოებამ, რომელიც განსაზღვრავს - პიროვნების ქცევის დამოუკიდებლობის და სოციალური პასუხისმგებლობის რეალიზაციის ეფექტურობის ხარისხს (დონეს).

არსებობს ადაპტური ქცევის შეფასების ყველაზე უფრო გავრცელებული სამი მეთოდი, რომელთა ძირითად მოთხოვნას წარმოადგენს მშობლების, მასწავლებლების და სხვა პროფესიონალების მიერ ბავშვების ადაპტური ქცევის შეფასება.

ადაპტური ქცევის ტერმინი, ძირითადად აერთიანებს კომუნიკაბელობის, თვითმომსახურების, სახლის პირობებში დამოუკიდებელი ცხოვრების, საზოგადოებაში ქცევის თავისებურებების, ჯანმრთელობის მდგომარეობის, საკუთარი საქციელის კონტროლის, შრომითი საქმიანობისათვის მზადყოფნის არსებობას და ა.შ.

გამოყოფენ ინტელექტის დაქვეითების ოთხ დონეს:

1. მსუბუქი დონე ი. კ. 50-55 დან 80-მდე,
2. ზომიერი, ი. კ. 35-40-დან 50-55-მდე,
3. მძიმე, ი. კ. 20-25-დან 35-40-მდე,
4. ღრმა, ი. კ. 20-25- ქვემოთ.

რაც უფრო ღრმაა გონებრივი ჩამორჩენილობა, მით უფრო ხშირად და მძიმე ფორმით აისახება მოტორული სფეროს დეფექტი. არის შემთხვევები, როცა ინტელექტის ღრმა ჩამორჩენის მქონე ბავშვი კარგად მოძრაობს, მაგრამ მეტნილ შემთხვევაში ადგილი აქვს მკვეთრად გამოხატულ მოძრაობით განუვითარებლობას.

გამოხატული მოძრაობითი განუვითარებლობის აღმოფხვრის მიზნით, ფართოდ გამოიყენება ადაპტური ფიზიკური აღზრდა და სპორტი, რომელსაც დიდი პოტენციალი გააჩნია მათი, როგორც ფიზიკური რეაბილიტაციის, ასევე სოციალური ინტეგრაციის განხორციელებისათვის.

ქატი ჯიბლაძე ჩვენი კორესპონდენტი

წარმატებას გისურვებთ თამაზ!



სასიხარულოა, რომ ჩვენს ქვეყანაში მრავალი წარმატებული არასამთავრობო საინველიდო ორგანიზაციაა, მათ მაგალითზე იქმნება ახალი არასამთავრობო საინველიდო ორგანიზაციები, რომლებსაც ძალზე კეთილშობილური მიზნები ამოძრავებთ და ცდილობენ, რაც

შეიძლება გაბედულად და შინაარსიანად შეასრულონ მათ წინაშე დასახული მიზნები და ამოცანები,

ერთ-ერთი მათგანია ქ.ბათუმის ა(ა)იპ ორგანიზაცია „შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებებისათვის“, რომელაც, მიუხედავად მისი არც თუ დიდი ხნის მოღვაწეობისა, უკვე კარგად იცნობენ აჭარის ავტონომიურ რესპუბლიკაში.

გთავაზობთ ჩვენი კორესპონდენტის ქეთევან ჭილაძის ინტერვიუს აღნიშნული ორგანიზაციის თავმჯდომარის თამაზ მყავანაძესთან.

ბატონო თამაზ—რამ განაპირობა თქვენი ორგანიზაციის შექმნა და როდის დაარსეთ?

ძალიან მიხარია რომ მიწვევს ინტერვიუს მიცემა იმ ადამიანთან და ჟურნალთან, რომელმაც კარგად იცის რას ნიშნავს იყო შშმ პირი. მინდა ავლინებო ერთი დეტალი, მიუხედავად იმისა, რომ დამფინანსებელი არ გამოგვიჩნდა ორგანიზაციის შენახვა გვინევს ჩემი პენსით და სანევრო შენატანით.

ჩვენი ორგანიზაცია გახლავთ ქ.ბათუმის ა(ა)იპ „შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებებისათვის“, რომელიც შეიქმნა გასული წლის სექტემბერში, მიგვაჩნია, რომ არსებობს მრავალი პრობლემები, რომელიც ხელს უშლის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების ინტეგრაციას თანამედროვე საზოგადოებაში. რომელსაც ჩვენი ორგანიზაცია ეცდება თანამედროვე მოთხოვნების დონეზე მიასადაგოს. გამგეობა შედგება 4 წევრისაგან.

ჩვენ ვთანამშრომლობთ არასამთავრობო ორგანიზაცია „აბროგაცია“-სთან, და ერთობლივად ვმუშაობთ გარკვეულ პროექტებზე, რომელიც ხელს შეუწყობს ახალგაზრდების პროფესიულ ზრდას. ჩვენ ვზრუნავთ არამარტო შშმ პირებზე, არამედ მათზეც, ვინც უნდა იზრუნოს შშმ პირებზე.

ვინ არიან ორგანიზაციის გამგეობის წევრები?

ფინანსისტი ზურაბ მყავანაძე, რომელიც არის შშმ პირი სამართალმცოდნეობის ფაკულტეტის-

მე-2 კურსის სტუდენტი, ნათია ბოლქვაძე და ვიცე თავმჯდომარეა იურისტი სოფიო ზოიძე.

თქვენი ორგანიზაციის მიზანი?

ჩვენი მიზანია დავეხმაროთ შშმ პირებს, მივალნიოთ მათი დასაქმების შესაძლებლობას და რეკომენდაცია გავუწიოთ სახელმწიფო სტრუქტურებს კანონმდებლობის შექმნაში.

თუ არსებობს სტატისტიკა რამდენი შშმ პირი არის ბათუმში?

ზუსტი ინფორმაცია არა მაქვს და სიმართლე გითხრათ არცაა ზუსტი სტატისტიკა, იმიტომ რომ ბევრი ოჯახი მაღავს შშმ პირს.

ორი დღის წინ თქვენ ორგანიზაციასა და ქალაქ ბათუმის „ავტოტრანსპორტს“ შორის გაფორმდა ურთიერთთანამშრომლობის მემორანდუმი, მივესალმები ასეთ დიდი ნაბიჯს ბათუმის ხელისუფლებისაგან, რას გვეტყვით ამ მემორანდუმზე?

ა(ა)იპ „შშმ პირების უფლებებისათვის“, და ბათუმის „ავტოტრანსპორტს“ შორის გაფორმდა ურთიერთთანამშრომლობის 3 წლიანი მემორანდუმი, რომლის მიხედვით „ავტოტრანსპორტი“ დაასაქმებს შშმ პირებს და ერთობლივი ძალებით აწარმოებენ სტატისტიკას. რამდენი შშმ პირი სარგებლობს ბათუმის „ავტოტრანსპორტის“ მომსახურებით. მივესალმებით ბათუმის „ავტოტრანსპორტის“ ნაბიჯს, ხელი შეუწყოს შშმ პირების დასაქმებასა და ადაპტირებული გარემოს შექმნას. ჩვენ შევარჩევთ შესაძლებლობების მიხედვით შშმ პირებს, რომ-



ლებსაც გავუწევთ რეკომენდაციას დასაქმებისათვის. თავის მხრივ „ავტოტრანსპორტის“ უფოსმა გია ლორიამ განაცხადა, რომ ამ ეტაპზე არ არის ვაკანტური ადგილები, თუმცა პირველივე შესაძლებლობისთანავე არასამთავრობოსთან ერთად შევარჩევთ შესაბამის კანდიდატს. გია ლორიამ არასამთავრობო ორგანიზაციების წარმომადგენლები შშმ ავტოტრანსპორტის დასათვალისწინებლად დაპატიჟა. შეხვედრას ესწრებოდა შშმ პირი ამირან შაინიძე, მისი თქმით ეს არის კარგი საშუალება, რომ

მოხდეს შუამდგომლობის განტვირთვა. ბატონი ამირანი პირველი კანდიდატია ვისაც ჩვენ რეკომენდაციას გაუწევს.

ბატონო თამაზ, თქვენ, როგორც შუამდგომლობის პირობებს აწყდებით ქალაქ ბათუმში?

ძირითადად არაადაპტირებული გარემო და დასაქმების პრობლემაა, თუმცა, მინდა აღვნიშნო, რომ ჯანდაცვის სამინისტრო გვეხმარება შეძლებისდაგვარად. ერთობლივი ძალებით ხარისხიანი ეტლების ჩამოტანა მოვახერხეთ.

რომელ ქვეყნიდან ჩამოიტანეთ ეტლები და ვის გადაეცა?



ჩვენ არ ჩამოგვიტანია. ტენდერის გამოცხადების შედეგად დარიგდა, რამაც გარკვეული პრობლემები წარმოშვა. კერძოდ, ეტლები იყო უხარისხო. ამიტომ შევთავაზეთ სხვა მექანიზმი. კერძოდ ვაუჩერის პრინციპით ეტლების დარიგება.

რომელ ეტლებზე საუბრობთ ბატონო თამაზ?

აჭარის ჯანდაცვის სამინისტრომ შეისყიდა ეს ეტლები, რომელიც ბიუჯეტითაა გათვალისწინებული. ეს საკითხი ჯერ კიდევ დაზუსტების პროცესშია.

ბატონო თამაზ, დღესდღეობით საქართველოში მომრავლდნენ უფლება დამცველები, რა კეთდება ქალაქ ბათუმში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების დასაცავად?

ზოგადად ქვეყანაში ამ თემაზე საუბარი დაიწყო, მიიღეს დადგენილება აჭარის მთავრობაშიც, რომელიც ადაპტირებული გარემოს გაუმ-

ჯობესებას ეხება. შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისათვის სივრცითი მოწყობისა და არქიტექტურული დაგეგმარებითი ელემენტების ტექნიკური რეგლამენტის დამტკიცების თაობაზე. აჭარაში ჩამოიყვანეს 21 ადაპტირებული ავტობუსი.

ბატონო თამაზ როგორია საზოგადოების ცნობიერება შუამდგომლობის მიმართ?

დღეს აღარავინ გვიძახის „ინვალიდს“, მაგრამ უკეთესი მდგომარეობის მიუხედავად წინა წლების ფონზე მაინც არაჯანსაღი დამოკიდებულებაა ჯერჯერობით, განსაკუთრებით რაიონებში.

ბატონო თამაზ რა არის თქვენი გატაცება?

მე გახლავართ შუამდგომლობის შესახებ სამეცნიერო ნაშრომის და ორი წიგნის „მარინა“ და „წარსულიდან მომავლისაკენ“ ავტორი. ეს არის ნოველები ჩემი და ჩემნაირების ცხოვრების შესახებ.

სად შეიძება თქვენი წიგნის შექმნა?

მცირე ტირაჟის გამოვეცი.სამწუხაროს უკვე გაყოფვაში აღარაა ამის გამო.

ბატონო თამაზ, თქვენ ტელეგადაცემამ „იმედის გვირგვამი“ აღმოგაჩინათ და თქვენზე იმედის არხზე გავიდა კიდევ რეპორტაჟი და გიხილათ უამრავმა ტელემყურებელმა. რას გვეტყვით ამასთან დაკავშირებით?როგორ მოხდა თქვენი დაკავშირება ტელეკომპანია იმედთან?

საინვალიდო ცხოვრებაში ჩემი აქტიურობის გამო მეგობრებმა გადამწყვიტეს რომ მიემართათ გადაცემისთვის და გააცნეს ისტორია. ეს გადაცემა მნიშვნელოვანია არამარტო ჩემთვის, არამედ იმ ადამიანებისთვისაც, ვინც ვერ გადალახა „ინვალიდობისაგან“, წარმოქმნილი ბარიერები. მიმაჩნია,რომ. საკუთარი ცხოვრებით მაგალითი უნდა მისცე სხვას.

მიხარია, რომ ასე აქტიურად ცხოვრობთ და ბოლოს, რას ურჩევთ შუამდგომლობის სახელში სხედან და ერიდებიან საზოგადოებაში გამოსვლას?

მე მაქვს აქტიური პოლიტიკური კარიერა. ვარ ქრისტიან-დემოკრატი, ვხემაძღვანელობ არასამთავრობო ორგანიზაციას. მე ვთვლი, რომ შუამდგომლობის უნდა მიიღონ ოჯახებმა ისეთები, როგორებიც არიან და გაიზარონ, რომ ეს არ არის სირცხვილი. თუ ოჯახებმა არ მიიღეს შუამდგომლობის პირი, მაშინ საზოგადოება არ აღიარებს მას.

ნინო ნიკოლაიშვილი, ვაზეთი 'ალიონი'.

სისოსხდის მანქანისოხაში ჩამკვიდრახაყდი სხოვჩაზა ჩვენნი ღათო – ოფისის მახოხაჩი

ხშირად, როცა სიცოცხლეზე საუბრობენ, განმსაზღვრელ სიტყვას მიაყოლებენ ხოლმე, ხანგრძლივი, ან ხანმოკლე. თუმცა სიცოცხლე მარადიულ მცნებად განვიხილა, სიცოცხლეში ჩასახლებულთა დროს განაგებს განგება. არ აქვს მნიშვნელობა, წუთისოფლის რა საზღვრებს შემოუხაზავს ის ადამიანი, მაგრამ, რასაც შემოუხაზავს, აქ რა დარჩება მოკვდავთ კვალობაზე და რას ითანამგზავრებს საიმქვეყნიოდ, ამაზე ბევრსაც

საუბრობენ და ცოტასაც, უფრო მეტად, მეტს ფიქრობენ, ვიდრე საუბრობენ. ეს ფიქრებიც ხშირად გულში რჩება და არა სამზეოზე. „კაცს გული იმად აქვს დახურული, შიგ ყველამ არ უნდა ჩაიხედოსო“ – ამბობს მწერალი. მაგრამ სული გააჩნია ადამიანს. ამ ორი სიმდიდრეებით ფასობს ის და წონასაც აქედან იღებს. ეს შესავალი ერთი პატარა ბიჭის ცხოვრებამ გამაკეთებინა. ბიჭისა, რომლის გულიც სევდის გამოსახატად დახურული იყო, სამიეროდ



სული იყო მისი ნათელი. მიტომაც შეიძლება უნოდო მას სიტყვანონიანი და სულდიდი. დათო ჟღენტი, მეგობრებისთვის დათუნა, დათუჩა, ბუთი. იგი იმ სახლის ბინადარი იყო, რომელსაც ჩვენი საზოგადოება კარგად იცნობს თავისი საინტერესო, ნიჭიერი

ადამიანებით, არაერთი მნიშვნელოვანი ღონისძიებით.

ეს ის სახლია, სადაც სიცოცხლის უმეტესი წილი გაატარა დათომ, ცხოვრობდა, ფიქრობდა, ხმაურობდა, უყვარდა, იღიმოდა, ჩუმად სევდიანობდა. მერე დატოვა ეს ყველაფერი და გულის ბინადარი გახდა მხოლოდ.

– ნეტავი ორი გული ჰქონდეს ადამიანს, ერთი რომ გაუჩერდება, მეორეთი იცოცხლებსო – მოლოდინმა ათქმევინა ეს სიტყვები, რომელსაც ახლა სევდით იხსენებენ.

გახეთ „ალიონს“ ოზურგეთის შშმპ სარეაბილიტაციო ცენტრის ხელმძღვანელი ბატონ რომან ლომაძე დაუკავშირდა: – გვინდა დათუჩაზე წერილი გავაკეთოთ და ჟურნალ „იმედი +“-სში დავბეჭდოთ, ვუთხრათ საზოგადოებას, ვინ იყო ის ჩვენთვის, როგორ დაგვაკლდა...

მივხვდი, ძნელი იყო მათთვის ემოციებთან გამკლავება... შევთანხმდით, თავად დავწერდი წერილს.

დათოს მეგობრებს გავესაუბრე, აღარ იგრძნობოდა ძველებური განწყობა, ისევ ისე მოწყობილი დარბაზი, ლამაზად გაფორმებული, ისე, როგორც დათომ დატოვა. ის, ხომ თავის მეგობრებთან ერთად გურული კალანდობის შესახვედრად ემზადებოდა. ამ ერთობლივ ღონისძიებაში ოზურგეთის საზოგადოების სხვადასხვა წარმომადგენელთან ერთად ვმონაწილეობდით ჩვენც. ერთი რეპეტიციალა იყო დარჩენილი, როცა გავიგეთ სამწუხარო ამბავი – ღონისძიება აღარ ჩატარდება, დათო გარდაიცვალა.

ბოლო დღე გაიხსენეს მეგობრებმა, დათოსთან გატარებული.

– არაფერი ეტყობოდა, გასაოცარი ხმით იმღერა რეპეტიციაზე, რომელიც უკანასკნელი აღმოჩნდა მისთვის. ეს ხმა არასოდეს დაგვაფინყდება;

– როგორი იყო დათო ჩვენთვის? საუკეთესო მეგობარი, ასე გვგონია, მთელი ცხოვრება ვიცნობდით, ერთმანეთის ცხოვრებას ვალამაზებდით, ჩვენი ოფისის მეგობარს ვუნოდებდით მას;

– როცა დათო პირველად ვნახე, პატარა იყო, მაგრამ, როცა გავიცანი, მივხვდი, რომ სულაც არ იყო პატარა;

– ჩვენ ამ ოფისმა ერთ ოჯახად გვაქცია, გვასწავლა სიყვარული, მეგობრობა ადამიანობა, დავიბრუნა ცხოვრების სხივი იმედი, რწმენა;

– ჩვენ ამ ოფისის პირველი თაობა ვართ, დათო იყო ლიდერი, ბევრი იდეის ავტორი იყო და შემსრულებელი; იგი არ გამოირჩეოდა სიტყვაუხვობით, მაგრამ რასაც იტყოდა, ფასი ჰქონდა მის სიტყვას;

გვახსოვს, თბილისში ვიმყოფებოდით, ნახევარ საათიანი პროგრამით გამოვდიოდით კონცერტზე, რომლის ორგანიზატორი იყო საქართველოს პროფკავშირთა ორგანიზაცია, ფეხზე წამოგვიდგა დარბაზი, განსაკუთრებით გააოცა მაყურებელი დათოს სიმღერამ.

ეს იმ სახლის ბინადართა სიტყვებია, რამაც ეს ადამიანები სახლთა ტყვეობიდან იხსნა. საკუთარ შესაძლებლობებში დაარწმუნა და, ამ რწმენით მოკრძალებით ათქმევინა – „ნუ მივატოვებთ ერთმანეთს!“...

– მადლობა უფალს, რომ ვართ ქრისტიანები და ერთმანეთს არასოდეს დავცილდებით, ორი თუ სამი საფეხურის შემდეგ შევხვდებით ერთმანეთს. ეს გვაძლევინებს ამ მძიმე ტკივილს. თქვენ ის ადამიანები ხართ, რომლებიც წინ მიგვიძღვებით და გვასწავლით მადლისა და სიკეთის ფასს – ამ სიტყვებით დეკანოზმა ბასილ კვირიჩილაძემ მიმართა ცენტრის ბენეფიციარებს და არა მარტო მათ, დათოსთვის პანაშვიდის გადახდის შემდგომ.

სოფ. დვაბაზუში დაიბადა დათო. სამწუხაროდ მისი უფროს ძმას გიორგისაც იგივე დიაგნოზი ჰქონდა. ბავშვობის პირველ ხანაში ჰქონდათ ძმებს ფეხზე გავლის ბედნიერება, დაწყებით სკოლაშიც. მერე მდგომარეობა დამძიმდა, უფროსი ძმა 15 წლის ასაკში გარდაიცვალა. იცოდა დათომ თავისი ხვედრი, არასოდეს უნუნუნია. პირიქით, იმედი მოდიოდა მისგან ყოველთვის. დიდი შინაგანი ძალა იგრძნობოდა, სანამ ხარ, ღირსეულად უნდა იცხოვრო – ეს იყო მისთვის მთავარი. არა მხოლოდ სარეაბილიტაციო ცენტრში, თანაკლასელებში, სოფელში დიდი ავტორიტეტი ჰქონდა. – ასე ახასიათებენ მას. თავშივე ვსაუბრობდით, ცხოვრების არსზე, დროსა და მნიშვნელობაზე. 22 წელში შესძლო დათომ შეეგრძნო მეგობრობის, სიყვარულის ძალა, 22 წელში ჩაატარა ლამაზი ცხოვრება და სიცოცხლის მარადისობაში ჩაამკვიდრა იგი.



პირველი სამედისინო რადიო
ტელ.: 2 42 10 03

უკვინო ყოველ ხუთშაბათს 14:00 სთ.-დან 18:00 სთ.-მდე
მაია ასაქაძის სააქტობო ვალაქვას
„ადამიანები ვანსხაყუტული ქსადლუტლოჭჭით“

გონა ვარდოსანიძე

უსინათლო და მცირემხედველი ახალგაზრდების ამჟამად, პროფესიული უნარ-ჩვევები და სპორტულში ინტეგრაცია



საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს თანადგომით და პოლონელი მასაჟისტ/რეაბილიტოლოგის ქალბატონი კატარჟინა-ბარბარა გლოვაცკის ხელმძღვანელობით 15 უსინათლო და მცირემხედველმა ახალგაზრდამ გაიარა მასაჟისტის ტრენინგი და დაეუფლა სარეაბილიტაციო კურსს. ტრენინგის შინაარსი მოიცავდა – სამკურნალო/გამაჯანსაღებელი მასაჟის სიღრმისეულ საფუძვლებს. ანატომიის და ფიზიოლოგიის კურსს, რომელიც 3 თვის (ავგისტო-სექტემბერ-ოქტომბერის) განმავლობაში მიმდინარეობდა ქ.თბილისში, ფონიჭალის დასახლებაში არსებულ უსინათლო და მცირემხედველთა დარბაზში.

საქართველოს პროფესიული და ინკლუზიური განათლების განვითარების ასოციაციის დამფუძნებლები ნანა სოლომონია და გოჩა ვარდოსანიძე ესაუბრნენ პოლონელ სტუმარს, ტრენინგის ხელმძღვანელს, ქალბატონს კატარჟინა-ბარბარა გლოვაცკის, რომელმაც თავისი შეხედულებები და შთაბეჭდილებები გაუზიარა მათ.

ქალბატონო კატარჟინა-ბარბარა, გთხოვთ, გაგვეცნოთ.

მე გახლავართ პროფესიით მასაჟისტი, 1982 წელს დავამთავრე კრაკოვის (პოლონეთი) მასაჟისტის ტექნიკური სკოლა. დამთავრების შემდეგ მუშაობა დავიწყე კლინიკაში მასაჟისტად, სადაც ამჟამადაც ვმუშაობ.

თქვენს კლინიკაში რამდენი უსინათლო და მცირემხედველი არის დასაქმებული?

თავიდან 5 მასაჟისტი ვიყავით, ამჟამად მარტო მე ვმუშაობ ჩვენს კლინიკაში. ადრეულ პერიოდში ვგულისხმობ 80-იან წლებს, უსინათლოებს და მცირემხედველებს პროფესიული ზრდის და დასაქმების პრობლემა არ გექონდა. დღეს-დღეისობით ყოველივე ეს მეტ-ნაკლებად რთული მისაღწევია. ვინაიდან პრაქტიკული უნარ-ჩვევების დაუფლება არის ცუდ მდგომარეობაში, ერთი სიტყვით გაძნელდა. ასევე ჯანდაცვის პოლიტიკა მეტად არის გართულებული, რასაც საერთო ევროპული პოლიტიკა ემატება.

როგორია შშმ პირთა პროფესიული ზრდა

და დასაქმების პოლიტიკა პოლონეთში?

სახელმწიფო ზრუნავს რაც შეიძლება ნაკლები ბენეფიციარი იყოს დამოკიდებული სახელმწიფოს ზრუნვის სააგენტოზე. ამიტომაც ცდილობს მეტად ადაპტური მიკრო გარემო შექმნას. რაც პირდაპირ დამოკიდებულია შშმ პირთა საზოგადოებრივ აქტივობაზე.

მაინც სად არიან დასაქმებულნი უსინათლო და მცირემხედველი პირები?

დასაქმების პოლიტიკა და სტატისტიკა გახლავთ შემდგომში – მთავარია, თვითონ პროფესია იყოს ისე შერჩეული, რომელიც იქნება შშმ პირისთვის ინტერესის სფერო, მაგალითად:

- თარჯიმანი.
- ინფორმატიკა და ინფორმაციული ტექნოლოგიების სპეციალისტი.
- მასწავლებელი (საჯარო ან კერძო სკოლაში)
- იურისტი.
- ქოლ-ცენტრის თანამშრომელი.
- ჟურნალისტის დამხმარე.
- მასაჟისტი ან სარეაბილიტაციო ცენტრში ასისტენტი.

როგორია სახელმწიფოს სოციალური პოლიტიკა?

ზოგადად ყველაფერს სჭირდება დახვეწა. მაგრამ, ამ დროისთვის არსებული სოციალური პაკეტი მოიცავს შემდეგს: ყოველ 5 წელიწადში ერთხელ გვაძლევენ „ტიფლიტექსს“, რომელიც გვეხმარება



ინფორმაციის გაცნობაში. სოციალური პაკეტიდან გამომდინარე ხდება 30%-იან თანადაფინანსება. ძირითადად გვეხმარებიან სენსორული ხმოვანი ტექნიკით. ასევე ხდება ინდივიდუალური საჭიროებების შესწავლა ნოზოლოგიების მიხედვით.

საქართველოში ეს ყოველივე შეუძლებელია ამ დროისთვის, რაც ფრიად სამწუხაროა. მაგრამ, დრო თავის სიტყვას იტყვის. სწორედ ეს არის ის, რაც ჩვენ გვაახლოვებს. არადა ეს ყოველივე გაზრდის საქართველოში უცხოელი ვიზიტორების რა-

ოდენობას, მოახდენს ადაპტირებულ მიკრო გარემოს ჩამოყალიბებას.

როგორც იცით, აგვისტო-სექტემბერი-ოქტომბერში საქართველოში ვიმყოფებოდი ტრენინგზე. სადაც უსინათლო და მცირემხედველმა ახალგაზრდებმა გაიარეს ტრენინგი და დაეუფლენ მასაჟისტის პროფესიას. შესაბამისად გადაეცათ კვალიფიკაციის დამადასტურებელი სერტიფიკატი.

აქვე მინდა დიდი მადლობა გადაუხადო საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს, საქართველოს უსინათლოთა და მცირემხედველთა კავშირს, არასამთავრობო ორგანიზაცია „მომავალი ინყება დღეს„ რომელთა თანადგომით მოხერხდა ზემოთხსენებული ტრენინგის ორგანიზება.



ჩვენ ვიცით რომ 50 წელი შეგისრულდათ და სწორედ ამ იუბილის აღსანიშნავად ჩამობრძანით საქართველოში, გილოცავთამ იუბილეს!

ძალიან მომეწონა საქართველო და ქართველი ხალხი. ადრე მხოლოდ გადმოცემით ვიცნობდი. მაგრამ, უშვალო კონტაქტებმა და ურთიერთობამ დიდი მოწონება, სითბო და სიყვარული გამიჩინა თქვენი ქვეყნის მიმართ. სწორედ ამ ურთიერთობის და შთაბეჭდილებების შედეგია, რომ ჩემი 50-თი წლის იუბილე აღვნიშნე საქართველოში, ქართველ მეგობრებთან ერთად. რისთვისაც დიდი მადლობა ქალბატონ მარინა მამულიას (არასამთავრობო ორგანიზაცია „მომავალი ინყება დღეს„).

თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში შევხვდით სტუდენტ ახალგაზრდობას, ჩვენს შორის გულთბილი საუბარი წარიმართა. როგორც ვიცით

ახალგაზრდების აქტიურობა მნიშვნელოვანია საზოგადოებრივი ცნობიერების ამაღლებაში, სამოქალაქო ინიციატივების თვალსაზრისით. დიდი გულსყურით გვისმენდენ, გვისვამდნენ კითხვებს. აინტერესებდათ უსინათლო და მცირემხედველი ადამიანების პრობლემები, მათთან ურთიერთობების ფორმები. მათი ინტერესი იმდენად დიდი აღმოჩნდა ამ საკითხების მიმართ, რომ ჩვენი შეხვედრისთვის განკუთვნილი დრო არ აღმოჩნდა საკმარისი.

ქალბატონო კატარჟინა-ბარბარა, როგორ ატარებთ თავისუფალ დროს?

ძალიან გატაცებული ვარ კულინარიით. მიყვარს სხვადასხვა ქვეყნის ეროვნული კერძების დაგემოვნება და შემდგომ მათი მომზადება. ასევე დაკავებული ვარ სპორტით. ხშირათ ვცურავ და ვჯირითობ ცხენით. „რაიტერაპია„ კარგი საშუალებაა განტვირთვისათვის.

დიდი მადლობა, გისურვებთ წარმატებას და დღევრძელობას.

საქართველოს პროფესიული და ინკლუზიური განათლების განვითარების ასოციაციის კომენტარი: 2013 სასწავლო წლიდან დაიწყო პრიფესიული ინკლუზიური განათლების ახალი პროექტი. რომელიც, იმთავითვე, ითვალისწინებს შშმ და სსსმ მოზარდების პრიფესიულ კოლეჯებში სწავლებას. პროფესიული სახელობო უნარ-ჩვევების გამომუშავებას და შრომის ბაზარზე ადგილის დამკვიდრებას. დღეისათვის შრომის ბაზარზე ინტეგრირება შშმ და სსსმ პირებისთვის მომავლის თემა, ვინაიდან არ არსებობს შესაბამისი კეთილი ნება დამსაქმებლებთან ურთიერთობებში, რომელიც ითვალისწინებდეს შესაბამის შეღავათებს და სხვა ნამახალისებელ პირობებს. სწორედ ამგვარი პრობლემების შესაბამისად შშმ და სსსმ პირებისთვის მათთვის შესაფერისი მიკრო გარემოს შექმნის წინა პირობად გვესახება.

საქართველოში საკმაოდ ბევრი სამედიცინო კოლეჯია. მაგრამ, არც ერთ მათგანში არ ხდება უსინათლო და მცირემხედველთათვის მასაჟისტის პროფესიის დაუფლება. არა და მსოფლიოში ეს ადამიანები საუკეთესო მასაჟისტებად არიან აღიარებული. სამწუხაროა რომ, ჩვენ ქვეყანაში არ ხდება მათი უნარის და პოტენციის სასიკეთოდ გამოყენება.

ნანსი ჰ. ფინი

ბავშვი ცარიბრული დაბლით - დახმარება, მოვლა, განვითარება

მიხვით სწორი შაითხვაი

გაგრძელება, დასაწყისი №1

თუ პატარას გააჩნია რაიმე დარღვევა, ჩვენ, ბუნებრივია, ვცდილობთ ზუსტად გავიგოთ, რა არის ეს დარღვევა და რას წარმოადგენს ის. სხვაგვარად წარმოუდგენელია ბავშვის დახმარების ტაქტიკის შემუშავება. ცერებრული დამბლის მძიმე შემთხვევის დროს ძნელია ყველა დარღვევის ერთად აღმოჩენა. საქმე იმაშია, რომ როგორც

მისი სპასტიკური, ასევე მისი სხვა ფორმები გამოწვეულია თავის ტვინის დაზიანებით. ადამიანის ტვინი ძალიან რთული აგებულებისაა, ხოლო მისი ფუნქციები უკიდურესად მრავალგვარია: ის მართავს, როგორც საქციელს, ასევე სწავლას, მეტყველებას, მოძრაობას, სხვადასხვად გრძნობას და აზრებს. იმის გარჩევა, დარღვევა რომელ მათგანს



მიეკუთვნება და რომელს არა, და აქედან გამომდინარე მკურნალობის გეგმის შემუშავება, უკიდურესად ძნელია. ამ ამოცანის გადაწყვეტა მხოლოდ ერთობლივი ძალებით შეიძლება. ამისათვის კი საჭიროა პარტნიორული ურთიერთმოქმედება მშობლებსა და ჩვენს, სპეციალისტებს შორის. ხანდახან სპეციალისტების რაოდენობა (ექიმები, ფსიქოლოგები, ფიზიკური თერაპევტები, მასწავლებლები, სოციალური მუშაკები და ა.შ.), რომლებიც ბავშვის მკურნალობისთვის მუშაობენ, დაბნეულობას იწვევენ მშობელთა შორის. უნდა ვიცოდეთ, რომ ყველა მათგანმა ისწავლა და ერთად შეიკრიბა მხოლოდ ერთი მიზნისათვის – რომ მოგეხმარონ თქვენ და თქვენს შვილს. რაც უფრო პატარაა ბავშვი, მით უფრო მნიშვნელოვანია დახმარების პროგრამაში მშობლის როლი. თქვენ ხართ პირველი დიაგნოზის დამსმელი, პირველი მასწავლებელი და თერაპევტი. თქვენ ხართ ისინი, რომლებიც ყველაზე დიდ გავლენას ახდენენ ბავშვზე მისი ცხოვრების პირველ წლებში. რამდენი სპეციალისტიც უნდა მოგეხმაროთ, სულ ერთია, დღითი დღე თქვენ წააწყდებით ახალ-ახალ პრობლემებს. მაქსიმალურად რომ გამოიყენოთ სპეციალისტების დახმარება, უნდა იცოდეთ რას აკეთებენ და რა მეთოდებით მოქმედებენ ისინი. ამისათვის კი უნდა იცოდეთ სწორი შეკითხვების დასმა. თქვენ არ უნდა შეგრცხვით და არ შეგეშინდეთ იმისა, თუ რაიმეში ვერ ერკვევით. თუ გინდათ სინამდვილე იცოდეთ, სპეციალისტებს უყვართ კითხვებზე პასუხის გაცემა. თქვენი შეკითხვები – მათი მუშაობის მნიშვნელობის დადასტურებაა, ამასთან შეკითხვები სპეციალისტებს ეხმარება პრობლემას შეხედონ არა მარტო ექსპერტის თვალთახედვით. რაც უფრო მეტი გექნებათ სწორი კითხვები, რაც მეტი გეცოდინებათ ბავშვის განვითარების შესახებ, მით უფრო მაღალი იქნება თქვენი შანსი დაეხმაროთ თქვენს შვილს სწავლაში, აღზრდაში და საერთო განვითარებაში.

როგორ სწავლობს ბავშვი

ბავშვი სწავლას იწყებს დაბადებისთანავე. მაგალითად (როგორც ცხოველის ყველა ნაშიერი) ასრულებს არეულ, არაკოორდინირებულ მოძრაობებს. უეცრად ის ამჩნევს, რომ ერთ-ერთი მოძრაობათაგანი სასიამოვნო შეგრძნებას იწვევს. ლოგინში წოლის და ხელების ქნევის დროს მისი ხელი ხვდება სათამაშოს, რომელიც სტვენს, რაჩუნობს ან სხვა ხმებს გამოსცემს. ამ მომენტში ის ხელს ავ-

ლებს ამ სათამაშოს და ცდილობს არ გაუშვას ხელიდან. ამ დროს იყენებს ჩავლების რეფლექსს. მისი რეაქციები ჯერ კიდევ არ არის კოორდინირებული. მას ჯერ კიდევ არ შეუძლია მიზანმიმართულად ხელი ჩაავლოს სათამაშოს. მაგრამ, ეს მოძრაობები მეორდება მრავალი დღის განმავლობაში. ტვინში თანდათანობით ლაგდება მოქმედების განსაკუთრებული რიგითობა და ბოლოს (დაახლოებით ექვსი თვისას) ბავშვი თვითონ, თავის ნებით, დაინახავს თუ არა სათამაშოს თითებს ავლებს მას და მაგრად იჭერს ხელში. მაგალითიდან ჩვენ ვხედავთ, თუ როგორ ვითარდება ახალშობილის ნერვული სისტემა: ის მრავალჯერადი გამეორების გზით სწავლობს თვალებისა და ხელების კოორდინირებულ მოძრაობას. უფრო რთული სიტუაციები ასევე მოითხოვენ თანაზომიერ გამეორებას და გამოცდილებას. მაგალითად, ჩვენ არაერთხელ დავკვირვებოვართ, ლოგინში მჯდარი ან სკამზე დამჯდარი პატარა იღებს სათამაშოებს და იქეთ-იქით გააბნევს, შემდეგ იწყებს ტირილს და ჩვენ გვგონია, რომ უბრალოდ მას სურს ჩვენი წყენინება. ასეთ განზრახულობას შეიძლება მართლაც ჰქონდეს ადგილი, მაგრამ ეს შეუძლია მხოლოდ უფროსი ასაკის ბავშვს. როდესაც ასე იქცევა ის ბავშვი, რომელმაც ახლახანს ისწავლა ჯდომა, ეს იმაზე მეტყველებს, რომ მან უეცრად აღმოაჩინა: მიმოხეული სათამაშოები ხომ არ დაიკარგნენ სამუდამოდ. ეს მისთვის შემძვრელი აღმოჩენა აიძულებს მას ისევ და ისევ გადაადგოს სათამაშო, რომ ის ისევ და ისევ გამოჩნდეს.

ასეთი უბრალო ხერხით პატარა შეიმეცნებს მიზეზ-შედეგობრივ კავშირებს, გრავიტაციის მოქმედებებს და ეს ცოდნა მას გამოადგება მოგვიანებით, როდესაც ის წააწყდება უფრო რთულ ამოცანებს. როდესაც დაიწყებს ხოხვას, ბავშვი იწყებს თავის ირგვლივ არსებულ სამყაროს აღქმას, დამოუკიდებლად აკეთებს ექსპერიმენტებს სხვადასხვა საგნებით და მუდმივად ჩვენ კი ვიმეორებთ ერთსა და იგივეს, „ხელი არ ახლო!“ – ეს იმას ნიშნავს, რომ ბავშვს ვუკრძალავთ აუცილებელი შეგრძნების განცდას – ის ისეთივე დასჯაა, რაც ბნელ ოთახში გამომწყვდევა. ბავშვი შეიცნობს საგნების თვისებებს, ადარებს, რას ლაპარაკობს ამ საგნებზე მისი თვალები და ყურები, რას გრძნობენ მისი ხელები და პირი. სწავლის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი მეთოდია – იმიტაცია, ანუ მიბაძვა. ყველაზე ადრე ბავშვი ხმის მიბაძვას სწავლობს. ბავშვები, ცხოვრების პირველ თვეებში, სპონტანურად, უნებლიედ დულუნებენ, მაგრამ უკვე ერთი წლის ასაკის ბავშვების უმრავლესობა მშობლებთან თამაშის დროს ცდილობს განსაზღვრული ბგერების წარმოთქმას, რომლებიც მათგან გაიგონეს. როდესაც მარტო ზის, ბავშვი ვარჯიშობს – იმეორებს ამა თუ იმ ბგერას და თავის თავს უსმენს, მუდმივად ამდიდრებს თავის „რეპერტუარს“. ბავშვი 18 თვის ასაკში ხმარობს მშობლიური ენის მრავალ ბგერას. ამგვარად მიბაძვა იწყება ადრეული ასაკიდან. ასეთი უბრალო მაგალითებიდან კარგად ჩანს, თუ როგორ არჩევენ ერთმანეთისაგან თავიანთ შთაბეჭდილებებს, რომლებსაც უხვად იღებენ ყოველი მხრიდან ისინი

ინყებენ იმ შეგრძნებებისგან გადმოცემული ცოდნის დაგროვებას, რომლებიც მიიღეს მათ ირგვლივ არსებული სხვადასხვა ობიექტებიდან. მოძრაობენ და საგნებით მანიპულირებენ, წარმოთქვამენ ბგერებს და ლაპარაკობენ – და ამგვარად თანდათანობით სწავლობენ ირგვლივ არსებულ სამყაროს და მის მართვას.

როგორ ვასწავლოთ ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვისათვის ბავშვისათვის?

სწავლების ფუნდამენტური ფორმები ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვისათვის იგივეა, რასაც იყენებენ ჩვეულებრივი ბავშვების სწავლებისათვის. თუმცა, რა თქმა უნდა, დაზიანების სიმძიმეზე ბევრი რამ არის დამოკიდებული, მათ შორის სწავლების თავისებურებებიც და ხანგრძლივობაც. თვით სწავლების პროცესის განხილვისას, ჩვენ ვხედავთ, რომ ამ მეთოდებში ჩართულია მიზნების მიღწევისათვის სწრაფვა, ახალი გამოცდილების კვლევა და ძიება, და აგრეთვე საკუთარი შესაძლებლობის რწმენა, რომელიც სასიცოცხლო მნიშვნელობას იძენს. ხანდახან სწავლებისადმი სწრაფვა და სწავლის მოთხოვნილება ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვებში არც ისე შესამჩნევია. მიუხედავად ამისა ეს ფაქტორები მაინც არის, მაგრამ წარუმატებლობამ და გაცრუებამ ჩააქრო ბავშვის მგზნებარება. ეს ხშირად ხდება მაშინ, თუ ის მუდმივად განიცდის მარცხს, თუ მას არ შეუძლია იმის მიღწევა, რასაც მისგან ითხოვენ უფროსები. მას არ შეუძლია უპა-

სუხოს მაღალ მოთხოვნებს. შემდეგი უკიდურესობაა: დავალებები, რომლებსაც მას აძლევენ, ეს დავალებები ძალიან უბრალოა ან უკვე მოსწყინდა მას. ორივე შემთხვევაში სწავლება ბავშვს აძლევს ძალიან მცირედ აღქმას და არ ანიჭებს კმაყოფილებას.. ასე ის ვერ შეძლებს იმის აღქმას, რომ ის მარჯვე და უნარიანია. ბავშვის თავდაჯერებულობა იზრდება მაშინ, თუ მშობლები აქებენ და ახალისებენ მის მცდელობას და არ ტუქსავენ რაიმე შეცდომის ან ნაკლის გამო.

მშობლიური იმელება

ხანდახან ბავშვის წარუმატებლობა – მის მიმართ, მაღალი მოთხოვნილებების მიზეზით არის გამ,ონვეული. ძალიან მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, თუ რა შედეგის მიღწევის იმედი აქვს მშობლებს. იმედები უნდა იყოს რეალური. როდესაც მიზნებს ვისახავთ, უნდა ვითვალისწინებდეთ დაზიანების ფორმებს და მის სიმძიმეს. ფიზიკურ, ინტელექტურ და ემოციურ თავისებურებებს. ამაში სასარგებლო რჩევა-დარიგებას მიგვცემენ პროფესიონალები. დაგვეხმარებიან რეალური მიზნების და რეალისტური მოლოდინის ფორმირებაში. წინააღმდეგ შემთხვევაში მშობლების მოთხოვნილებები ბავშვის მიმართ შეიძლება აღმოჩნდეს მაღალი ან დაბალი. შედეგად ბავშვს დაეკარგება სწავლის სურვილი და არ ექნება სწრაფვა ახალი მიღწევებუთსაკენ.

გავრძელება შემდეგ ნომერში

ი.პ.პროკოპენკო

კავშირთა ტექნიკური დანაზნა და სენსი

ბავშვთა ცერებრული დამბლა ისეთი დაავადებაა, რომელიც წარმოიქმნება დაბადებამდე და ადამიანს თან სდევს მთელი სიცოცხლის განმავლობაში, მაგრამ ბავშვთა ცერებრული დამბლის დროს ორგანიზმის ბუნებრივი ბიოლოგიური ფუნქციები არ ზიანდება.

სქესობრივი მომნიფება მიმდინარეობს, გოგონებს მენსტრუაცია, ხოლო ბიჭებს პოლუიუცია ჩვეულებრივ ვადებში ეწყებათ. ინყება სქესობრივი ლტოლვა და ისე, როგორც მათ თანატოლებს, თანდათანობით ემატებათ. მაგრამ, რა თქმა უნდა, შეზღუდულობა, რომელიც ცერებრულ დამბლას ახასიათებს, დაღს ასვამს სქესობრივი ლტოლვის ფორმირებას. მას ხელს უწყობს აგრეთვე მოზარდთათვის ჩვეულებრივად დამახასიათებელი ეროტიკული კონტაქტების – საუბრის, შეხვედრის, გასეირნების, გაცილების და ა.შ. ხელმიუნვდომლობა. ხშირად ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე გოგონებს და ბიჭებს ყურადღება გადააქვთ თავის თავზე. ისინი ხშირად მასტურბაციას ინყებენ და უფრო ხანგრძლივად აკეთებენ ვიდრე ჯანმრთელები. ფსიქო-სექსუალური მომნიფების გაჭიანურება (ანუ ინტიმური ცხოვრებისადმი დამოკიდებუ-

ლების განვითარება) შეიძლება დაფიქსირდეს ფეტიშიზმის ელემენტებში. ინტიმური ლტოლვა შეიძლება მჭიდროდ იყოს დაკავშირებული რაიმე საგნებთან ან სიტუაციასთან, რომლებსაც თან ახლდა პირველი ეროტიკული ან სექსუალური შთაბეჭდილება. მაგალითად, სექსუალური სტიმული დიდი ადამიანისთვისაც კი შეიძლება იყოს რაღაც განსაზღვრული საბავშვო სათამაშო, პარტნიორის ნორჩი ან ხანდაზმული ასაკი და ა.შ. თუმცა, რა თქმა უნდა ასეთივე მსგავსი თავისებურებები შეიძლება შეგვხვდეს იმ ადამიანებშიც, რომლებსაც არ გააჩნიათ ბავშვთა ცერებრული დამბლა.

სექსუალური ურთიერთობის დროს რეაქცია შეიძლება მოუმნიფებელი, ბავშვური იყოს, მაგალითად ინტიმურ კონტაქტზე შეხედულება შეიძლება მხოლოდ კოცნით ან შეხებით გამოიხატებოდეს. ხოლო სექსუალურ კავშირზე გადასვლა შეიძლება აღქმული იქნას, როგორც მიუღებელი საქციელი, უხამსობა და, როგორც შეურაცხყოფა. ხანდახან ხდება თავისებური ფსიქოლოგიური გაყოფა: სიყვარული შეიძლება აღქმული იქნას როგორც ამაღლებული გრძობა, ხოლო სქესობრივი აქტი, როგორც ბინძური,

ცხოველური (თუმცა აუცილებლად სასიამოვნო) საქციელი.

გარშემო მყოფთა დამოკიდებულება ზეგავლენას ახდენს ხასიათის სისუსტის, მორჩილების ფორმირებაზე, თუმცა ხანდახან უკურეაქციაც გვხვდება სიჯიუტის, კომფლიქტის წარმოქმნის სახით მასთან, ვინც მასზე ზრუნავს, ან მასთან, ვინც თავის თავს მისი გაბრაზების უფლებას აძლევს. სხვა მხრივ, მდიდარი შინაგანი სამყაროს უქონლობის გამო შეიძლება გახდეს ჩაკეტილი და გულცივი.

ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირების მშობლებმა არ უნდა განიხილონ თავიანთი შვილები, როგორც არასექსუალური ობიექტი. საყოფაცხოვრებო უნარ-ჩვევების სწავლებასთან და საერთო აღზრდასთან ერთად, საჭიროა მათი მომზადება მომავალი ინტიმური ცხოვრებისათვის, არ დაუმალოთ მათ ეროტიკული და სექსუალური ურთიერთობი, მიეცით მათ ყველა ის ინფორმაცია, რომელიც გააჩნია ნებისმიერ ჯანმრთელ ბავშვს.

მოზარდისათვის მასტურბაცია წარმოადგენს ნორმალურ და კანონზომიერ მოვლენას და ექიმს უნდა მივაკითხოთ მაშინ, როდესაც ის ხდება ხშირი, დემონსტრაციული – ყველას თვალწინ და რამდენიმეჯერ დღეში. თუმცა ასეთი შემთხვევები საკმაოდ იშვიათად გვხვდება.

მოზარდს განსაკუთრებული მხადრატურა სჭირდება 13-17 წლის ასაკში, მაშინ, როდესაც ფორმირდება საკუთარ თავზე შეხედულება, სანინალმდეგო (საპირისპირო) სქესთან როგორც შესაძლებელი სექსუალური კონტაქტის ობიექტი. იმის თქმა, რომ „შენ ავადმყოფი ხარ და არ გაიხედო გოგონებისკენ“ - ტრავმას აყენებს მის ფსიქიკას და არღვევს ნორმალურ პიროვნებათაშორის კავშირებს. პირიქით, დიდების გამამხნეველები დამოკიდებულება ხაზს უსვამს მოზარდის ღირსებას და აძლიერებს მის თავდაჯერებულობას, ხელს უწყობს მის რჩეულთან თანასწორუფლებიანი მდგომარეობის დამკვიდრებას.

ჯანმრთელ და ბცდ-მქონე პირს შორის სექსუალური კონტაქტი ხშირად ხდება დაავადების არაგამოხატული ფორმის დროს. ამ შემთხვევაში ჯანმრთელი პარტნიორი თავის თავზე იღებს იმას, რის გაკეთებაც არ შეუძლია მის პარტნიორს – მოფერებას, რაიმე პოზის მიღებაში დახმარების აღმოჩენას, კოიტუსამდე, კოიტუსის დროს და მის შემდეგ დამატებით საქმიანობას და ა.შ.

ბავშვთა ცერებრული დამბლის მიმე ფორმის მქონე ადამიანები, რომლებიც, ხშირ შემთხვევაში იზოლირებული არიან სამყაროსგან, სექსუალურ პარტნიორებს თავის წრეში პოულობენ. საუბრის საერთო თემა, საერთო სიძნელები, მრავალი ერთნაირი პრობლემები, ერთმანეთისადმი შინაგანი სოლიდარობა და სხვა სულიერი მდგომარეობის თანხვედრა, ყველგფერი ეს აერთიანებთ მათ, შობს სიღრმისეულ გრძნობებს, რომელიც არანაკლებად შეუძლიათ მათ, ვიდრე ჯანმრთელებს. ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირებს შორის ქორწინება, როგორც წესი, უფრო მტკიცეა, ვიდრე საშუალოდ სხვა ჯანმრთელ მოსახლეობას შორის. ასეთი ქორწინების შედეგად შობილი ბავშვები, სრულიად ჯანმრთელი არიან. აქ მნიშვნელოვანი და გასათვალისწინებელი ისაა, რომ სექსუალური კონტაქტი ბავშვთა ცერებრული დამბლის დროს, როგორც წესი, გაძნელებულია. ამაში დიდ როლს თამაშობს გაძნელებული მოძრაობები და რეფლექტორული მოქმედებების დარღვევები. კიდურების სპასტიკური მდგომარეობა მკვეთრად ზღუდავს დიაზასონს კოიტუსის დროს. აიძულებს მისთვის არა სასიამოვნო, არამედ პრაქტიკულად შესაძლებელი პოზის მიღებას. კიდევ უფრო რთულია ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე ორ პარტნიორს შორის სექსუალური კავშირი.

რა თქმა უნდა, პოზის შერჩევასას არავითარი წესი არ არსებობს. ისე, როგორც ნებისმიერ ადამიანს გააჩნია თავის სურვილები, მორალური ზღვარი და ფიზიკური შესაძლებლობები პოზების განხორციელების დროს, ასევე ბცდ-ს მქონე ადამიანს შეუძლია გამოიყენოს ან უარყოს ესა თუ ის პოზა, მოფერების და კონტაქტის ფორმა და ა.შ. ბუნებრივია, ფიზიკური შეზღუდვები უფრო მეტია, მაგრამ ეროტიკული დამოკიდებულება, სექსუალური აღზნებულობა, მორალური კმაყოფილება არაფრით არ განსხვავდება ჯანმრთელ ადამიანებში მიმდინარე განცდებს.

ნერვული სისტემის დაზიანება წარმოქმნის ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე ადამიანების სექსუალურ კონტაქტებზე დამატებით სიძნელებებს. მაგრამ, მიუხედავად ამისა ინტიმურ ცხოვრებას ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე ადამიანებს ანიჭებს არანაკლებ ტკბობას, კმაყოფილებას და ბედნიერებას, ვიდრე ნებისმიერ ჯანმრთელ ადამიანს. მეტიც, ამას ემატება „მე შემიძლია“-სგან და პარტნიორის კმაყოფილებით წარმოშობილი სიამაყის განცდაც.

წყანო: www.aupam.narod.ru



პირველი სამედისინო რადიო
ტელ.: 2 42 10 03

ყსინო ყოველ სუთაბათს 14:00 სთ.-დან 18:00 სთ.-მდე
მაია ასაძაილის სააქციო ვადაცქაპს
„ადამიანები ეანსხვაყბული ქსაძლქტლობები“

ცირა ვეფხვაძე

2013 წლის იმედის ლიტერატურული კონკურსის გამარჯვებული

სიზმარი

ხიზანი ვარ იმერული ძველი ოდის,
ხშირი ცრემლი მღელვარებას ამხელს,
ჩემს საწოლთან მოღალეული ღამე მოდის
და ადრინდელ ფერად სიზმრებს მახვევს:

აი ვდგავარ წყაროს პირას, კოკას ვავსებ,
ტანთ მაცვია მოლისფერი კაბა,
ყვავილების დიადემა მადგას თავზე
და უცნაურს ველოდები ამბავს, –

ავიხედე, მიღიმოდა იქვე მდგარი
ტანი – ალვა, ბაგე – ბროლის მჩენი,
დაბნეული ჭადარს ტანზე მივეკარი,
გულს კი მაინც ვერაფერი შველის –

იღენება ცხრაკლიტულის ცხრავე კლიტე,
მირჩევს წასვლას, ქვაზე ტყდება კოკა,
მონუსხული უცხო მოყმეს გვერდით მივდევი
და ვგრძნობ, მეტი სიხარული მომკლავს.

ჩვენ გვეკუთვნის მაღლა ცა და დაბლა მიწა,
მარგალიტად თავს გვაცვივა ნამი,
ყმამან ჩემი სიყვარული დაიფიცა,
დადგა ჩემი აღსარების ჟამი...

და ერთბაშად გამახსენდა: რომ მყავს ქმარი,
რომ ჩემს სულში რა ხელი აქვს ღალატს,
პირზე მომდგარ ყველა სიტყვას მართმევს ქარი
და შემკრთალი ძლივს ვჩურჩულებ: არა!

გამელვიძა, გარეთ უკვე ცისკარია,
მე ვიტყვი და ვინაც უნდა მკიცხოს,
სიყვარული თუკი მართლა სიზმარია,
ნეტა, ღმერთო, სულაც ღამე იყოს!

შვილებს

ღრუბლებში ჩადნა ყვითელი სხივი,
გარეთ... და სულშიც... ახლა ბინდია,
თქვენი სიცილის ფერადი მძივი
ყელზე თილისმად აღარ მკიდია.
წახვედით ჩემგან – ასე ძვირფასნი,
აღარ დგას სახლში თქვენი სურნელი,
არ დაიჯერებთ, ვეღარც მე ავხსნი
გულს რა სენი ფქვავს განუკურნელი.
და როცა მოვა ჟამი ცვალების, –
სული დატოვებს გაცრეცილ სხეულს,
გადაიკითხავთ სველი თვალებით
არითმიული ცხოვრების რვეულს,
იმ ფურცლებიდან დაძრული სევდა
აგიყვავდებათ სულში იებად.
მეპატიება, ამ ლექსს რომ ვწერდი,
და თქვენც – გაქცევა გეპატიებათ.

გვიანი აღსარება

მთვარე ღრუბელს მიეფარა,
ღამე გაშლის ხავერდებს,
დედაღვთისას შვილებს არა,
შენს სიცოცხლეს ვავედრებ.

წლებმა ისე ჩაიარა,
მტლად ვერცროდის დაგედე,
დედაღვთისას შვილებს არა,
შენს ჭრილობებს ვავედრებ.

მსხვერპლად მსურდა მთელი ფარა,
წყვილ კელაპტრად აგენდე,
დედაღვთისას შვილებს არა,
შენს მომავალს ვავედრებ.

გული დარდით დამელარა,
ვეღარც ლექსად გაგენდე,
დედაღვთისას შვილებს არა,
შენს მომავალს ვავედრებ.

დაეპკურა ცრემლი ცვარად
ღამის მძიმე ხავერდებს,
დედაღვთისას შვილებს არა,
საქართველოს ვავედრებ.

ცხენის თქარუნზე ვიცანი

წყაროზე წავე მარტოი
შიბით მორთული კაბითა,
ნიავი შემომეგება
ტკბილად სასმენი ამბითა:
მოვალის შენი ყველაი
თავისის ციხე-ქავითა,
საომრად გამზადებული,
ბედაურითა შავითა,
წინ გადაუდექ მწყურვალეს,
წყალი შაასვი ჯამითა,
უთხროდე საქარსიტყვები,
გულს ნუ მოუნყლავ ჯავრითა.
ღანზე ყაყაჩო ამენთო,
თვალი ამევსო ნამითა,
სხეული ვინამ შამიკრა,
გული დავლაღე დავითა:
ვერც ფეხი დავძარ, ვერც –
ენა,
ვერც ავიხედე ნამითა,
ცხენის თქარუნზე ვიცანი. –
ჩამიქროლა და წავიდა.

გიორგის

შენს დაბადებას მზის ღიმლით შეხვდა ქვეყანა,
სიოს მოჰქონდა ყვავილების ფერადი სუნთქვა,
სამშობლოს შენსას ნუთით დარდი გადაეყარა,
ვაჟიანობა შენს წინაპრებს მტრის რისხვად უთქვამთ.

სულში რომ მედგა მოლოდინის მძიმე ფიალა,
ხელის კანკალით შევუდგი და ცის ნამით ვავსე,
დიდემამ შენმა, დაბადებით სიტყვის ტრფიალმა,
ღმერთს მაღლი ვუძღვენი, ვადიდე და დაგლოცე ასე:

გიორგი ჩემო, ორი გზა აქვს სოფელს ბინდიანს,
ერთი ლარივით სწორია და ზღვა ხალხი ადგას,
სიცილ-ხარხარით, ტაშფანდურით, როკვით მიდიან,
მაგრამ სუყველას გზის დასასრულს
წყვიდადი შთანთქავს.

მეორე გზაა, გზა არც ეთქმის, ეკალთა შორის
ვინრო ბილიკებს გადმოჰყურებს
მაღლით ტრფობის მთა,
ეს გზა რწმენის, სასოების, ფიცხელი შრომის...
და თუ დაგჭირდა, გაიკაფო უნდა ომითაც.

უყვარს ვაჟები ლომისფერი ღვთის
წმინდა მხედარს,
მტკიცე მარჯვენით იცავდა და კვლავაც დაიცავს.
გიორგი ჩემო, მე იმ გზაზე მიმავალს გხედავ
და ვენაცვალე, შენ რომ მთაზე შედგები იმ წამს!

პავლას, სახლად პედროს
(სონეტი)

ორი წელია დაავინყდა სიცილი ქალაქს,
ომის ქარცეცხლში მაინც შეგრჩა სულის სილაღე,
აქ ერთადერთი ღირსებაა ველური ძალა,
შენ კი, ბავშვივით აგზნებული, ბარის კარს აღებ.
რად გამახსენე მტვერწყარო
გოლგოთა – სკოლა,
პეპელასავით იქ შეფრენილს მსუბუქი ფრთებით...
რის პოლიცია! ორმოცივეს შეეძლო სროლა!...
და მეც, შენსავით, ბნელ კუთხეში
ვწევარ და ვკვდები...
არც ფილტვის კიბო, არც ინსულტი,
არც გულის მანკი...
აქ ვინ დაგაცდის, სარეცელზე
მშვიდად რომ მოკვდე.
სულ ორი სიტყვა წაანერეს საფლავის ლოდებს,
ორი ეღვარე მეტაფორა: „პეპელა--ტანკი“.
რისი წუხილი, პეპლად ყოფნა ღირდა ტყვიებად, –
წუთისოფელი ფრენას როგორ გვაპატიებდა.

8 თვეაგაქალი ღაბიო კავახუნავალი ხსენების ღაბი
ილია ჭავჭავაძე

ღაბიო კავახუნავალი



არ ვიცით, სხვა როგორ ჰფიქრობს და ჩვენ კი ასე გვგონია, რომ ერის
დაცემა და გათახსირება მაშინ იწყება, როცა ერი, თავის საუბედუროდ,
თავის ისტორიას ივინყებს. როგორც კაცად არ იხსენება ის მანანალა
ბოგანა, ვისაც აღარ ახსოვს – ვინ არის, საიდან მოდის და სად მიდის, ისეც
ერად სახსენებელი არ არის იგი, რომელსაც ღმერთი გასწყობია და თავისი
ისტორია არ ახსოვს. რა არის ისტორია? იგია მთხრობელი მისი თუ, – რანი
ვიყავით, რანი ვართ და რად შესაძლოა ვიყვნეთ კვლავაც. ისტორია თავის
გულის ფიცარზედ იბეჭდავს მარტო სულისა და გულის მოძრაობას ერისას
და ამ დაბეჭდვითა, როგორც სარკე, გვაჩვენებს იმ ღონეს და საგზალს,
რომელიც მომადლებული აქვს ამა თუ იმ ერსა დღეგრძელობისთვის და
გაძლიერებისთვის.

უკეთესნი და უდიდესნი მომქმედნი ერისა ხომ სხვა არა არიან-
რა, თუ არ ერის გულის-ნადების და წყურვილის გამომეტყველნი და
გამახორციელებელნი, რომელნიც ამის გამო თითქო შემოქმედობენ,
თითქო ჰქმნიან ისტორიასა. ამიტომაც ეს ამისთანა მომქმედნი, ვამბობთ
ჩვენ, დაუვინყარნი უნდა იყვნენ, თუ ერს კიდევ ერობა ჰსურს და დედამინის ზურგიდამ მტვერსავით
ასაგველად არ გადაუღვია თავი. დავინყება ამათი – საკუთარის ვინაობის დავინყებაა, და თუ კაცს თავისი
ვინაობა არ ახსოვს, რილას მაქნისია? იგი ნადირია, რომელსაც, რაკი დედის ძუძუს მოჰპოვრდება, აღარ
ახსოვს თავის მშობელი და სიცოცხლის მომნიჭებელი. გარდა იმისა, რომ ამ უკეთესთა და უდიდესთა
მომქმედთა მეოხებით და ღვანლით ვცხოვრობთ დღესა და ვსულდგმულობთ, ამათ სხვა სამსახურიც
მიუძღვით ჩვენ-წინა. ისინი ცხოველი მაგალითებია მისი, თუ რა სიმალემდე შეუძლიან ერს ამა თუ იმ
გარემოებაში მიაღწიოს. რამოდენადაც დიდ-ბუნებოვანია ამისთანა მომქმედი, რამოდენადაც ეს დიდ-
ბუნებოვნება ხშირია რომლისაზე ერის ისტორიაში, იმოდენად უფრო უტყუარი საწყაო გვაქვს ხელთ
ერის სიკეთის, ძალ-ღონის და შემძლებლობის აწყვისათვის. თუ გუშინ იყვნენ ჩემის სისხლისა და ხორცის
დიდებულნი და სახელოვანნი კაცნი, რა მიზეზია, რომ ხვალაც არ გამოჩნდნენ, თუ გარემოების იგივეობას
ვიგულისხმებთ.

გარდა იმისა, რომ ამ უკეთესთა და უდიდესთა მომქმედთა მეოხებით და ღვანლით ვცხოვრობთ
დღესა და ვსულდგმულობთ, ამათ სხვა მნიშვნელობაც აქვთ ერისათვის. ერი თავის გმირებში ჰპოულობს
თავის სულსა და გულსა, თავის მწვრთნელსა, თავის ღონეს და შემძლებობას, თავის ხატსა და მაგალითს.
ამიტომაც იგი ზოგს იმათგანს წმინდანების გვირგვინითა ჰმოსავს და ჰლოცულობს, ზოგს დიდ-
ბუნებოვნების შარავანდედითა, და თავგანს-სცემს სასოებით და მაღლობითა, ამიტომაც საჭიროა იმათი
ხსოვნა, იმათი დაუვინყარობა.

„ჩვენთვის, ადამიანებისათვის, საჭიროაო, – ამბობს ბრძენი სენეკა, – იმისთანა კაცი, რომ მის მიხედვით
და მაგალითით შევიძლოთ საკუთარის ხასიათის განვრთნა და გამტკიცებაო. ოჰ, რა ბედნიერია იგი,

ვინც არამც თუ ჩვენთან ყოფნით გვწვრთნის ჩვენ, არამედ მარტო თავისის სახელის ხსენებითაცაო“.

ამისთანა ბედნიერი დავით აღმაშენებელია საქართველოს ერისთვის. მისი მიცვალების დღე 26 იანვარია. ხოლო საქართველოს ეკლესია, რომელიც ყოველთვის თავდადებით ჰპატირობდა ჩვენს ერს და არასდროს დიდებას ერისას დავინყებას არ აძლევდა, 26 იანვარს აქებს და ადიდებს სახელოვანს დავით მეფეს, რომელსაც უტყუარმა განაჩენმა ერისამ, ეკლესიის დალოცვითა და კურთხევით, აღმაშენებლის სახელით დარქვა საუკუნო სახსენებლად. ამ მართლა-და დიდებულმა მეფემ ერთად მოუყარა თავი ქართველობას. აოხრებული ქვეყანა ააშენა, მტერი გაუფრთხო და გაუფანტა, და დღეს თუ ჩვენ ჩვენს ბინაზედ ვართ, – ეს იქნება იმისი ღვაწლი, იმისი სამსახურიც უფრო იყოს. დიდება სახელსა მისსა!.. ხოლო დავით აღმაშენებელი სადიდებელია ჩვენგან არა მარტო სახელოვან მეფობითა, არამედ თავის დიდ-ბუნებოვან კაცობითაც. იგი, თავგადადებული მოყვარე თავის ეროვნებისა და მართლმადიდებელის სარწმუნოებისა, დიდი პატივისმცემელი იყო სხვის ეროვნებისაც და სარწმუნოებისა. ამისთანა შემწყნარებელი სხვისა მაშინ, როდესაც იგი ყოვლად-შემძლებელ მბრძანებლად შეიქმნა სხვადასხვა თესლის და სხვადასხვა სარწმუნოების ერისა, ამისთანა სხვა ერის ღირსების თავყვანისმცემელი იმ დროში, როცა კაცი კაცს შესაჭმელადაც არა ჰზოგავდა, ამისთანა კაცთმოყვარული პატივისცემა სხვის ეროვნებისა, სხვის სარწმუნოებისა, ნუთუ საკვირველი და საოცარი მაგალითი არ არის მეთორმეტე საუკუნის კაცისაგან!

მეტი-ლა დიდ-ბუნებოვანობა მოეთხოვება განა მეთორმეტე საუკუნის კაცს მაშინ, როცა დღეს, მეცხრამეტე საუკუნის დასასრულს საკვირველებად მიგვაჩნია გლადსტონი, რომ ირლანდიის ეროვნებას და სარწმუნოებას ესარჩლება იმავე კაცთმოყვარეობით, რა კაცთმოყვარეობითაც დავით აღმაშენებელი სხვა ერს პატივისა-სცემდა! ჩვენს მატიანეებს თავი დავანებოთ და ვიმონმოთ სხვა ერის მემატინენი. ისინიც კი აღტაცებით იხსენიებენ დავით აღმაშენებელს, როგორც კაცს, პატივისმცემელს და შემწყნარებელს სხვა ერისას და სხვა რჯულისას.

სომეხი მათე ედესელი ამბობს:

„დავით იყო წმინდა, კეთილმსახური, სავსე ქველმოქმედებით და მართლმსაჯული, დავითის გარშემო იკრიბებოდა დანარჩენი სომეხთა ნათესავი, რომელთათვის მან დაფუძნა საქართველოში ქალაქი კორი (გორი), სადაც მრავალი ეკლესია და მონასტერი ააშენა. მიაგო ჩვენს ნათესავს ყოველგვარი ნუგეისი ცემა და შვება“.

ვარდან დიდი სწერს:

„დავითს არავითარი სიძულვილი არა ჰქონდა სომხურის წირვა-ლოცვისა და ეკლესიისა: იგი ხშირად იდრეკდა თავს ჩვენს ხელქვეშ და ითხოვდა ჩვენს ლოცვა-კურთხევას“.

ეგ კიდევ არაფერი, რომ დავით აღმაშენებელი ასე ექცეოდა სომეხებს, რომელნიც, რაც უნდა იყოს, ქრისტიანები იყვნენ და არიან. დიდ-ბუნებოვანი კაცთმოყვარეობა დავით მეფისა მაჰმადიანებსაც მოეფინათ, და მით უფრო ბრწყინვალეა ეს ამბავი,

რომ მაჰმადიანები თვით დავით მეფისა და მისის ერის სარწმუნოებას ერჩოდნენ აღმოსაფხვრელად. – მაჰმადიანთა მწერალი ალ-აინი აი რასა სწერს:

„დავითს სთხოვეს მუსულმანებმა, რომ ქრისტიანეთ არა ჰქონდათ ნება მუსულმანებთან ერთად შესვლისა აბანოში და აღეკრძალნა გიაურებისათვის მათი ავად ხსენება. დავითმა ყოველივე ეს თხოვნა აუსრულა. დავითი თავისი შვილის დიმიტრიტურთ ყოველ-დღე დადიოდა უმთავრესს მეჩითში, ისმენდა სამეფო ლოცვას და თვით ყორანის კითხვას. დავითი უხვად აძლევდა ფულს ქატიბს და მუჰაძინებს. მან ააშენა უცხო ტომთათვის ქარვასლები, და პოეტთათვის, რომელთაც ულუფას უნიშნავდა. თუ ვინმე ისურვებდა ტფილისის დატევებას, გულ-სავსებით ხელს უპყრობდა და მგზავრობის ღონისძიებას აძლევდა ფულთი. დავითი უფრო მეტს პატივისა-სცემდა მუსულმანთა, ვიდრე მთავარნი მუსულმანთანი“.

ყოველივე ეს დიდსულოვნება და სულგრძელობა დავითისა მაშინ არის მომხდარი, როცა ძლევამოსილი იგი მეფე სრულად გაბატონდა თავის ქვეყანაში და, მაშასადამე, ამისთანა პატიოსანი და განათლებული ქცევა მარტო იმის დიდ-ბუნებოვან გულს და გონებას უნდა მიენეროს და არაფერს სხვას. იმას აღარ ვამბობთ, რომ სწეულთა, უღონოთა და საპყართათვის დავითმა ააშენა სამკურნალო, თითონ ხშირად დადიოდა ამ უბედურთა სანახავად და მოსაკითხავად.

აი ეს დიდებული მეფე – რა დიდებულ კაცურ-კაცის სახესაც მოგვივლენს თვალ-წინ და რა თავმოსანონებელს საბუთს გვაძლევს ხელთა. აი

EAST MEDITERRANEAN LANDS AT THE PERIOD OF ROMAN EXPANSION & DECLINE OF ARMENIA: 65 BC - 115 AD



ამისთანა კაცის ხსენებაა გამაცოცხლებელი ერისა და ამისთანა კაცის არ-ხსოვნა მომაკვდინებელ ცოდვად უნდა ჩაეთვალოს ერსა, რომელმაც იგი ჰშვა და თავის ძუძუთი გამოჰზარდა. ჩვენმა დამ-ცველმა ეკლესიამ ეს კარგად იცოდა და ამიტომაც 26 იანვარი დაგვინიშნა, რომ წელიწადში ერთხელ მაინც გავიხსენოთ ეს ქართველთათვის თავმოსანონებელი დიდებული მეფე, დიდებული კაცი.

კაცს ორი სახელი უნდა ჰქონდესო, – ამბობს ჩვენი ერი, – ერთი აქ დასარჩენი, მეორე თან წასაყოლიო. ეს ანდერძი ქართველისა ისე არავის შეუსრულებია, როგორც დავით მეფესა. აქ აღ-მაშენებლის სახელი დარჩა, როგორც მეფეს, და იქ, როგორც დიდ-ბუნებოვანმა კაცმა – წაიყოლა სახელი წმინდანისა, დიდების გვირგვინით შემ-კობილი.

გაზეთი „ივერია“, №17, 1888 წ.

საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტრო

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სპორტული აქტივობებისა და სწავლების პროგრამის პრეზენტაცია.



5 თებერვალს, საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტროში გაიმართა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ინტეგრაციის 2014 წელს პროგრამის ფარგლებში დაგეგმილი სპორტული აქტივობებისა და სწავლების პროგრამის პრეზენტაცია.



შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა ინტეგრაცია სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა დეპარტამენტის ერთ-ერთ პრიორიტეტს წარმოადგენს, პროგრამის ფარგლებში 2014 წლის განმავლობაში გაიმართება სხვადასხვა ღონისძიებები, სასწავლო კურსები და ჩატარდება შეჯიბრები სპორტის სხვადასხვა სახეობებში.

2014 წლის თებერვლიდან შპმ პირებს საშუალება მიეცემათ გაიარონ სასწავლო კურსი და წვრთნები სპორტის შემდეგ სახეობებში:

- პარაკალათბურთში
- შაში, ჭადრაკში
- ბადმინტონში
- ჯომარდობში
- მეკლდეურობაში



2013 წელს დაწყებული სასწავლო კურსი მეკლდეურობაში, ძალიან წარმატებული აღმჩნდა, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ახალგაზრდები აქტიურად იყვნენ ჩართულნი აღნიშნულ პროგრამაში.

სამინისტრო ასევე გეგმავს ახალგაზრდების ჩართვას პარალიმპიური სპორტის სახეობებში. სასურველ სპორტის სახეობაში მონაწილეობის მისაღებად ახალგაზრდები უნდა დარეგისტრირდნენ **2014 წლის 1 მარტამდე** სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტროს ვებ-გვერდზე ატვირთული სარეგისტრაციო განაცხადის მეშვეობით.

სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტროს პარტნიორები შპმ პირთა ინტეგრაციის პროგრამით გათვალისწინებულ სპორტულ აქტივობებში არიან: პარალიმპიური კომიტეტი, მოძრაობა „ხელმისაწვდომი გარემოსათვის“, კალათბურთის, შაშის, ჭადრაკის,

გარემო ყველასათვის, მოძრაობა „ხელმისაწვდომი გარემოსათვის“, კალათბურთის, შაშის, ჭადრაკის, ბადმინტონის, მეკლდეურობისა და ჯომარდობის ფედერაციები.

ზამთრის XI საერთაშორისო პარალიმპიური თამაშები - სოჩა 2014



ზამთრის XI საერთაშორისო პარალიმპიური თამაშები ჩატარდება რუსეთის ფედერაციის ქ. სოჩაში მ.წ 7 მარტიდან 16 მარტამდე, სადაც მონაწილეობის მისაღებად ელოდებიან მსოფლიოს 47 ქვეყნის 692 სპორტსმენს.

მონაწილეები იცხოვრებენ იმ ოლიმპიურ სოფელში და იასპარეზებენ იმ სპორტულ ნაგებობებში, სადაც სულ რაღაც ორი კვირის უკან ცხოვრობდნენ და ერმანეთს ეჯიბრებოდნენ ოლიმპიური თამაშების მონაწილეები.

თამაშების განრიგი ასეთია:

1 მარტიდან – დელეგაციების ჩამოსვლა

7 მარტი – თამაშების გახსნის ცერემონია

8-16 მარტი – შეჯიბრებები

16 მარტი – თამაშების დახურვის ცერემონია

17 მარტი – დელეგაციების გამგზავრება სამშობლოში

თამაშების დროს გათამაშდება პარალიმპიური მედლების 72 კომპლექტი სპორტის 5 სახეობაში:

სამთო-სათხილამურის სპორტში – 30



თხილამურებით რბოლაში – 20
 ბიატლონი – 18
 პარალიმპიურ სნოუბორდში – 2
 კერლინგი (საინვალიდო ეტლებით) – 1
 ჰოკეიში – 1
 გათავაზობთ შეჯიბრებების განრიგს.

სპორტის სახეობები	7.03	8.03	9.03	10.03	11.03	12.03	13.03	14.03	15.03	16.03
	პარასკ.	შაბ.	კვირა	ორშ.	სამშ.	ოთხშ.	ხუთს.	პარასკ.	შაბ.	BC
გახსნის ცერემონია										
ჰოკეი										
კარლინგი ეტლებზე										
სამთო-სათხი-ლამურო სპორტი										
ბიატლონი										
თხილამურებით რბოლა										
დახურვის ცერემონია										

ზამთრის პარალიმპიური სპორტის სახეობები



თხილამურებით რბოლა და ბიატლონი – ერთ-ერთი უძველესი სპორტის სახეობებია, რომლებიც აღმოცენდნენ ჩრდილოეთ ევროპაში. ტარდება ინდივიდუალური და გუნდური შეჯიბრები, როგორც კლასიკურ, ასევე თავისუფალ სიარულში 2.5 კილომეტრიდან 20 კილომეტრამდე. მონაწილე სპორტსმენები იყენებენ საკუთარი ფუნქციონალური შეზღუდულობის შესაბამის თხილამურებს. შეჯიბრება ტარდება აგრეთვე საინვალიდო ეტლებით, რომლის ბორბლებზეც დამაგრებულია თხილამურები. უსინათლო სპორტსმენები გამოდიან (მონაწილეობენ) ლიდერებთან (გამყოლთან) ერთად.

სლალომში. სპორტსმენები ერთიანდებიან სხვადასხვა კლასებში: საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის დარღვევის, ბავშვთა ცერებრული დამბილის, ამპუტირებულთა და სუსტადმხედველთა კლასებში. ფუნქციური შეზღუდვების შესაბამისად იყენებენ მონოთხილამურებს და ორთოპედიულ საშუალებებს. სუსტადმხედველი სპორტსმენები ეჯიბრებიან ფუნქციონერის (დამხმადის) ან ხმოვანი სიგნალების დახმარებით.

ჰოკეი (შაბით) – როგორც ტრადიციულ ჰოკეიში, ასევე აღნიშნული სპორტის სახეობის გუნდის შემადგენლობაშიც 6 მოთამაშეა, რომლებიც სხედან ციგებზე. ციგები ალჭურვილია რეზინის ციგურებით. მოთამაშეები მოედანზე გადაადგილდებიან რკინის ბოლოებიანი ჯოხებით. თამაში მიმდინარეობს 3 პერიოდი, რომელთა ხანგრძლივობა 15 წუთია.

კარლინგი – კარლინგი (ეტლებით) პირველად საერთაშორისო დებიუტი შედგა 2000 წლის იანვარს შვეიცარიაში მსოფლიოს თასზე ჩატარებულ შეჯიბრში, ხოლო პარალიმპიური პროგრამით პირველი ნათლობა მიიღო ტურინის 2006 წლის ზამთრის პარალიმპიურ თამაშებში. კარლინგს თამაშობენ მხოლოდ ინვალიდის ეტლით მოსარგებლე სპორტსმენები. მონაწილეობენ ორივე სქესის წარმომადგენლები. კულტივირებულია მსოფლიოს 16 ქვეყანაში.



საეციალური მითითება ზღვრული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის

კომპანია Bridge to Germany (ხიდი გერმანიასთან) ახორციელებს გერმანიაში სამედიცინო ვიზიტების (დიაგნოსტიკა, მკურნალობა, რეაბილიტაცია) სრულ ორგანიზებას. გერმანიაში მკურნალობის მსურველ შპმ პირებს კომპანია სთავაზობს მის მომსახურებაზე 10% ფასდაკლებას. გერმანიაში ვიზიტის დაგეგმვა - 225 ევრო (ფასდაკლების გარეშე - 250 ევრო). თანხაში შედის წინასწარი ხარჯთაღრიცხვა, დოკუმენტების თარგმნა და მოწვევა გერმანიაში. მეორადი დიაგნოზი გერმანიაში ჩამოუსვლელად: 450 ევრო (რეგულარული ფასი 500 ევრო). Bridge to Germany გთავაზობთ გერმანიაში სამედიცინო ვიზიტების პროფესიულ დაგეგმვას, სავიზო მხარდაჭერას, მომსახურების უმაღლეს ხარისხს და კლიენტების ანონიმურობის დაცვას. მომსახურება ხორციელდება ქართულ ენაზე. კომპანია მდებარეობს მიუნხენში. საკონტაქტო პირი: თეა კობახიძე (კომპანიის დირექტორი) საკონტაქტო მონაცემები: ელ.ფოსტა: info@bridge-to-germany.de ტელეფონი: +49 176 22 51 33 52 ფაქსი: +49 911 30844 00244 სკაიპი: [bridge-to-germany](https://www.bridge-to-germany.de) ვებგვერდი: www.bridge-to-germany.de

მისამართი: Schellingstrasse 108 a 80798 Munich Germany/



იყითხეთ ფუნქციონალი „იმედი +“



ქართული
ენციკლოპედია



ძველი თბილისის ხედი მტკვრის სეობიდან